

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2021

73 Rezepte

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

Inhalt

Backfisch mit Gurken-Kartoffel-Stampf und Remoulade	1
Bismarck-Hering-Salat mit Kartoffel-Rösti	2
Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Sauerteigbrot	3
Ceviche mit Citrus-Maracuja-Marinade und Cherrytomaten	5
Ceviche und Kohl-Salat, Chorizo, Kürbis, Bohnenmus	6
Ceviche vom Bachsaibling mit Pfannenbrot	8
Ceviche vom Kabeljau mit Pfannenbrot und Koriander-Pesto	9
Ceviche vom Kabeljau und Causa limeña, Avocado-Füllung	10
Ceviche von Kabeljau und Matjes, Kartoffel-Salat	11
Chawanmushi mit Saibling, -Kaviar und mixed Pickles	13
Dorade mit Ponzu-Soße, Shimeji, Pilzen, Spinat und Reis	14
Eigelb im Steinbutt auf Tramezzini mit Lardo, Panko	15
Fisch-Tajine mit Erdnuss-Couscous	17
Fish und Chips mit Erbsen-Püree und Remoulade	18
Fregola sarda in Tomaten-Sugo, Tomaten-Salsa, Rotbarbe	19
Gebeizter graved Lachs, Matjes, Krabben, Chutney, Gemüse	20
Gefüllte Forelle mit Bratkartoffeln, Kräuter-Mayonnaise	22
Gold-Forelle mit Gemüse, Grün-Spargel und Gribiche-Soße	23
Heilbutt, Lauch-Butter, Chili-Karotten, Salzkartoffeln	24
Heilbutt-Filet mit Walnuss-Haube und Zucchini-Nudeln	25
Kabeljau mit lauwarmen Linsen und Gurken-Salat	26
Kabeljau mit Mandel-Ziegenkäse-Schaum, gegrillte Paprika	27
Kabeljau mit Sesam-Honig-Kruste, Kokos-Graupen, Salat	28
Kabeljau, Gemüse en papillote, Kartoffel-Stampf, Tomaten	30
Kabeljau-Filet mit Bratkartoffeln, Chip, Tomaten-Salat	32

Konfierter Kabeljau mit Beluga-Linsen und Lauch-Soße	33
Konfierter Skrei mit Rote Bete und Dill-Schaum	34
Kräuter-Risotto, Zander-Filet, Spargel, Zitronen-Soße	35
Labskaus mit Chili-Matjes-Tatar, Wachtel-Ei, Chips	36
Lachs auf Apfel-Kürbis-Rosmarin-Püree, Kartoffel-Soße	38
Lachs mit Parmesan-Nuss-Kruste und Bratkartoffeln	39
Lachs mit Teriyaki-Soße, Goma Wakame, Daikon-Salat	40
Lachs-Filet mit Salzstangen-Kruste, Zucchini-Gemüse	42
Lachs-Filets, Chicorée-Gemüse, Safran-Kartoffeln	43
Lachs-Tatar mit Erbsen-Gazpacho, Senf-Creme und Chips	44
Lachsforelle in Wermut-Sahne-Soße, Blattspinat, Reis	45
Lachsforelle mit Rote-Bete-Sud, Rote Bete, Feldsalat	46
Lachsforelle, Erbsen-Püree, Erbsen-Zuckerschoten-Salat	47
Lachsforelle, Sauce hollandaise, Koriander-Kartoffeln	48
Lachsforellen-Tatar mit fruchtigem Salat und Guacamole	50
Matjes nach Hausfrauen-Art, Pellkartoffeln, Apfel-Salat	51
Nordsee-Seezunge mit Gurken-Salat	52
Panierte Pilze mit Remoulade, Crêpe Suzette, Hot Gin	53
Pannfisch mit Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat	55
Rührei mit Räucher-Lachs, Schalotten, Schwarzbrot	56
Reibekuchen, Apfelmus, Quark, Sour Cream, Räucherlachs	58
Ricotta-Gnocchi mit Zitronen-Soße und gebratenem Zander	59
Rotbarbe mit Meeresspargel, Asia-Dressing	60
Rotbarsch-Filet, Vanille-Butter, Blattspinat, Basmati	61
Rote-Bete-Pfannkuchen-Rolle, Himbeer-Ge, Räucher-Forelle	62
Safran-Risotto mit Szechuan-Rotbarsch und Römer-Salat	63
Saibling im Buttermilch-Sud mit Tomate, Zuckerschoten	64
Saibling-Filet mit Fenchel-Gemüse und Safran-Soße	65
Saltimbocca vom Seeteufel mit Spargel-Bohnen-Gemüse	66
Schollen-Röllchen mit Chinakohl-Füllung, Weißwein-Soße	67
Seeteufel im Tomaten-Schinken-Mantel mit Tomaten	69
Seeteufel, Gremolata, Tomaten, Spinat-Ricotta-Klößchen	71

Seeteufel-Filet mit Spinat und Kartoffel-Sellerie-Püree	72
Seezungen-Röllchen und Lachs mit venezianische Soße	73
Sellerie-Püree, junge Möhren, Rote-Bete-Soße, Kabeljau	74
Sesam-Lachs, Spargel, Kartoffel-Rösti, Dill-Sahne-Soße	76
Steinbutt, Kartoffel-Kruste, Frankfurter Soße, Spargel	77
Steinbutt-Filet mit Safran-Schaum, Risotto und Spargel	78
Thunfisch-Tatar mit Avocado und Rösti	79
Topinambur mit Zander-Filet und Gurken-Avocado-Soße	80
Tuna-Tataki mit Teriyaki-Soße und Avocado-Tatar	81
Weißkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau	82
Zander mit Sellerie, Muschel-Ragout, Sellerie-Püree	83
Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl	85
Zander mit Weißwein-Schaum, Rosenkohl, Sellerie-Püree	87
Zander-Filet mit Dill-Soße, Winzerkraut, Salzkartoffeln	88
Zanderfilet, Safran-Schaum, Pommes carrées, Gurken-Salat	89
Zucchini-Blüte in Tomatensud, Tomaten und Zanderfilet	91

Index

92

Backfisch mit Gurken-Kartoffel-Stampf und Remoulade

Für zwei Personen

Für den Teig:

120 g Mehl	2 Eier	240 ml helles Bier
60 ml Traubenkernöl	Salz	

Für den Backfisch:

400 g Kabeljauloin, ohne Haut	2 Knoblauchzehen	Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Kartoffelstampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	80 g Cornichons	80 g schlesische Senfgurken
2 EL Schmand	2 EL Butter	Salz

Für die Remoulade:

60 g Cornichons	60 g Perlzwiebeln	3 Eier
50 g Schmand	2 TL Dijon-Senf	weißer Balsamicoessig
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Schnittlauch	2 Zweige Dill
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Teig:

Das Mehl, Bier, Öl und ca. $\frac{1}{2}$ -1 Teelöffel Salz miteinander vermengen.

Eier trennen, Eiweiß auffangen, steif schlagen und unter den Teig ziehen.

Wenn der Backteig bei der Zubereitung extrem kalt ist, dann wird der Backfisch beim Ausbacken schön kross.

Für den Backfisch:

Kabeljau waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Knoblauch einreiben. Anschließend mehlieren, durch den Teig ziehen und für ca.

10-12 Minuten bei 160 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurken-Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und anschließend stampfen. Cornichons in feine Scheiben und Senfgurken in feine Stücke schneiden. Gurken sowie Butter und Schmand unter den Stampf heben.

Ggf. mit Salz würzen.

Für die Remoulade:

Zwei Eier hart kochen. Abkühlen lassen und pellen.

Drittes Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Rapsöl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen und eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken, dann mit Schmand verrühren. Perlzwiebeln, Eier und Cornichons in sehr kleine Stücke schneiden und dazu geben. Petersilie, Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Masse heben. Remoulade mit Gurkenwasser und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone achteln und zum Backfisch servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Verena Wendring am 05. Juli 2021

Bismarck-Hering-Salat mit Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für den Bismarckhering-Salat:

2 Bismarckheringsfilets	$\frac{1}{4}$ Apfel	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Birne	$\frac{1}{2}$ vorgegarte rote Bete	3 Cornichons
50 g rote Zwiebeln	1 EL frischer Dill	1 EL Crème-fraîche
1 EL Schmand	Salz	Pfeffer

Für die Gurke:

2 Salatgurken	50 ml Sahne	1 Zitrone
1 Bund Dill	1 Msp. Xanthan	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

2 festk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Butterschmalz
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Für die Bete:

1 rote Bete	175 ml Himbeeressig	50 g Zucker
5 g Salz		

Für den Bismarckhering-Salat:

Den Bismarckhering, rote Bete, Apfel, Salatgurke, Cornichons, Birne und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Crème fraîche und Schmand hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dillspitzen kleinhacken und hinzugeben.

Sie können atlantischen Hering mit dem MSC-Siegel aus dem Fanggebiet FAO 27 Nordostatlantik bedenkenlos kaufen.

Für die Gurke:

Gurken waschen, schälen, Kerne entfernen und kleinschneiden. Mit dem Dill sowie dem Salz und Pfeffer fein pürieren. Sahne und Xanthan hinzugeben. Durch ein feines Sieb passieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln schälen und in feine Streifen hobeln. Mit Ei und den Gewürzen vermengen. In einer heißen Pfanne in Butterschmalz ausbacken und mit Butter abrunden.

Für die Bete:

Rote Bete schälen und in 1mm feine Scheiben hobeln. Jeweils 5-8 Scheiben übereinanderlegen und mit einem passenden Kreisausstecher in Form bringen. Essig, 100 ml Wasser, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Danach den Topf vom Herd ziehen und die Bete Scheiben in den Topf geben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Zum Anrichten jeden Bete-Kreis mit dem Messer bis zur Hälfte einschneiden und um den Finger zu einem Trichter rollen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. kuechenschlacht.zdf.de

Mona Hiermaier am 15. April 2021

Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Sauerteigbrot

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

300 g Miesmuscheln	2 Kaisergranat mit Schale, Kopf	400 g Seehechtfilet mit Haut
½ Bund Suppengrün	½ Fenchelknolle	1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Speisetomaten	1 Fleischtomate
1 Zitrone	400 ml Fischfond	250 ml trockener Weißwein
4 cl Pastis	2 TL Tomatenmark	6 Zweige Thymian
5 Zweige Blattpetersilie	2 Lorbeerblätter	6 Safranfäden
1 Msp. Piment-d'Espelette	100 g Mehl	Butter
Olivensöl	Meersalz	Salz, Pfeffer

Für die Rouille:

1 Ei	1 EL Dijon-Senf	1 Zitrone
2 Safranfäden	1 TL geräuch. Paprikapulver	125 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das geröstete Brot:

½ Sauerteigbrot	Olivensöl
-----------------	-----------

Für die Bouillabaisse:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Suppengrün und Fenchel putzen und ggf. schälen. Speisetomaten abbrausen, trockentupfen und den Strunk entfernen. Zwiebel, Knoblauch, Suppengrün, Fenchel und Tomaten grob hacken und in einem Topf in Olivenöl scharf anschwitzen. Sobald alles goldbraun ist, Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Anschließend mit Fischfond, Pastis und Weißwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit Lorbeer und Safran zum Sud geben. Mit Salz und Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und alles ca. um 1/3 einreduzieren lassen.

Anschließend die Flüssigkeit abseihen, zurück in den Topf geben und weiter köcheln lassen. Einen Teil des gekochten Suppengrüns und Fenchels klein hacken und als Gemüseeinlage beiseitelegen. 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. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Kaisergranat aus der Schale lösen und vom Kopf befreien. Kaisergranat in der Bouillabaisse für ca. 7 Minuten pochieren. Die Muscheln nun hinzugeben.

Seehechtfilet waschen, trockentupfen und die Hautseite mehlieren. Auf der Hautseite in Butter anbraten. Sobald die Haut goldbraun ist, den Fisch in den vorgeheizten Ofen schieben und regelmäßig den Gargrad kontrollieren.

Die Fleischtomate halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer unbeschichteten Pfanne scharf anbraten bis Röstaromen entstehen.

Seehecht aus dem Ofen nehmen, mit Meersalz würzen und zur Bouillabaisse geben.

Zitrone auspressen und die Bouillabaisse mit Zitronensaft abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und das Gericht damit zum Schluss garnieren.

Für die Rouille:

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Safranfäden im Mörser zerstoßen. Zitronensaft, Safran, Ei und Senf in ein schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Beim Mixen langsam Öl hinzugeben bis eine mayonnaiseartige Konsistenz entsteht. Mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das geröstete Brot:

Sauerteigbrot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten gleichmäßig anrösten. Anschließend etwas von der Rouille auf das Brot geben.

Bouillabaisse mit der Gemüseeinlage, gerösteten Tomatenscheibe, Kaisergranat, Miesmuscheln und Seehecht in einem tiefen Teller anrichten und mit Petersilie garnieren. Zusammen mit geröstetem Sauerteigbrot und Rouille servieren.

Lucas Oppermann am 27. Dezember 2021

Ceviche mit Citrus-Maracuja-Marinade und Cherrytomaten

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

150 g Kabeljaufilet	1 Limette	1 Maracuja
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Marinade:

6 bunte Cherrytomaten	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
1 rote Chilischote	1 Zweig Zitronengras	1 Frühlingszwiebel
50 g Cranberrys	1 Zweig Koriander	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
1 EL Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Chili-Loukoumades:

200 g Mehl, Type 405	100 g Naturjoghurt	1 Ei
100 g Schafskäse	1 rote Chilischote	1 Zweig Minze
1 EL neutrales Öl	Sonnenblumenöl	1 TL Backpulver
1 TL Kurkuma	Gemahlener Kreuzkümmel	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Chips:

1 Süßkartoffel	1 Pastinake	Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Garnitur:

100 g Cashewkerne	2 EL Crème fraîche	2 Stiele Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für das Ceviche: Das Fischfilet in hauchdünne Scheiben schneiden. Limette und Maracuja auspressen und Fisch in den Sud hineinlegen. Salz, Pfeffer und Chili dazugeben. Für ca. 25 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Marinade: Rote Zwiebel abziehen, kleinschneiden und mit Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Cranberrys dazugeben.

Cherrytomaten in Scheiben schneiden, das weiche vom Zitronengras und Ingwer fein schneiden. Koriander feinhacken, Frühlingszwiebel und Chilischote in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten zu den roten Zwiebeln geben und ziehen lassen.

Für die Chili-Loukoumades: Öl in einer Fritteuse heiß werden lassen. Joghurt, Schafskäse, fein geschnittene Minze, fein geschnittenen Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vermengen. Mehl, Backpulver und Ei dazugeben, alles gut verrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Eine Hand einölen, in der anderen Hand einen Teelöffel in Öl eintauchen. Teig in die Hand nehmen, durchdrücken, in ein walnussgroßes Stück Formen und mit dem Teelöffel abziehen und ins heiße Fett legen. Wenn die Loukoumades goldgelb sind mit einer Schöpfkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Chips: Süßkartoffel und Pastinake schälen und in hauchdünne Scheiben raspeln. Öl in einer Fritteuse erhitzen und Scheiben darin knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur: Cashewkerne kleinhacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ceviche aus den Sud nehmen, 1-2 EL Limetten- und Maracuja Saft zur Marinade geben. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Makrina Schneider am 09. August 2021

Ceviche und Kohl-Salat, Chorizo, Kürbis, Bohnenmus

Für zwei Personen

Für den Tortilla-Teig:

100 g vorgegar. Maismehl

Für die Ceviche:

150 g Kabeljaufilet	1 Stange Sellerie	2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	1 Habanero
1 milde, rote Peperoni	5 reife Limetten	50 ml Fischfond
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Für den Kohlsalat:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	1 rote Zwiebel	1 Orange
1 Zitrone	1 TL getrockneter Oregano	Salz

Für Chorizo und Kürbis:

1 kleiner Butternut-Kürbis	1 Chorizowurst, am Stück	Sonnenblumenöl
----------------------------	--------------------------	----------------

Für das Bohnenmus:

400 g schwarze Bohnen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
10 g Zartbitterschokolade, 70%	1 TL Tomatenmark	20 ml Weißweinessig
2 TL Kreuzkümmel	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL mexikanischer Oregano
1 TL Chipotle-Pulver	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pico de gallo:

200 g Cherrytomaten	1 kleine Zwiebel	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Fertigstellung:

1 Radieschen	50 g Queso Fresco,	alternativ Balkan-Käse
3 Zweige Koriander		

Für den Tortilla-Teig:

Das Mehl und 60-70 ml zu einem homogenen Teig kneten. Anschließend entweder ausrollen oder mit einer Tortillapresse zu Tacos formen. Kurz vor dem Servieren für eine halbe Minute in einer heißen Pfanne backen.

Für die Ceviche:

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Fisch würfeln und in eine kleine Schale geben. Ingwer schälen. Sellerie putzen, waschen, trockentupfen und schneiden. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Knoblauch abziehen. Limettensaft, Ingwer, Sellerie, Chili, Knoblauch, Fischfond und einem kleinen Stück Fisch in einen Mixer geben und die Leche de Tigre herstellen. Anschließend den Sud gut mit dem Fisch vermischen, abdecken und 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Peperoni abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebel, Koriander und Peperoni zur Ceviche geben und alles vermischen.

Für den Kohlsalat:

Kohl putzen und fein hacken. Orange und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Orangen- und Zitronensaft mit Oregano und Salz unter den Kohl heben. Abdecken und ziehen lassen.

Für Chorizo und Kürbis:

Kürbis vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Chorizo zerbröseln und in etwas Öl scharf anbraten. Fett auslassen, Wurst knusprig braten, dann Kürbis hinzufügen und mitbraten.

Für das Bohnenmus:

Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Schalotte, Knoblauch, Tomaten und Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Chipotle-Pulver in etwas Öl anbraten. Mit Essig ablöschen und anschließend mit Bohnen auffüllen und Schokolade hinzufügen. 10-15 Minuten kochen lassen, anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pico de gallo:

Tomaten abbrausen und trockentupfen. Zwiebel abziehen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Tomaten, Zwiebel und Koriander fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Tomaten, Zwiebel und Koriander vermischen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Queso Fresco zerbröseln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Die Hälfte der gebackenen Tortilla-Fladen mit Kohlsalat und Ceviche belegen. Mit Radieschenscheiben garnieren. Die andere Hälfte der gebackenen Tortillas mit Bohnenmus bestreichen und mit Kürbis, Chorizo und Pico de gallo bestreuen. Mit Koriander und Käse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bastian Poethkow am 10. Mai 2021

Ceviche vom Bachsaibling mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Marinade:

$\frac{1}{4}$ rote Chili	1 Limette	2 Orangen
1 Passionsfrucht	15 g Olivenöl	1 Prise Piment-d'Espelette
Salz	Eiswürfel	

Für die Ceviche:

200 g Bachsaiblingsfilet	20 g Fenchel mit Grün	15 g Frühlingszwiebeln
100 g gelbe Pflaumen	1 Limette	20 g Macadamianusskerne
1 Schuss weiße Sojasauce	1 Prise Piment d'Espelette	1 Zweig Koriander
Salz	Eiswürfel	

Für das Brot:

40 g Sesam	160 ml Milch	50 ml flüssige Butter
3 EL neutrales Öl	300 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1-2 TL Salz	

Für das Avocado-Tatar:

2 reife Avocados	1 rote Chilischote	1 kleine Schalotte
1 Limette	2 Zweige Koriander	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Marinade: Die Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Orangen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch auslösen. Chili mit Orangensaft, Olivenöl, Limettensaft und Passionsfruchtfleisch verrühren. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Im Kühlschrank auf Eis kalt stellen.

Für die Ceviche: Saiblingfilets waschen, trockentupfen und mit einer Pinzette Gräten aus den Filets ziehen. Filets schräg in feine Scheiben schneiden.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Zesten runterschneiden. Saiblingfilets mit weißer Sojasauce, einem Spritzer Limettensaft, Limettenezesten, Salz und Piment würzen und in eine flache Schale auf Eis in den Kühlschrank stellen.

Fenchelstängel mit Grün und Wurzelansatz abschneiden, waschen, trockentupfen und die Hälfte des Grüns fein hacken. Knollen längs in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, ebenfalls in Eiswasser legen. Pflaumen halbieren, entsteinen und vierteln.

Fischstreifen, Pflaumen, Fenchel und Frühlingszwiebeln vorsichtig mit der Marinade (von oben) vermengen und evtl. nachwürzen.

Macadamianusskerne zerkleinern und ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Ceviche mit den gerösteten Macadamianüssen und Koriander garnieren.

Für das Brot: Mehl mit Backpulver, Sesam, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen.

Milch, Butter und 1 EL Speiseöl zugeben und alles einem glatten Teig kneten. Teig in 4 Portionen teilen und diese auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte zu runden Fladen ausrollen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je einen Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Rass am 20. April 2021

Ceviche vom Kabeljau mit Pfannenbrot und Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

250 g Kabeljaufilet	1 gelbe Paprika	2 Tomaten
3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 Limetten
2 rote Chilischoten	½ Bund Minze	½ Bund Koriander
2 TL Meersalz		

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl, Typ 630	1 TL Backpulver	1 TL Salz
½ TL Zucker	160 ml Milch	50 ml Butter
1 EL Speiseöl	Mehl	Öl

Für das Koriander-Pesto:

1 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe	1 Limette
50 g Walnüsse	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	Gartenkresse	2 EL Olivenöl

Für das Ceviche:

Den Kabeljau waschen, trockentupfen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Haut der Paprika und Tomaten entfernen und das Fleisch in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zum Fisch in die Schüssel geben und verrühren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Ceviche-Marinade die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen und in eine weitere Schüssel geben. Chilis der Länge nach aufschneiden, vorsichtig entkernen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Zum Limettensaft und- Abrieb dazugeben und Meersalz unterrühren. Ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

Zum Schluss die Ceviche-Marinade über die Fisch-Mischung geben und alles gut durchrühren, so dass der gesamte Fisch mit der Marinade in Berührung kommt. Den Fisch für ca. 3 Minuten darin ziehen lassen, sodass er im Kern noch roh bleibt. Anschließend die Kräuter untermischen.

Für das Pfannenbrot:

Dinkelmehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Milch und Speiseöl zugeben.

Zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in 4 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 20 cm runde Fladen ausrollen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je einen Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für das Koriander-Pesto:

Knoblauch abziehen. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und mit Walnüssen, Olivenöl, Knoblauchzehe und Limettensaft in einen Mixer geben und pürieren.

Solange pürieren bis sich alle Zutaten zu einer homogenen Masse verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse abzupfen und mit dem Olivenöl zum Schluss über das Ceviche geben.

Christian Fuchs am 29. Dezember 2021

Ceviche vom Kabeljau und Causa limeña, Avocado-Füllung

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

2 Kabeljaufilets	5 Kirschtomaten	1 grüner Apfel
5 Radieschen	2 Schalotten	2 rote Zwiebeln
4 Limetten	1 Orange	1 Zitrone
1 rote frische Chilischote	1 grüne frische Chilischote	1 Bund Koriander
1 EL Honig	2 EL Soja-Sauce	1 TL Sanddornmark
Zucker	Salz	

Für die Causa limeña:

400 g Süßkartoffeln	400 g mehlig. Kartoffeln	150 g Butter
300 ml Milch, 3,8%	Salz	Pfeffer

Für die Avocado-Füllung:

2 reife Avocados	2 Zitronen	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Tequila
1 EL gehackter Koriander	1 TL Salz	

Für das Ceviche:

Den Kabeljau in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf dem Teller anrichten. Abrieb von einer Limette, Orange und Zitrone, Saft von allen Limetten, Orange und Zitrone, kleingeschnittene Stiele vom Koriander, Honig, Sojasauce und Sanddornmark sowie fein gewürfelte Chilischoten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.

Apfel mit Schale in kleine Würfel schneiden, Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Beides in die Marinade geben, gut verrühren und die Marinade über den Fisch geben.

Rote Zwiebeln abziehen. Radieschen und rote Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker und Salz würzen. Mit dem gehacktem Koriander und geachtelten Kirschtomaten über den Fisch geben.

Für die Causa limeña:

Beide Kartoffelsorten schälen, grob würfeln und in Salzwasser garkochen. Milch erwärmen und mit den gegarten Kartoffeln und Butter zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Avocado-Füllung:

Avocados entkernen, das Fruchtfleisch pürieren und mit Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Koriander, Chili, Kreuzkümmel, Salz und Tequila gut vermischen. Causa in einem Ring abwechselnd mit der Avocado-creme in der Mitte anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Christen am 25. Oktober 2021

Ceviche von Kabeljau und Matjes, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

250 g Kabeljaufilet	125 g Matjes	2 rote Zwiebeln
1 rote milde Chilischote	4 Limetten	1 Orange
1 Bund Koriander	Salz	

Für die Silberzwiebeln:

10 kl., eingel. Silberzwiebeln

Für den Kartoffelsalat:

250 g Vitelotte	125 g kleine Speckwürfel	2 Schalotten
250 ml Rinderfond	2 EL mildes Apfelessig	2 EL Weißweinessig
2 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Korianderöl:

20 g Koriander 100 ml Olivenöl

Für die blauen Chips:

1 längliche Vitelotte Öl Salz

Für den Sticky-Bacon:

6 Scheiben Bacon 1 EL Ahornsirup 1 Orange, 3 EL Saft
2 EL Zucker

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresseblüten Lila Hornveilchenblüten

Für die Ceviche:

Den Kabeljau und Matjes nach Belieben in Scheiben oder Würfel schneiden. Limetten und Orange auspressen, Chili längs aufschneiden, Häute und Kerne entfernen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen, in feine Halbringe schneiden, Koriander hacken. Alles mischen und salzen.

Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische Skrei. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Für die Silberzwiebeln:

Zwiebeln längs halbieren und die Schichten trennen, mit einem Bunsenbrenner flambieren.

Für den Kartoffelsalat:

Schalotten abziehen und kleinhacken. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, abspülen und in Rinderfond bissfest kochen. Abgießen und in eine Schüssel geben. Dann eine klein gehackte und mit Salz bestreute Schalotten dazu geben. Speckwürfel anbraten und mit Fond aufgießen. Mildes Apfelessig, Weißweinessig und ein wenig Salz dazugeben.

Mischung über die Kartoffelscheiben geben. Vorsichtig vermengen und ziehen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken und falls notwendig nachwürzen. Mit gehacktem Schnittlauch vermengen.

Für das Korianderöl:

Öl auf 90 Grad erhitzen und mit dem Koriander pürieren, ziehen lassen und durchsieben.

Für die blauen Chips:

Kartoffel schälen und dünn hobeln, auf Küchenpapier ausbreiten und mit einem Küchenpapier abdecken, andrücken, 5 Minuten beiseitestellen, dann abtupfen, salzen und 3 Minuten in heißem Öl frittieren.

Für den Sticky-Bacon:

Orange auspressen. Bacon fast kross in der Pfanne ausbacken, herausnehmen, Zucker karamellisieren, Orangensaft und Ahornsirup einrühren und Bacon darin karamellisieren. Trocknen lassen.

Für die Garnitur:

Blüten zum Anrichten nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 22. November 2021

Chawanmushi mit Saibling, -Kaviar und mixed Pickles

Für zwei Personen

Für den Dashi:

1 Kombu-Alge (ca. 5x10 cm) 100 ml Wasser 5 g Bonitoflocken

Für das Chawanmushi:

200 ml Wasser 2 Eier, Größe M 2 TL Sojasauce

1 TL Sake 1 TL Mirin Salz

Für den Fisch:

200 g Saiblingsfilet Meersalz-Flocken

Für das gepickelte Gemüse:

½ Schale weiße Shimeji-Pilze ½ dicke Karotte ca. 10 cm Daikon Rettich

4 Blätter Mini Pak Choi 100 ml Reissessig 150 ml Wasser

1 Scheibe Ingwer 100 g Zucker Salz

Für das Dressing:

½ TL Wasabipaste 1 TL Reissessig 2 TL neutrales Pflanzenöl

Zucker

Salz

Für die Garnitur:

4 TL Saibling-Kaviar 3 EL Panko 1 TL Butter

10 Halme Schnittlauch Meersalz-Flocken

Für den Dashi: Die Alge und das Wasser in einen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen. Alge vor dem Kochen herausnehmen. Dafür die Bonitoflocken dazu geben. Kurz aufkochen und durch ein Passiertuch über einem Sieb abgießen.

Für das Chawanmushi: Wasser mit dem Dashi von oben vermischen. Eier vorsichtig in einer Schale verquirlen. Mit Dashi auffüllen. Mit Sake, Mirin, Sojasauce und einer kräftigen Prise Salz abschmecken. Masse noch einmal durch ein feines Sieb passieren. Flüssigkeit auf zwei Schalen verteilen, mit Klarsichtfolie abdecken. Zwei Töpfe mit 2-3 cm Wasser befüllen. Küchentücher auf den Boden des Topfes legen. Schalen hineinstellen und abgedeckt die Chawanmushi für 15 Minuten dämpfen bis die Masse stockt.

Für den Fisch: Fisch in mundgerecht Würfel schneiden. Von einer Seite mit dem Handbunsenbrenner abflämmen. Mit Meersalz würzen.

Für das gepickelte Gemüse: Pilze putzen. Reissessig, Ingwer, Zucker, Wasser und eine ordentliche Prise Salz zum Kochen bringen. Möhren und Rettich in dünne Scheiben schneiden und mit dem Ausstecher Blüten ausstechen. Diese für 3-5 Minuten im Picklessud garen. Topf vom Herd nehmen. Pilze dazu geben und alles bis zum Servieren ziehen lassen. Pak Choi vorsichtig aufrollen und in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing: Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und dann über den Pak Choi und Fisch geben. **Für die Garnitur:** Panko in einer Pfanne bräunen. Butter dazu geben und mit Meersalz würzen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Gestockte Chawanmushi aus dem Topf nehmen. Alle Komponenten halbmondförmig auf der „Suppe“ anrichten, mit Kaviar garnieren und servieren.

Malte Krückemeier am 06. September 2021

Dorade mit Ponzu-Soße, Shimeji, Pilzen, Spinat und Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doraden im Ganzen	1 Frühlingszwiebel	1 Stück Ingwer
Keimöl	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

250 g Pilze:

1 Frühlingszwiebel	1 Zweig Koriander	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	4 EL Teriyakisauce
2 EL Sake	1 EL heller Sesam	2 EL Sesamöl

Für die Ponzu-Sauce:

100 ml Sojasauce	1 Zitrone, 100 ml Saft	20 ml Mirin
20 ml Sake	Puderzucker	

Für den Spinat:

300 g japan. Blatt-Spinat	2 EL Dashi-Pulver	1 EL Mirin
3 EL Sojasauce	1 EL heller Sesam	1 Prise Salz
Eiswasser		

Für den Reis:

130 g japanischer Reis	4 cm Ingwerknolle	1 Prise Salz
------------------------	-------------------	--------------

Für den Fisch:

Die Doraden innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fische beidseits dreimal schräg einschneiden, innen mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer in Scheiben schneiden. Doraden mit Ingwer füllen. In der Pfanne für 10-15 Minuten in Keimöl braten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und später mit servieren. **Für die Pilze:**

Pilze putzen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, klein schneiden, Chili waschen, trocken tupfen, kleinhacken und mit Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Pilzen dazu geben und weitere 4 Minuten braten. Mit Sake und Teriyakisauce ablöschen. Koriander hacken. Sesam in Pfanne rösten, Koriander und Frühlingszwiebel dazu geben. In einer kleinen Schale zum Fisch servieren. **Für die Ponzu-Sauce:** Mirin und Sake zusammen solange aufkochen, bis der Alkohol verkocht ist. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Danach mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren und mit Puderzucker, je nach Geschmack, abschmecken. **Für den Spinat:**

Spinat waschen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, frischen Spinat in den Topf geben und kurz blanchieren (nach 20-30) Sekunden rausholen und mit eiskaltem Wasser abkühlen. Dashi-Pulver mit Sojasauce, Mirin und Sesam zu einem Dressing mixen und über den Spinat gießen. **Für den Reis:**

Reis in eine Schale füllen und drei bis viermal waschen. Wasser abgießen und den Reis in einen Topf mit Glasdeckel umfüllen. 300 ml Wasser mit Salz hinzufügen, Ingwer ganz oder geraspelt dazu geben, den Herd auf höchste Stufe stellen und kurz aufkochen lassen. Den Deckel nicht anheben, sondern nur den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Für 15 Minuten köcheln lassen, weitere 10 Minuten dämpfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simona Ruppert am 06. September 2021

Eigelb im Steinbutt auf Tramezzini mit Lardo, Panko

Für zwei Personen

Für das Eigelb im Steinbutt:

200 g Steinbutt-Filet	20 g Salz	200 ml Wasser
2 frische Eier	3 Ersatz Eier	2 EL Butter

Für den Schinkenschaum:

80 g Schwarzwälder Schinken	14 cm frische Gurke	1 Schalotte
1-2 TL Crème-fraîche	100 ml Sahne	75 ml Weißwein
1 Zitrone	1 EL Butter	0,35 g Soja-Lecithin
Salz	Pfeffer	weißer Pfeffer

Für das Tramezzini mit Lado:

2 Scheiben Tramezzini-Weißbrot	2-4 Scheiben Lado	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 TL Olivenöl	

Für die Gurkenwürfel:

10 cm frische Salatgurke	1 Zitrone	2 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf	Salz	Pfeffer

Für das Zitronenpanko:

2 EL Panko	Zitronenschale	1 EL Butter
Salz		

Für die Garnitur:

Schnittlauch

Für das Eigelb im Steinbutt:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Steinbutt Filet zu einem Quadrat schneiden. Nun mit einem sehr scharfen Messer mittig bis fast zum äußeren Rand durchschneiden, so dass man das Filet aufklappen kann. Steinbutt-Tasche nun in eine Salzlake legen (200 ml Wasser auf 20 g Salz) und 5 Minuten ruhen lassen. Fisch rausholen, aufklappen und vorsichtig ein Eigelb mittig platzieren. Nun vorsichtig das Fischfleisch zurückklappen und in eine gebutterte Auflaufform oder auf ein Blech legen. Nun ein paar Butterflöckchen drüber geben und mit Frischhaltefolie luftdicht verschließen. Steinbutt nun im Ofen ca. 9 bis 12 Minuten garen.

Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Steinbutte aus europäischen Aquakulturen (gezüchtet in Durchflussanlagen) sowie aus dem Nordostatlantik FAO 27 Nordsee (V) (mit Bodenstellnetzen gefangen) akzeptabel. Die Finger sollten Sie hingegen von jenen Steinbutten lassen, die aus dem restlichen Nordostatlantik FAO 27 Fanggebiet und aus dem Schwarzen Meer FAO 37.4 stammen.

Für den Schinkenschaum:

Schwarzwälder Schinken in grobe Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Butter alles im Topf anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Crème fraîche hinzugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke schälen, aufschneiden und Kerne entfernen. Sauce durch ein Sieb passieren und mit Gurke und Soja-Lecithin aufschäumen. Schwarzwälder Schinken fein aufschneiden und bei mittlerer bis hoher Temperatur in der Pfanne knusprig braten.

Für das Tramezzini mit Lado:

Knoblauchzehe andrücken und mit Butter und Olivenöl in eine Pfanne geben. Tramezzini von beiden Seiten anrösten. Sobald das Tramezzini schön goldbraun ist, aus der Pfanne holen und 1 bis 2 Scheiben Lado auf der heißen Oberfläche schmelzen lassen.

Für die Gurkenwürfel:

Gurke schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Mit übrigen Zutaten mischen und beiseite-
stellen.

Für das Zitronenpanko:

Panko in Butter knusprig rösten und mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 27. Oktober 2021

Fisch-Tajine mit Erdnuss-Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g fester, weißer Fisch	(z.B. Seeteufelbäckchen)	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Harissa	1 Schuss Olivenöl
½ Bund Koriander	2 TL Kreuzkümmel	Salz

Für die Tajine:

1 Stange Staudensellerie	1 Fenchelknolle	1 Karotte
1 Zwiebel	2 marokkan. Salzzitronen	400 g Dosentomaten
125 ml Weißwein	150 ml Fischfond	1 Schuss franz. Wermut
1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze	1 Lorbeerblatt
2 Sternanis	2 TL Ras el Hanout	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	Olivenöl	

Für den Couscous:

120 g Couscous	60 g Erdnüsse geröstet, unges.	100 g Erdnussmus, geröstet
300 ml Geflügelfond	geröstetes Sesamöl	2 Stängel Estragon
1 Stängel glatte Petersilie	1 Zweig Koriander	Ein paar Blätter Minze
Ras el Hanout	Salz	

Für den Fisch: Für die Marinade Knoblauch abziehen, andrücken und hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und 1 EL Zeste abschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander und Knoblauch mit Harissa, Zitronensaft, Zesten und Olivenöl zu einer glatten Marinade rühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Fisch waschen, trockentupfen, in nicht zu kleine Stücke schneiden, in die Marinade geben und, wenn möglich, zwei Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Tajine: Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln.

Staudensellerie putzen, vom Strunk befreien und auch würfeln. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit den Karotten- und Sellerie-Würfeln in einer Tajine (oder einem Schmortopf) in Olivenöl anschwitzen.

1,5 Salzzitronen hacken und dazugeben. Fenchel putzen, in nicht zu kleine Stücke schneiden und kurz mit dünsten. Mit Weißwein, Wermut und Fischfond ablöschen. Lorbeerblatt abzupfen und mit Ras el Hanout und Sternanis dazugeben. Flüssigkeit reduzieren und Tomaten zugeben.

Weiter Flüssigkeit reduzieren. Fischstücke (von oben) hinzugeben und ca. 6-8 Minuten garziehen. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und klejn hacken. Tajine je nach Geschmack kräftig mit Salz, Zimt, Kreuzkümmel, etwas Koriander, reichlich Minze und der restlichen gehackten Salzzitrone abschmecken.

Für den Couscous: Petersilie und Estragon abrausen und trockenwedeln. Fond zusammen mit Petersilie, Estragon und Erdnussmus aufkochen, etwas ziehen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Über den Couscous gießen und 15 Minuten quellen lassen, dabei warm stellen.

Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Erdnüsse sehr klein hacken und ganz vorsichtig salzen. Unter den Couscous mischen und mit Sesamöl, Ras el Hanout, Salz, Minze und Koriander abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Steffen am 19. April 2021

Fish und Chips mit Erbsen-Püree und Remoulade

Für zwei Personen

Für den Fisch:	300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone
125 ml kaltes, helles Bier	60 g Mehl und Bestäuben	40 g Stärkemehl
1 TL Backpulver	1 Ei, Eigelb	Öl
1 Prise Chilisalز	1 Prise Kräutersalz	Salz, Pfeffer
Für die Pommes:	5 festk. Kartoffeln	Öl
1 Prise Chilisalز	1 Prise Kräutersalz	1 Prise Paprikapulver
Für das Erbsenpüree:	400 g TK Erbsen	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	50 g Butter	1 EL Crème-fraîche
½ Bund Minze	Salz	Pfeffer
Für die Remoulade:	1 Schalotte	1 ganzes Ei
1-2 TL Dijonsenf	1 Zitrone, Saft	250 ml Rapsöl
1 EL Kapern	1-2 Sardellenfilets	2-3 Essiggurken
2 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	1 EL Kräuteressig
1 Prise Chilisalز	Salz	Pfeffer
Für die Garnitur:	1 Zitronenspalte	

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Aus den anderen Zutaten einen Backteig herstellen.

Fisch im Mehl wenden und anschließend durch den Backteig ziehen. Bei 180 Grad in einer Fritteuse ausbacken, bis er goldbraun ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Pommes:

Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Vor dem Frittieren die Kartoffeln trocken tupfen.

Frittierfett auf 160 Grad erhitzen. Nun für 4-5 Minuten vorfrittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Frittierfett nun auf 180 Grad erhitzen. Pommes nochmals für 2-3 Minuten frittieren. Wieder auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit dem Chilisalز, Kräutersalz und Paprikapulver würzen.

Für das Erbsenpüree:

Schalotte abziehen, feinschneiden und in Butter anschwitzen. Erbsen und klein gehackte Minze hinzugeben und für ca. 10 Minuten dünsten lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Crème fraîche dazugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Ggf. durch ein Sieb streichen.

Für die Remoulade:

Eine Mayonnaise aus dem Ei, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Rapsöl herstellen. Alle Zutaten in ein hohes, schmales Gefäß geben, den Pürierstab auf den Boden setzen und erst dann einschalten. Sobald die Masse zu emulgieren beginnt, den Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen.

Schalotte abziehen, fein hacken und salzen. Kerbel und Estragon sowie Kapern und Sardellenfilets ebenfalls klein hacken. Essiggurken fein würfeln. Alles zusammen zur Mayonnaise geben. Mit Essig, Chilisalز, Salz, Pfeffer abschmecken.

Remoulade in einem kleinen Schälchen servieren.

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 24. Februar 2021

Fregola sarda in Tomaten-Sugo, Tomaten-Salsa, Rotbarbe

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola (tostata)	4 San-Marzano-Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 Tropea-Zwiebel	450 ml passierte Tomaten	30 g Hartkäse
500 ml Gemüsefond	1 Schuss Weißwein	2 Zweige Basilikum
Olivenöl	2 EL Tomatenflocken	Piment d'Espelette
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten-Salsa:

2 San-Marzano-Tomaten	1 Stange Sellerie	1 Schalotte
1 Zitrone	1 EL Pinienkerne	Olivenöl
Eiswasser	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets, mit Haut	Mehl	1 Zweig Thymian
Öl	1 EL Butter	Salz

Für den Burrata-Schaum:

$\frac{1}{2}$ Burrata mit Lake	1 Msp. Sojalecithin
--------------------------------	---------------------

Für die Hippe:

1 TL Rote Bete Pulver	1 TL Mehl	3 EL Pflanzenöl
Salz		

Für die Fregola sarda: Den Gemüsefond erhitzen und Fregola darin 10-12 Minuten leicht kochen lassen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem beschichteten Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Tomaten schneiden, dabei den Strunk entfernen und hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten und Fregola mit Rest Gemüsefond aus dem Topf hinzugeben und alles aufkochen lassen. Anschließend Basilikum, etwas Zucker und Tomatenflocken hinzugeben. Basilikum herausnehmen und den Sugo mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Zum Schluss etwas geriebenen Pecorino Käse unterheben.

Für die Tomaten-Salsa: Tomaten kreuzweise einschneiden kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken, damit sich die Haut von der Tomate besser löst.

Haut der Tomaten abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Sellerie in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zum Schluss Tomaten dazugeben, mit gerösteten Pinienkernen verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft abschmecken. Tomaten-Salsa beim Servieren auf die Fregola geben.

Für die Rotbarbe: Filets an der Hautseite leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Öl scharf auf der Hautseite anbraten sofort Butter und Thymian dazugeben und vom Herd nehmen. Filets anschließend in jeweils 3 Teile schneiden und mit etwas Salz würzen.

Für den Burrata-Schaum: Den halben Burrata zusammen mit der Lake und etwas Sojalecithin in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab mixen bis ein Schaum entsteht. Burrata-Schaum zum Servieren abschöpfen.

Für die Hippe: Drei Esslöffel Wasser mit Mehl und Rote Bete Pulver verrühren. Öl hinzugeben und nochmals verrühren. Mischung in einer beschichteten Pfanne ausbacken bis das Wasser verdampft ist und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 11. August 2021

Gebeizter graved Lachs, Matjes, Krabben, Chutney, Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs mit Gin-Marinade:

1 Lachsfilet, ohne Haut	1 Zitrone	30 ml Tonic Water
15 cl Gin	Rapsöl	1 Bund Estragon
1 Bund Dill	1 Tonkabohne	5 Wacholderbeeren
200 g Zucker	100 g Salz	

Für den Matjes mit Krabben:

2 Matjes-Doppelfilets	100 g Nordseekrabben	1 kleine Schalotte
2 Cornichons	2 EL Weißweinessig	1 Prise Piment
Zucker	Salz	

Für das Gemüse:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Stange Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	1 Stange Lauch	Rapsöl
Salz		

Für das Heidelbeer-Chutney:

150 g frische Heidelbeeren	1 kleine rote Zwiebel	100 ml Sherryessig
100 g brauner Zucker	2 Lorbeerblätter	1 Prise Salz

Für den Buttermilchsud:

50 ml Buttermilch	150 g Butter	1 Bund Kerbel
2 Zweige Majoran	1 Prise getr. Oregano	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 kl. Glas Forellenkaviar	1 Bund Kerbel	bunte Blüten
---------------------------	---------------	--------------

Für den Lachs mit Gin-Marinade:

Die Lachsseite waschen und trocken tupfen. Schale von der Zitrone abreiben und Zitrone dann in Scheiben schneiden. Estragon und Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tonkabohne und Wacholderbeeren im Mörser fein zerkleinern und mit Salz, Zucker, abgeriebenen Zitronenschale und Kräutern vermengen. Ein Drittel der Beizmischung in eine längliche Form geben, die Lachsseite mit der Haut nach unten auflegen und mit dem Rest der Beizmischung bedecken, mit Frischhaltefolie versiegeln und im Kühlschrank beizen.

Zitronenscheiben in erhitztem Öl leicht anbraten, bis die Zitronenscheiben leicht gebräunt sind, mit Tonic Water ablöschen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mischung durch ein Sieb passieren, mit dem Gin verrühren und kühl stellen.

Lachs aus der Form nehmen, Beize mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Dünn aufschneiden und durch die Gin-Marinade ziehen.

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur.

Für den Matjes mit Krabben:

Matjesfilets in der Mitte halbieren und die Schwanzstücke abschneiden.

Schalotte abziehen und gemeinsam mit den Cornichons fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schale vermischen und kühl stellen.

Für das Gemüse:

Karotte, Knollensellerie und Kohlrabi schälen und alle Gemüsesorten waschen. Lauch halbieren und in längliche Stücke portionieren. Mit etwas Öl und Salz bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten garen, bis der Lauch auf der Oberseite leicht gebräunt ist. Die übrigen Gemüsesorten in gleichmäßige und gleichlange dicke Stifte schneiden

und in kochendem Salzwasser für wenige Minuten garen, so dass sie noch Biss haben.

Für das Heidelbeer-Chutney:

Zwiebel abziehen und hacken. Heidelbeeren in einem Topf mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, gehackte rote Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Essig ablöschen, Zucker hinzugeben, ca.

25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und zum Schluss die Lorbeerblätter herausnehmen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Für den Buttermilchsud:

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie aufschäumt. Weiter kochen und dabei ohne Unterlass mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten rühren, bis die Butter nussig schmeckt und das Sediment am Topfboden hellbraun ist. Buttermilch bei milder Hitze mit dem Schneebesen nach und nach in die braune Butter einschlagen, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Oregano und etwas gehacktem Majoran und Kerbel würzen.

Für die Garnitur:

Kerbel abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gemüse in einem tiefen Teller aufstellen, den Lauch legen, die Fischkomponenten zu kleinen Röllchen drehen und in den Teller legen.

Den Lachs mit etwas Dill und Forellenkaviar anrichten, das Heidelbeer Chutney auf die hellen Gemüsestücke setzen, den Buttermilchsud angießen, die Blüten dazusetzen, mit gehacktem Kerbel bestreuen und servieren.

Thorsten Hamann am 09. Juni 2021

Gefüllte Forelle mit Bratkartoffeln, Kräuter-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellen	2 Zitronen	Butterschmalz
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

5 festk. Kartoffeln	200 g durchw. Speck	2-3 Zwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	Eiswasser

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eier	1 TL Senf
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Stängel glatte Petersilie
1 Stängel Dill	200 g Sonnenblumenöl	Salz

Für den Salat:

200 g Buttersalat	10-15 Kirschtomaten	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Zwiebel

Für das Dressing:

1 EL Schmand	2 TL flüssiger Honig	
1 TL Senf	2 Zweige Dill	
5-10 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Forelle: Die Zitronen in Scheiben schneiden. Rosmarin, Thymian, Dill und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Forellen mit Kräutern und Zitronenscheiben füllen und in einer großen Pfanne in Butterschmalz 5-10 Minuten von beiden Seiten braten. Sie ist dann fertig, wenn die Rückenflosse leicht herausziehbar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bratkartoffeln: Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Speck in Würfel schneiden.

Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. In einer Pfanne Speck anbraten und auslassen. Sobald er gebräunt ist, den Speck herausnehmen und in dem Fett die Zwiebeln anbraten. Auch diese herausnehmen und in demselben Fett und etwas Butterschmalz die Kartoffeln anbraten, bis eine schöne Bräunung entsteht. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Petersilie, Speck und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und gut durchschwenken.

Für die Mayonnaise: Rosmarin, Thymian, Dill und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Kräuter fein hacken. In einem hohen Gefäß Eier, Öl, Senf und Zitronensaft mit einem Stabmixer langsam zu einer Emulsion hochziehen. Wenn eine cremige Mayonnaise entstanden ist Kräuter untermixen. Mit Salz abschmecken. Die Konsistenz einer Mayonnaise wird durch die Ölmenge gesteuert. Je mehr Öl verwendet wird, desto fester wird die Mayonnaise.

Eine echte Mayonnaise hat bis zu 80% Fett.

Für den Salat: Kirschtomaten halbieren. Salat waschen, verlesen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Halbringe schneiden. Beide Paprikaschoten halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Gurke schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Trapeze schneiden. Salat, Tomaten, Zwiebel, Paprika und Gurke vermengen.

Für das Dressing: Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schmand, Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermengen und gehackten Dill untermischen. Salat damit anmachen.

David Jäger am 07. Dezember 2021

Gold-Forelle mit Gemüse, Grün-Spargel und Gribiche-Soße

Für zwei Personen

Für den Tempurateig:

100 g Mehl, Type 405	$\frac{1}{2}$ EL Backpulver	200 ml Wasser mit Kohlensäure
1 EL Pflanzenöl	Salz	

Für die Goldforelle:

300 g Goldforellenfilet	300 ml Pflanzenöl	Kräuter der Provence
Chiliflocken	Salz	

Für den Grün-Spargel:

4 Stangen Grün-Spargel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	------------	---------------

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	4 kleine Cocktailtomaten	1 Schalotte
50 ml Weißwein	Pflanzenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Gribiche-Sauce:

1 Ei, Größe M	1 kleines Bund Kräuter	1 EL Kapern
1 EL gehackte Cornichons	2 EL Apfelessig	150 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tempurateig: Das Mehl mit Backpulver und Salz gut vermengen. Unter ständigem Rühren das Pflanzenöl dazu geben und kaltes Wasser mit Kohlensäure beifügen. Es sollte eine gleichmäßige Konsistenz ergeben.

Für die Goldforelle: Goldforelle in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden. Fisch mit Salz, Kräutern und Chili würzen.

Pflanzenöl in einem Topf heiß werden lassen. Fisch im Tempurateig wälzen und im heißen Öl ausbacken, bis er goldgelb ist.

Für den Grün-Spargel: Vom grünen Spargel nur die obersten ca. 7 cm abschneiden. Den restlichen Spargel ganz fein schneiden und zum restlichen Gemüse geben (siehe nächster Schritt).

Das Obere vom Spargel putzen. In einer heißen Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse: Cocktailtomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Sellerie waschen und in ganz feine Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Pflanzenöl glasieren.

Sellerie und Spargelenden kommen dazu. Kurz in der Pfanne anbraten und mit Weißwein ablöschen. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Gemüse nicht zu weich garen.

Für die Gribiche-Sauce: Ei ca. 8 Minuten kochen und das Eigelb und Eiweiß trennen. Das gekochte Eigelb mit dem Schneebesen zerdrücken und das Öl im dünnen Strahl unterrühren. Kapern in Würfel schneiden und Cornichons hacken.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Essig, das gewürfelte Eiweiß, die gewürfelten Kapern, die gehackten Cornichons und die fein gehackten Kräuter dazu geben und richtig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Grabler am 09. August 2021

Heilbutt, Lauch-Butter, Chili-Karotten, Salzkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 150 g	3 Knoblauchzehe	Butter
Mehl	Öl	Salz
Pfeffer		

Für die Schnittlauchbutter:

100 g Butter	1 Bund Schnittlauch	Salz
--------------	---------------------	------

Für die Chili-Möhren:

3 Karotten	2 EL Butter	1 Prise Zucker
Chili	Salz	

Für die Kartoffeln:

3 festk. Kartoffeln	Salz
---------------------	------

Für den Heilbutt:

Die Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Fisch mehlieren.

Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Filets von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Butter hinzugeben und den Fisch damit arosieren.

Für die Schnittlauchbutter:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter und Schnittlauch vermengen und mit Salz abschmecken. Masse als Rolle in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 5 Minuten in das Gefrierfach legen.

Danach die Butter in Scheiben schneiden.

Für die Chili-Möhren:

Karotten schälen und in Salzwasser aufkochen lassen, dann ca. 10-20 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen. Butter in einem Topf auslassen, Karotten hinzugeben und mit Zucker und Chili abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Abgießen. Kurz vor dem Servieren zu den Karotten geben und einmal durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Hiek am 11. Januar 2021

Heilbutt-Filet mit Walnuss-Haube und Zucchini-Nudeln

Für zwei Personen

Für den Fisch mit der Haube:

2 Heilbuttfilets à 120 g	½ Knoblauchzehe	2 braune Champignons
15 Walnusskerne	1 Bund krause Petersilie	200 g Crème fraîche
1 TL flüssiger Honig	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Nudeln:

2 grüne Zucchini	Butter	Olivenöl, Salz
------------------	--------	----------------

Für das Mango Chutney:

1 Mango	2 Orangen	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 ½ Knoblauchzehen	5 cm Ingwer
200 ml naturtrüber Apfelsaft	4 EL Weißwein	2-3 EL Weißweinessig
4-5 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Für die Garnitur:

2 EL schwarzer Sesam 2 EL heller Sesam

Für den Fisch mit der Haube:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Champignons putzen und ebenfalls hacken. Walnüsse hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Champignons, Knoblauch und Walnüsse mit Crème fraîche und Honig vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Anschließend kurz auf beiden Seiten in Öl anbraten, dann die Masse als Haube auf einer Seite der Filets daumendick verteilen und im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für die Zucchini-Nudeln:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Zucchini waschen, trockentupfen und mithilfe eines Spiralschneiders in lange Fäden schneiden, salzen und mindestens 10 Minuten abtropfen lassen. Die entwässerte Zucchini kurz in Butter und Olivenöl anbraten.

Mit Pfeffer würzen.

Für das Mango Chutney:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein hacken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein hacken. Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Chutney mit Orangensaft, Apfelsaft, Weißwein und Weißweinessig ablöschen und alles kurz einköcheln lassen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Zum Chutney geben.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Blech in den Ofen geben und den Käse kurz anschmelzen lassen.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne rösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Balks am 13. September 2021

Kabeljau mit lauwarmen Linsen und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

150 g Beluga-Linsen	1 Karotte	1 Stange Porree
2 Schalotten	1 rote Chilischote	1 EL heller Balsamicoessig
$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	1 TL Apfelmus	1 Zitrone
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 EL Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	3 EL Weißweinessig	1 Zitrone
2 EL Agavendicksaft	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

Die Linsen gründlich waschen und in warmem Wasser garen. Abgießen und auskühlen lassen. Karotte schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Porree von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Schalotten schälen und würfeln.

Schalotten in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Karotten und Porree blanchieren und dann zu den Schalotten geben. Zitrone halbieren und auspressen. Chili klein schneiden. Zitronensaft, Balsamico und Agavendicksaft hinzufügen, mit Salz, Chili und Pfeffer würzen und Apfelmus unterrühren. Pfannengemisch unter die Linsen rühren.

Für den Fisch:

Kabeljau mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl auf mittlerer Stufe von jeder Seite ca. 34 Min. anbraten.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und hauchdünn hobeln, salzen und ziehen lassen.

Ausdrücken. Zitrone halbieren und auspressen. Rapsöl, Weißweinessig, Agavendicksaft und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Pfeffer würzen. Mit den Gurken vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Urania Römer am 15. März 2021

Kabeljau mit Mandel-Ziegenkäse-Schaum, gegrillte Paprika

Für zwei Personen

Für die gegrillte Paprika:

1 rote Paprikaschote	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	1 EL Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Mandel-Ziegenkäse-Schaum:

100 g Ziegenfrischkäse	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
300 ml Vollmilch	2 EL weißes Mandelmus	1 EL Olivenöl
Meersalzflocken		

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet	70 g Mehl	2 EL Olivenöl
Meersalzflocken		

Für die gegrillte Paprika:

Die Paprika halbieren, entkernen und unter den 230°C heißen Backofengrill auf ein Backblech legen, bis die Haut schwarz wird.

Herausnehmen und mit einem feuchten, kalten Küchentuch abdecken und kurz abkühlen lassen. Paprika enthäuten und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe andrücken und hinzugeben. $\frac{3}{4}$ des Thymians vom Zweig zupfen und hinzugeben. Den Rest zum Servieren aufbewahren. Alles ca. 4 Minuten braten. Salzen, Pfeffern und mit 2 TL Zitronensaft ablöschen.

Für den Mandel-Ziegenkäse-Schaum:

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Milch mit Knoblauchscheiben erhitzen. Olivenöl und Mandelmus unterrühren.

Ziegenfrischkäse mit einem Pürierstab unter die Milchmischung mischen.

Mit Meersalz und 1 TL Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Kabeljau:

Kabeljaufilet in ca. 10 cm große Stücke schneiden, Haut einritzen, salzen und mit Mehl bestäuben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten wenden, salzen und kurz auf der anderen Seite braten.

Mandel-Ziegenkäse-Schaum in tiefen Tellern anrichten. Gegrillte Paprika in der Mitte hinzugeben und den Fisch mit der Haut nach oben daraufsetzen. Den Schaum mit etwas Olivenöl beträufeln, mit $\frac{1}{4}$ des Thymians bestreuen und servieren.

Guido Reiter am 07. April 2021

Kabeljau mit Sesam-Honig-Kruste, Kokos-Graupen, Salat

Für zwei Personen

Für die Kruste:

25 g weiße Sesamsaat	20 g flüssiger Honig	15 g Butter
1 ½ EL Fischfond	1 TL Sojasauce	

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut	1 Zitrone	Mehl
1 Msp. Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

50 g Graupen	1 Limette	15 g Butter
1 EL Sahne	125 ml Kokosmilch	75 ml Fischfond
5 Zweige Koriander	1 EL Olivenöl	Orangenblütensalz
Pfeffer		

Für den Salat:

50 g bunte Salatmischung	1 gelbe Paprikaschote	3 kleine Cocktailtomaten
1 Möhre	¼ Gurke	1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Limonen-Öl	1 TL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für die Kruste:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Honig, Butter, Fischfond und Sojasauce zusammen in einem Topf solange einköcheln lassen, bis eine dickflüssige, zähe Masse entstanden ist. Anschließend den Sesam zufügen und die Masse leicht abkühlen lassen.

Für den Kabeljau:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fisch kurz abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen, dann leicht mehlieren und im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und dünn mit der Sesammasse bestreichen. Dann den Fisch im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren.

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

Graupen mit Fischfond und Kokosmilch aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale einer Hälfte abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sahne steif schlagen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Graupen mit Orangenblütensalz, Pfeffer, Limettensaft und abrieb sowie Olivenöl abschmecken. Mit gehacktem Koriander, Butter und geschlagener Sahne verfeinern.

Für den Salat:

Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Paprika abrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann klein schneiden. Tomaten abrausen, trockentupfen und vierteln.

Möhre schälen und klein schneiden. Gurke ebenfalls klein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salat, Paprika, Tomaten, Möhre, Gurke und Zwiebel vorsichtig vermengen.

Für das Dressing:

Balsamicoessig, Limonen-Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese für die Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 20. September 2021

Kabeljau, Gemüse en papillote, Kartoffel-Stampf, Tomaten

Für zwei Personen,

Für das Gemüse:

1 kleine Zucchini	1 Paprikaschote	2 Tomaten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian
5 Zweige Oregano	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Dill
2 EL Olivenöl		

Für den Fisch:

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

Für den Kartoffelstampf:

½ kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend	50 g getrock. Öl-Tomaten	
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
30 g Pinienkerne	250 ml Gemüsefond	1 Bund Basilikum
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

800 g Cherrytomaten	5 Zweige Basilikum	2 EL Aceto Balsamico
1 EL Honig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Nun 2 große Stücke Pergamentpapier abschneiden und auf die Arbeitsfläche legen. Auf dem Papier je 1 EL Olivenöl in der Mitte verteilen.

Das geschnittene Gemüse auf die beiden Papierstücke verteilen.

Thymian, Oregano, Rosmarin und Dill abbrausen, trocken wedeln und nach Bedarf auf das Gemüse geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Gemüse auf je ein Stück Pergamentpapier geben und beiseitelegen.

Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse legen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je 1 EL Zitronensaft über die Fischfilets geben und je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den Fisch und das Gemüse im Pergamentpapier zu kleinen Päckchen verschließen. (Es ist wichtig, dass die fest verschlossen sind, da der Fisch und das Gemüse nur dann im eigenen Saft garen können.) Die Päckchen auf ein Backblech setzen und für 15 Minuten im Backofen backen.

Für den Kartoffelstampf:

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel schälen, klein schneiden, waschen und im kochenden Salzwasser circa 15 Min. garen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken wedeln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten abtropfen lassen und grob hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Nun 2 EL Olivenöl erhitzen, darin Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, das restliche Öl hinzufügen und erwärmen.

Dann die Kartoffeln abgießen, das Öl darüber geben und grob stampfen.

Die Pinienkerne, Tomaten und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Nun je nach Geschmack etwas Zitronensaft und Gemüsefond zum Stampf geben.

Für den Tomatensalat:

Die Tomaten waschen und klein schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Für das Dressing Honig, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Tomaten und Basilikum unterheben und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Brag am 18. Oktober 2021

Kabeljau-Filet mit Bratkartoffeln, Chip, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljauloins à 200 g	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
70 g Butter	1 Lorbeerblatt	15 schwarze Pfefferkörner
250 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	5 Cherrytomaten
2 getrock. Öl-Tomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

1 reife Avocado	6 Cherrytomaten	50 g Rucola
1 Zitrone	2 Kugeln Büffelmozzarella	2 EL Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ EL getrock. Oregano	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Serrano-Chip: 2 Scheiben Jamon-Serrano-Schinken

Für die Garnitur: 2 Zweige krause Petersilie

Für das Kabeljaufilet: Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren. Butter und Olivenöl in einen kleinen Topf geben und das Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Das Öl auf konstante 70 Grad erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, den Fisch hineinlegen. Alles ca. 18-20 Minuten köcheln lassen. Wenn man locker mit einem Zahnstocher durch den Fisch stechen kann, ist er fertig. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mojo-Bratkartoffeln: Kartoffeln schälen und in 1-2 cm dünne Scheiben schneiden. 50 ml Olivenöl und 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben hineingeben. Von jeder Seite ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze braten bis sie goldbraun sind.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika und Tomaten waschen.

Paprika und Zwiebel klein schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden und Cherrytomaten halbieren.

Paprika und Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann Knoblauch und Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen mit den getrockneten Tomaten und dem restlichen Olivenöl zu einer cremigen, öligen Flüssigkeit pürieren. Kurz bevor die Kartoffeln fertig gebraten sind, mit der Mojo-Sauce übergießen und eine Minute lang weiterbraten. Ggf. die Temperatur etwas erhöhen, um die Kartoffeln nicht zu weich werden zu lassen.

Für den Salat: Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Tomaten waschen. Avocado, Tomaten und Büffelmozzarella klein schneiden und in eine Schüssel geben. Rucola waschen, putzen, trockenschleudern und dazugeben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen. Salat mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat geben.

Für den Serrano-Chip: Serrano-Schinken bei mittlerer Hitze knusprig zum Chip braten.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenschleudern, abzupfen und den Kabeljau damit garnieren.

Niels Tobaben am 15. November 2021

Konfierter Kabeljau mit Beluga-Linsen und Lauch-Soße

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Knoblauchzehe	Ca. 800 ml Rapsöl
2 Zweige Thymian	2 Kaffirlimettenblätter	

Für die Linsen:

100 g Belugalinsen	1 Schalotte	20 g Butter
250 ml Hühnerfond	20 ml Balsamico	Zucker, Salz

Für die Lauchsauce:

1 Stange Lauch	100 ml Sahne	50 ml Weißwein
100 ml Hühnerfond	Butter	Zucker, Salz

Für den Lauch:

1 EL Mehl	1 L neutrales Öl
-----------	------------------

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Öl mit Thymian und Knoblauch auf 65 Grad erhitzen. Fisch waschen, trockentupfen, portionieren und für ca. 13 Minuten im Öl im Backofen ziehen lassen.

Für die Linsen:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anbraten. Linsen mit anschwitzen und alles mit Fond aufgießen. Mit Salz und Zucker würzen.

Nach ca. 20 Minuten mit Butter und Balsamico verfeinern.

Für die Lauchsauce:

Lauch putzen, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Butter auslassen, Lauch dazugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. 8 bis 10 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab mixen, Sahne hinzugeben und alles durch ein Sieb passieren. Evtl. nochmal aufschäumen.

Für den Lauch:

Übrigen Lauch (von oben) mehlieren und in Öl frittieren.

Belugalinsen in einem Herz anrichten, Fisch danebenlegen und mit frittiertem Lauch garnieren. Lauchsauce außenherum angießen. Das Gericht servieren.

Dimitra Löffel am 10. Februar 2021

Konfierter Skrei mit Rote Bete und Dill-Schaum

Für zwei Personen

Für den Skrei:

1 größerer Skrei Lion	1 Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale
Ca. 1 L Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

1 Pack. vorgeg. Rote Bete	3 Schalotten	200 ml roter Portwein
100 g Butter	1 Zitrone, Abrieb	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Dillschaum:

1 großer Bund Dill	3 Schalotten	100 ml Fischfond
100 ml Weißwein	100 ml Sahne	Speisestärke
Zucker	Butter	Salz
Pfeffer		

Für den Skrei:

In einem Topf das Olivenöl auf 60 Grad erhitzen.

Zum aromatisieren des Öls die Schale einer halben Zitrone, und ein paar Zweige Thymian hinzufügen. Fisch salzen. Fisch in das 60 Grad warme Öl legen und ca. 20 Minuten sanft garen. Fisch mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für die Rote Bete:

Schalotten abziehen und kleinschneiden. In Butter glasig dünsten. Rote Bete klein schneiden und zu den Schalotten geben. Das ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen, danach mit Portwein ablöschen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete mit einem Pürierstab pürieren und Butter hinzugeben. Mit etwas Zitronenabtrieb verfeinern (nicht zu viel).

Für den Dillschaum:

Schalotten abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Butter dünsten. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Mit einem Pürierstab fein mixen. Sahne angießen. Ggf. etwas mit Speisestärke binden und nochmals aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Verena Schiller am 09. Juni 2021

Kräuter-Risotto, Zander-Filet, Spargel, Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
125 g Butter	150 g Parmesan	400 ml Gemüfefond
40 ml halbtrockener Weißwein	½ Bund krause Petersilie	½ Bund Basilikum
½ Bund Rucola	½ Bund Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

300 g Zanderfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
125 g Butter	1 Zweig Rosmarin	½ EL Olivenöl
Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	35 g Butter	2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL brauner Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zitronensauce:

1 Zitrone	2 Eier	2 EL Schmand
50 g Butter	1 TL scharfer Dijon-Senf	3 EL Balsamicoessig
1 TL getrockneter Estragon	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Risotto: Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Beides in einem Topf in etwas Butter andünsten. Risotto hinzugeben und glasig anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann die Hälfte des Fonds angießen.

Risotto leise köcheln lassen, hin und wieder umrühren und immer wieder etwas Fond nachgießen. Petersilie, Basilikum, Rucola und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan reiben.

Nach ca. 18 Minuten Kochzeit Kräuter, restliche Butter und Parmesan zum Risotto geben und gut vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fisch: Zanderfilet waschen, trockentupfen und auf Gräten untersuchen. Fisch portionieren und die Hautseite mehlieren. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit Rosmarin und Knoblauch von beiden Seiten kross braten. Butter hinzugeben, schmelzen und Fisch mit flüssiger Butter arosieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spargel: Spargel putzen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und am unteren Ende jeder Stange ca. 1 cm abschneiden. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundherum anbraten, bis er eine schöne glänzende Farbe bekommt. Anschließend Spargelstangen mit Zucker bestreuen und gut durchschwenken. Sobald der Spargel karamellisiert ist, mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronensauce: Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Eigelb, Zitronensaft, Schmand, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer verrühren. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und anschließend langsam zur Sauce geben. Mit dem Stabmixer verrühren und mit Estragon abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Schmid-Kölbl am 11. Januar 2021

Labskaus mit Chili-Matjes-Tatar, Wachtel-Ei, Chips

Für zwei Personen

Für das Labskaus:

6 vorw. festk. Kartoffeln	1 vorgekochte Rote Bete	1 Schalotte
1 Scheibe Corned Beef	3 Gewürzgurken mit Gurkenwasser	150 ml Rote-Bete-Saft
60 ml Fleischfond	100 ml passierte Tomaten	60 ml Milch
½ EL dunkler Balsamicoessig	Zucker	Muskatnuss
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bratkartoffel-Chips:

2 gekochte Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
-----------------------	---------------	------

Für das Chili-Matjestatar:

3 Matjesfilets	1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote
1 Zitrone	1 Apfel	1 Gewürzgurke
100 g Crème-fraîche	100 g Joghurt	100 ml Rote-Bete-Saft
Piment-d'Espelette	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Spiegelei:

2 Wachteleier	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
---------------	----------------	---------------

Für die Garnitur:

2 Sardellenfilets	50 g Kapern	1 rote Zwiebel
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Dill	

Für den Virgin Bloody Mary:

1 Zitrone	1 Limette	120 ml Tomatensaft
1 TL Worcestershire-Sauce	½ TL Chilisauce	1 Prise Selleriesalz
1 Prise Meersalzflöckchen	Pfeffer	Eiswürfel

Für die Cocktail-Garnitur:

2 Stangen Staudensellerie	2 grüne Oliven	2 Kapern
---------------------------	----------------	----------

Für das Labskaus:

Die Kartoffeln schälen und bis auf eine Kartoffel alle anderen in kleine Würfel schneiden. Die übrige Kartoffel halbieren. Halbierte und gewürfelte Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die zwei Kartoffelhälften entnehmen und für die Bratkartoffelchips aufheben.

Schalotte abziehen und mit den Gewürzgurken klein schneiden.

Milch und Fleischfond erwärmen und die gekochten Kartoffel- und Schalottenwürfel hinzugeben. Alles stampfen und danach die Gewürzgurken und passierte Tomaten hinzugeben und vermengen.

Rote-Bete-Saft im Topf erhitzen und auf 50 ml einkochen. Zusammen mit 100 ml Gurkenwasser zum Stampf geben und unterheben.

Kartoffelmasse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorgegarte Rote Bete in Würfel schneiden und mit Balsamicoessig, Zucker und Öl marinieren.

Kurz vor dem Servieren Corned Beef in einer Pfanne kurz braten.

Labskaus mit Rote Bete und Corned Beef anrichten.

Für die Bratkartoffel-Chips:

Die zuvor gekochten Kartoffelhälften nun in Scheiben schneiden und in heißem Butterschmalz zu Chips ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für das Chili-Matjestatar:

Matjesfilet klein würfeln. Apfel halbieren und vom Kerngehäuse befreien.

Zwiebel abziehen. Chili der Länge nach halbieren und entkernen. Apfel, Zwiebel, Chili und Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden und mit dem klein geschnittenen Matjes vermengen.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Crème fraîche mit Joghurt, Rote-Bete-Saft, Zitronenabrieb und -saft verrühren. Mit Piment d'Espelette, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme mit der Matjes-Mischung vermengen.

Für das Spiegelei:

Wachteleier in einer Pfanne in Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Dill und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Labskaus mit Chili-Matjestatar, Wachtelspiegelei und Bratkartoffel-Chips zum Schluss mit Dill, Kerbel, Zwiebel, Sardellenfilets und Kapern garnieren.

Für den Virgin Bloody Mary:

Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen. Saft einer halben Limette, 0,5 cl Zitronensaft, Tomatensaft, Worcestershire-Sauce, Chilisauce, Sellarisalz, Meersalzflocken und eine Prise Pfeffer in einen Cocktail-Shaker geben und gut miteinander vermengen. Cocktail auf Eiswürfel gießen und sofort servieren.

Für die Cocktail-Garnitur:

Sellerie putzen und die Cocktails mit Staudensellerie, Oliven und Kapern garnieren. Das Gericht anrichten und mit dem Cocktail servieren.

Helga Schneider am 29. Dezember 2021

Lachs auf Apfel-Kürbis-Rosmarin-Püree, Kartoffel-Soße

Für zwei Personen

Für das Püree:

100 g Hokkaido-Kürbis	1 Apfel, Elstar	10 g Zucker
100 ml Weißwein	75 g Butter	1 Zweig Rosmarin
2 EL Tomatenmark	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 kl. mehligk. Kartoffel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
200 ml Geflügelfond	250 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch
1-3 TL Sahnemeerrettich	1 Zitrone, Saft	4 g Ingwer
75 g Butter	Salz	Pfeffer
weißer Pfeffer		

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	2 EL Butter	25 g Salz
-----------------------------	-------------	-----------

Für die Karotten-Zucchini-Julienne:

1 Karotte	1 kleine grüne Zucchini	500 ml Geflügelfond
Olivenöl	Eiswasser	

Für die Garnitur:

2 Halme Schnittlauch

Für das Püree:

Den Apfel schälen und klein schneiden, Kürbis klein schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Apfel und Kürbis hinzugeben und köcheln, bis sie zerfallen sind. Butter bräunen und den Rosmarinzweig hinzugeben. Apfel, Kürbis, Tomatenmark und Butter mit dem Stabmixer pürieren (vorher Rosmarin entfernen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, Kartoffel schälen. Kartoffel, Schalotte und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In Butter anschwitzen, mit Geflügelfond aufgießen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln zerfallen.

Mixen, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Kaltes Sonnenblumenöl mit dem klein geschnittenen Schnittlauch mixen und kaltstellen.

Aus dem Kartoffelfond, dem Sahnemeerrettich und dem Schnittlauch-Öl eine Sauce herstellen. Diese mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und evtl. mit geriebenem Ingwer abschmecken.

Für den Lachs:

Aus 250 ml Wasser und dem Salz eine Salzlake herstellen. Fisch darin 5 Minuten einlegen. Anschließend gut abtrocknen und mit weicher Butter rundum bestreichen. In eine gebutterte Auflaufform setzen. Das Ganze dicht mit Frischhaltefolie überziehen. Im Ofen bei 90 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten garen.

Für die Karotten-Zucchini-Julienne:

Geschälte Karotte und Zucchini in Julienne schneiden und im Geflügelfond ca. 3 Minuten blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken und abtrocknen. Mit ein bisschen Olivenöl in der Pfanne anbraten.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und über den Teller streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 28. Oktober 2021

Lachs mit Parmesan-Nuss-Kruste und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
60 g Walnüsse	50 g Parmesan	2 EL weiche Butter
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Salbei	Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

300 g Drillinge	50 g Zuckerschoten	120 g rote Paprika
Butterschmalz	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

100 g Vollmilch-Joghurt	40 g Schmand	1 Zitrone
1 Beet grüne Kresse	½ Bund Dill	10 Halme Schnittlauch
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachs abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten kontrollieren. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Petersilie und Salbei abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Walnüssen hacken. Parmesan reiben.

Zitronenschale, Knoblauch, Petersilie, Salbei, Walnüsse, Parmesan, Salz und Pfeffer mit 1 EL weicher Butter gut vermischen.

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen. Die Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und den Fisch etwa 18 Minuten backen.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

Zuckerschoten putzen, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, anschließend klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden ca. 10 bis 15 Minuten braten. Paprika und Zuckerschoten hinzugeben und weitere ca. 3 bis 4 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben. kuechenschlacht.zdf.de

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt und Schmand verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone halbieren und Dip mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden bzw. hacken. Kräuter unter den Joghurt-Dip heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marianne Leysing am 10. März 2021

Lachs mit Teriyaki-Soße, Goma Wakame, Daikon-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

350 g Lachsfilet	4 EL Weizenmehl	1 EL Sake
3 EL Rapsöl	1 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer		

Für die Teriyaki-Sauce:

2 EL Sake	2 EL Mirin	4 EL japanische Sojasauce
2 EL Zucker	1 EL heller Sesam	

Für den Goma-Wakame-Salat:

4 EL getrocknete Wakame	2 EL Yuzusaft	1 EL Reisessig
1 EL Sesamöl	2 EL heller Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Pfeffer		

Für den Daikon-Salat:

175 g Daikon-Rettich	1 EL japanische Sojasauce	1 EL Reisessig
1 EL Sesamöl	2 EL heller Sesam	1 TL Zucker

Für den Wasabi-Dip:

1 TL Wasabi Paste	1 EL Crème-fraîche	2 EL Reisessig
1 EL Rapsöl	1 Zweig Koriander	Meersalz-Flocken

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Noriblatt	1 Orange, Abrieb	1 EL heller Sesam
Öl	Chiliflocken	

Für den Lachs:

Den Lachs in möglichst gleich große Filets zerteilen, mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und leicht ins Fleisch einreiben. Mehl gleichmäßig über die Fischfilets verteilen und ebenfalls von allen Seiten einreiben, damit der Lachs eine knusprige Kruste beim Braten erhält. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Öl und Butter hineingeben und schmelzen lassen. Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Dann vorsichtig wenden. Nun über den Lachs etwas Sake verteilen und den Fisch bei geschlossenem Deckel ca. zwei Minuten dünsten lassen. Die gebratenen Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen Die Hitzezufuhr auf kleine Stufe einstellen.

Für die Teriyaki-Sauce:

Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker in eine Pfanne geben und erhitzen. In die heiße Teriyaki-Sauce die bereits gebratenen Lachsfilets legen. Mit einem Löffel die etwas eingedickte Sauce immer wieder über den Fisch laufen lassen. Für ca. drei Minuten auf diese Weise den Fisch marinieren. Sesam in einer separaten Pfanne rösten. Den fertigen Teriyaki-Lachs auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Sauce aus der Pfanne übergießen und mit etwas Sesam garnieren.

Für den Goma-Wakame-Salat:

Wakame in eine Schüssel geben und mit lauwarmen Wasser komplett bis kurz unter den Schüsselrand bedecken. 10 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren. Wakame abgießen und kurz abtropfen lassen. Wakame mit dem Dressing vermischen.

Für den Daikon-Salat:

Vorsichtig mit einem scharfen Messer oder Sparschäler den Rettich vom dünnen Ende trennen, schälen und anschließend in lange, sehr dünne Streifen (circa 10 Zentimeter) schneiden. Umso feiner der Rettich geschnitten wurde, desto besser nimmt dieser das Dressing auf. Jetzt in einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Sesamsamen und Zucker verrühren. Anschließend den geschnittenen Rettich mit in die Schüssel geben und mit einer Gabel unterheben, sodass das

Dressing gut verteilt ist.

Für den Wasabi-Dip:

Crème fraîche, Essig, Öl und Wasabi Paste gut verrühren. Koriander fein hacken und unterheben. Mit Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Noriblatt mit der Schere in Streifen schneiden. In heißem Öl frittieren und mit Sesam, Chili und Orangenabrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Jehle am 06. September 2021

Lachs-Filet mit Salzstangen-Kruste, Zucchini-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, á 200 g	$\frac{1}{2}$ Paket Salzstangen	1 Zitrone
2 Eier	Sonnenblumenöl	Mehl, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini	2 Lauchzwiebeln	150 ml Gemüsefond
150 ml Crème-fraîche	4 Zweige Basilikum	10 Zweige Schnittlauch
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

200 g Schmand	30 g Senf	25 g Honig
5 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Für die Garnierung:

1 Zitrone	1 Salzstange	2 Zweige Basilikum
-----------	--------------	--------------------

Für den Lachs:

Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Lachs mit Zitronensaft beträufeln. Salzstangen in einer kleinen Küchenmaschine fein zermahlen und eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Salzstangen aufbauen. Die Filets erst durch Mehl, dann durch Ei und abschließend durch die Salzstangenbrösel ziehen. Filets in einer heißen Pfanne mit etwas Öl 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten. Filets aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden.

Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Zucchini darin anbraten. Alles salzen und pfeffern. Mit Fond ablöschen und Crème fraîche einrühren. Circa 4-5 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum und Schnittlauch bestreut servieren.

Für den Dip:

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Schmand, Senf und Honig miteinander vermengen, Salz hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken. Abschließend Dill unterrühren.

Für die Garnierung:

Zitrone waschen und ein Stück herausschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marly Westermann am 23. Dezember 2021

Lachs-Filets, Chicorée-Gemüse, Safran-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 250 g 20 g Butter 1 TL Fleur de Sel
1 TL gemahl. schwarzer Pfeffer

Für das Chicorée-Gemüse:

8 kleine Chicoréesprossen 2 Schalotten 1 Zweig frischer Estragon
1 Zweig glatte Petersilie 30 g Butter 2 EL Zucker
2 EL Cherry-Essig 2 EL Weißweinessig 1 EL weiße Pfefferkörner
1 TL feines Meersalz

Für die Safran-Kartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln 1 Msp. Safranpulver 1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin Salz

Für das Lachsfilet:

Den Ofen auf 190 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer kleinen Kasserolle zerlassen. Die Lachsfilets auf das Backblech legen, mit der zerlassenen Butter bestreichen und mit dem Salz bestreuen. Danach 10 Minuten in den Backofen, bis sich der Fisch außen fest anfühlt und innen noch gerade warm ist.

Für das Chicorée-Gemüse:

Schalotten abziehen und fein hacken. Den weißen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Estragon und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Essig mit den Schalotten, dem Estragon, der Petersilie und dem weißen Pfeffer in einer Kasserolle aufkochen lassen. Die Wärmezufuhr verringern und das Ganze ca. 8 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist, die Schalotten aber noch saftig sind. Estragon und Petersilie heraus nehmen und den Topf zur Seite stellen. Den Chicorée abbrausen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter der Länge nach in feine Streifen schneiden.

Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Kasserolle zerlassen. Chicorée hinein geben und so lange rühren bis er die Butter überall angenommen hat. Anschließend den Zucker und das Salz einrühren. Das Gemüse unter Rühren etwa 10 Minuten garen bis es weich und glasig ist. Zum Schluss die Schalotten dazu geben, den Topf vom Herd nehmen und bei Seite stellen.

Für die Safran-Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser mit Safran, Rosmarin und Thymian kochen. Das Gemüse und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten, in der Mitte des Gemüses eine Mulde formen. Die Lachsfilets darauf anrichten und mit dem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Werner Brück am 04. Januar 2021

Lachs-Tatar mit Erbsen-Gazpacho, Senf-Creme und Chips

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tatar:

600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Salatgurke	1 Stück weißer Rettich
1 Frühlingszwiebel	1 Limette	100 ml Sojasauce

Für die Erbsen-Gazpacho:

600 g TK-Erbsen, angetaut	1 rote Chilischote	1 TL Wasabipaste
600 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Bund normale Kresse	Salz	

Für die Senfcreme:

100 g Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Ei
4 TL Dijon-Senf	4 TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Topinambur-Chips:

300 g Topinambur	Öl	Salz, Pfeffer
------------------	----	---------------

Für die Garnitur:

1 Bund Affila Kresse	1 EL Forellenkaviar	
----------------------	---------------------	--

Für das Lachs-Tatar:

Das Lachsfilet in sehr kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Gurke waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rettich schälen und würfeln. Frühlingszwiebel halbieren und in kleine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit der Sojasauce und der Zeste der Limette abschmecken.

Für die Erbsen-Gazpacho:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Gemüsefond zusammen mit der gehackten Chilischote kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Gemüsefond kurz abkühlen lassen und anschließend mit den Erbsen, Dill, Kresse, Wasabipaste und Saft einer halben Limette aufmixen. Falls die Masse zu fest ist, mit ein wenig Wasser strecken und erneut mixen. Gazpacho durch ein Sieb passieren und kaltstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Senfcreme:

Für die Mayonnaise das Ei, den Saft und die Zeste einer halben Limette, Salz und Pfeffer und Senf in einen Messbecher füllen. Alles kurz pürieren.

Sonnenblumenöl aufgießen und den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich vermengen. Mayonnaise nun mit dem Frischkäse und dem restlichen Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Topinambur-Chips:

Topinambur hobeln. Öl auf 160 Grad erhitzen und die Topinambur-Chips darin ausfrittieren. Zum weiteren Trocknen in den vorgeheizten Ofen bei 50 Grad geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Affila Kresse zupfen und zusammen mit dem Kaviar anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 30. November 2021

Lachsforelle in Wermut-Sahne-Soße, Blattspinat, Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets à 200 g	250 g Kochsahne	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

3 EL Wermut	200 ml Fischfond	2 EL Speisestärke
1 Prise Zucker		

Für den Reis:

250 g Wildreis	250 g Langkornreis	Öl, Salz
----------------	--------------------	----------

Für den Spinat:

500 g Blattspinat	Muskatnuss	Öl, Salz
-------------------	------------	----------

Für den Fisch:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilets waschen und trockentupfen. In einer heißen Pfanne mit etwas Butter und Butterschmalz die Filets je auf der Hautseite für 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, herausnehmen und im Ofen bis zum Servieren warmhalten.

Für die Sauce:

Fischfond in einem Topf erwärmen und mit Wermut und Zucker abschmecken. Eventuell mit etwas Speisestärke andicken.

Für den Reis:

In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und salzen. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Für den Spinat:

Blattspinat waschen, trockenschleudern und verlesen. Spinat in eine heiße Pfanne mit Deckel geben und bei mittlerer Temperatur circa 5 Minuten in Öl leicht dünsten, bis er in sich zusammenfällt. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Ritter am 01. November 2021

Lachsforelle mit Rote-Bete-Sud, Rote Bete, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

250 g Lachsforellenfilet 500 ml Distelöl Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Sud:

150 ml Rote-Bete-Saft 20 g Ingwer 100 ml Apfelessig
40 ml Distelöl 100 g Zucker Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 1 Schalotte 2 TL mittelscharfen Senf
50 ml Apfelessig 75 ml Distelöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für die gepickelte Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete

Für die Garnitur:

100 g Schmand 2 blaue Borretsch-Blüten Salz, Pfeffer

Für die Lachsforelle:

Den Fisch entgräten. Öl in einer feuerfesten Form auf ca. 70 Grad erhitzen, Lachsforelle darin garen bis sich die Haut abziehen lässt.

Danach salzen und pfeffern.

Für den Rote-Bete-Sud:

Zucker, 100 ml Wasser und Essig aufkochen und abkühlen lassen.

Die Hälfte des Sudes mit dem Rote-Bete-Saft mischen, Ingwer hineinreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Distelöl einmischen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette eine halbe Schalotte abziehen, klein würfeln, mit Senf, 50 ml Wasser, Apfelessig und Distelöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Feldsalat darin marinieren.

Für die gepickelte Rote Bete:

Rote Bete schälen und in feine Julienne schneiden. Mit dem restlichen süß-sauren Sud marinieren. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Spritzbeutel als Kleckse auf den Tellern verteilen und die Borretsch Blüten darauf anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 29. November 2021

Lachsforelle, Erbsen-Püree, Erbsen-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets	½ Zitrone, Saft	50 ml Sahne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

300 g grüne Erbsen, tiefgekühlt	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Schalotten
150 ml Geflügelfond	150 ml Sahne	50 ml Milch
100 g Butter	Gemahlene Muskatblüten	Salz

Für den Erbsen-Zuckerschoten-Salat:

150 g Zuckerschoten	150 g Erbsen	100 g Erbsensprossen
1 EL Balsamico bianco	1,5 TL Ahornsirup	3 EL Olivenöl
Salz	Tellicherry Pfeffer	Eiswasser

Für die Garnitur:

Erbsenblüten

Für die Lachsforelle:

Die Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden.

Mit Salz und etwas Zitronensaft würzen, in heißem Olivenöl auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten, wenden und eine weitere Minute braten.

Für das Erbsenpüree:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Erbsen darin anschwitzen, Geflügelfond angießen und die Erbsen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden, in einen Dämpfeinsatz geben und über Wasserdampf weich garen.

Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und mit Salz und Muskatblüten würzen. Kartoffeln zweimal durch eine Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermischen und warm halten.

Für den Erbsen-Zuckerschoten-Salat:

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und zusammen mit den Erbsen 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Balsamico bianco und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Tellicherry Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Rettig am 11. Oktober 2021

Lachsforelle, Sauce hollandaise, Koriander-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets	1 Chilischote	2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	1 Zitrone	15 g Parmesan
1 Bund Koriander	Kreuzkümmel	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Eier	150 g Butter	1 TL Apfelessig
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ arabisches Fladenbrot	1 Römersalat	1 feste Tomate
1 gelbe Paprika	1 Karotte	1 Zitrone
50 g schwarz Oliven	1 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie
getrock. Minze	Salz	Pfeffer, Öl

Für die Lachsforelle:

Die Haut der Lachsforellenfilets mehrmals quer einritzen, damit die Haut nicht einkrümmt und die Marinade einzieht. Chili längs halbieren und Kerne und Scheidewände entfernen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Anschließend Chili und Knoblauch mit 1 TL Olivenöl in das Fischfilet einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und das Fischfilet mit der Hautseite nach unten in die Pfanne hinlegen. Die Haut bis zur gewünschten Bräune anbraten, wenden und nochmal kurz braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind Forellen aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

Für die Kartoffeln:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in das Wasser geben und garen. Dann abtropfen lassen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel anbraten, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Währenddessen mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Koriander zu den Kartoffeln geben und Parmesan hineinreiben. Zitrone halbieren, auspressen und $\frac{1}{2}$ TL Saft auffangen. Alles vermengen und mit einem Schuss Zitronensaft servieren.

Für die Sauce:

Eine Schüssel über einen Topf mit köchelndem Wasser platzieren. Die Eier trennen und das Eigelb mit 1 TL Essig mit einem Schneebesen in der Schüssel vermengen. Anschließend die Butter schmelzen und sehr langsam in das Eigelb einarbeiten. Nicht zu schnell, da ansonsten die Temperatur der Butter die Eier gart. Alles gut verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Damit die Sauce hollandaise gelingt, sollte man die Butter aufkochen.

Das ist wichtig, damit die in der Butter enthaltene Molke herausgekocht wird und man diese anschließend von der Butter trennen kann. So erlangt man eine sämige Sauce.

Für den Salat:

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und gemeinsam mit der Tomate ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven halbieren, die Karotte schälen und in Scheiben schneiden und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Zwei Scheiben des

Fladenbrot abschnitten und in kleine Stücke teilen. In einer heißen Pfanne mit Öl frittieren und auf Küchenpapier austropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Erst kurz vor dem Servieren den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben, und die Brotchips unterheben. Auf einem Teller servieren und mit getrockneter Minze bestäuben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mohammed Alaa Eddine am 13. Dezember 2021

Lachsforellen-Tatar mit fruchtigem Salat und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Lachsforellenfilet	(ohne Haut)	1 kleine Chilischote
2 Limetten	1 Stück Ingwer	1 EL Fischsauce
2 EL Sojasauce	3 Zweige Minze	3 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Babyleaf Salat	$\frac{1}{4}$ rohe rote Bete	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Orange	10 g Schafskäse	

Für das Dressing:

1 Zitrone	1 EL Honig	2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig	

Für die Guacamole:

$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Zitrone	1 EL Frischkäse
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

Das Filet waschen, trockentupfen und mit einem Messer ganz fein schneiden. Minze und Koriander vom Stiel befreien, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Würfelchen schneiden. Limetten halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Ingwer schälen und raspeln. Fisch, Minze, Koriander und Chili in Schüssel geben und mit Limettensaft, Fischsauce, Sojasauce, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen. Abschmecken und ggfs. nachwürzen.

Die fertige Masse in einem Servierring anrichten.

An ein richtig gutes Fisch-Tatar gehört eigentlich kaum bis gar keine Säure, da der Fisch sonst grau bzw. weißlich wird. Gut kann man stattdessen mit Limetten- oder Zitronenabrieb und einem guten Olivenöl arbeiten.

Für den Salat:

Salat waschen, trockentupfen und in eine passende Schale geben.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Rote Bete, schälen und raspeln. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und einen Teil der Schale über den Salat geben. Orange schälen und filetieren.

Salat, Zwiebel und Rote Bete mit dem Dressing (siehe unten) vermengen.

Schafskäse erst kurz vor dem Servieren über den Salat bröseln.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft mit Honig, Senf, Öl und Essig mischen und kurz vor dem Servieren mit der Salatmenge vermengen.

Für die Guacamole:

Avocado-Fleisch auslösen und in einen Messbecher geben. Minze und Koriander inklusive Stiel abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und ebenso in den Messbecher geben. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale raspeln und über die Avocado-Kräuter-Masse geben. Zitrone danach halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Frischkäse hinzugeben. Das Gemisch mit einem Stabmixer fein pürieren, pfeffern und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Franz am 20. April 2021

Matjes nach Hausfrauen-Art, Pellkartoffeln, Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Matjes:

6 Matjesfilets	2 rote Zwiebeln	2 weiße Zwiebeln
1 Apfel	1 Zitrone	4 Gewürzgurken
250 g Saure Sahne	250 g Schmand	1 Zweig Dill
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Apfel-Radieschen-Salat:

3 Bund Radieschen	5 Frühlingszwiebeln	1 Apfel
1 Zweig glatte Petersilie	2 Halme Schnittlauch	3 EL Kräuternessig
3 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz		

Für die Pellkartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	Salz
-------------------------	------

Für die Matjes:

Die Matjesfilets waschen und trocken tupfen. Weiße Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Für die Marinade Saure Sahne mit Schmand, Gurkenwasser, gehacktem Dill und Zucker verrühren und vorsichtig mit Matjes, weißen Zwiebeln, Apfel und Gewürzgurken vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit einer Zitronenspalte zum Garnieren verwenden.

Für den Apfel-Radieschen-Salat:

Die Radieschen vom Grün trennen, waschen und in ca. 2 mm dicke Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Anschließend auch den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Das Dressing folgendermaßen zubereiten: Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und frische Kräuter vermengen und anschließend zum Salat geben.

Für die Pellkartoffeln:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, danach die Haut abpellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Hübner am 04. Oktober 2021

Nordsee-Seezunge mit Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Nordsee-Seezungen à 600 g	40 g gepulte Nordseekrabben	2 Zitronen
Glutenfreies Mehl	25 Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Rapsöl	Butter	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken	1 kleine Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 EL Weißweinessig	4 EL Rapsöl	1 Prise Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Fisch:

Die Seezungen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Den Saft einer Zitrone auspressen und den Fisch mit Zitronensaft gut säuern. Nach einigen Minuten den Saft abgießen, die Fische trockentupfen, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Danach die Seezungen beidseits mit glutenfreiem Weizenmehl mehlieren.

Überschüssiges Mehl abklopfen.

In die erhitzten Fischpfannen reichlich Rapsöl geben und bei $\frac{3}{4}$ Hitze vorheizen. Die Seezungen ins heiße Rapsöl legen, auf der ersten Seite je nach Dicke 6-7 Minuten braten. Seezungen dann wenden. Die Bratzeit beträgt insgesamt ca. 12-14 Minuten.

Zitronenfilets aus der 2. Zitrone auslösen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Auf die fertig gegarte Fischseite die Auflagen aus Zitronenfilets, Kapern, Nordseekrabben und Petersilie geben.

Ins Bratfett etwas Butter zufügen. Nach und nach die Auflage mit dem Fett begießen und so die Auflage erwärmen.

Für den Gurkensalat:

Salatgurken schälen und fein in eine Schüssel hobeln. In einem separaten Gefäß zunächst Essig, Zucker, Salz und Pfeffer geben und verquirlen. Danach das Rapsöl zugeben und verquirlen. Schalotte abziehen, fein schneiden und den Dill hacken; beides zu den Gurkenscheiben geben. Vor dem Servieren das Dressing über die Gurkenscheiben gießen und miteinander verrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Gabriel am 06. April 2021

Panierte Pilze mit Remoulade, Crêpe Suzette, Hot Gin

Für zwei Personen

Für die panierten Pilze:

5 kleine Champignons	5 Shiitake	1 Zitrone
2 Eier, Größe M	50 g Parmesan	4-5 Zweige Thymian
1-2 TL edels. Paprikapulver	100 g Mehl	150 g Pankomehl
Pflanzenöl	Salz	

Für die Remoulade:

2-3 Sardellenfilets	2 Cornichons	Gurkenwasser
1 TL Kapern	1 Zitrone	2 Eier, Größe M
1 EL Crème-fraîche	1 TL mittelscharfer Senf	2-3 Stiele Kerbel
100 ml Pflanzenöl	Salz	

Für den Crêpe:

3 Eier, Größe M	20 g Butter	200 ml Vollmilch
100 g Weizenmehl, Type 405	12-15 g Zucker	Pflanzenöl, Salz

Für die Orangensauce:

1 Orange	20 g sehr kalte Butter	200 ml Orangensaft
1 -2 EL Orangenlikör	1-2 EL Cognac	20 g Puderzucker
½ Vanilleschote	gemahlener Zimt	

Für den Hot Gin:

50 ml Sloe Gin	300 ml trüber Apfelsaft	1 kleine Blutorange
1 EL Schlehen-Beeren	1 Vanilleschote	1 Zimtstange
1-2 Sternanis	2-3 Kardamomkapsen	

Für die panierten Pilze:

Die Pilze putzen und ggf. halbieren. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Pilze salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Mehl auf einen tiefen Teller geben. Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und diese fein hacken. Eier mit Paprikapulver und gehacktem Thymian in einem tiefen Teller verquirlen. Parmesan reiben.

Pankomehl in einen Mixer geben und fein mahlen. Parmesan untermischen und die Mischung ebenfalls auf einen tiefen Teller geben.

Die gewürzten Pilze zuerst durch das Mehl und danach durch das verquirlte Ei ziehen. Darin bis kurz vor dem Frittieren liegen lassen.

Dann im Parmesan-Pankomehl panieren und bei 170 Grad in der Fritteuse à la minute goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Remoulade:

Ein Ei in 8-10 Minuten hart kochen. Anschließend abschrecken und pellen.

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zweites Ei in ein zylindrisches Gefäß geben, das im Durchmesser nur ein wenig größer ist, als die Schneide des Stabmixers. Dann Pflanzenöl, Senf, einen Spritzer Zitronensaft und eine Prise Salz in der genannten Reihenfolge in das Gefäß geben. Stabmixer bis zum Boden absenken. Anschalten, den Mixer sehr langsam nach oben ziehen und auf diese Weise eine Mayonnaise herstellen.

Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Gekochtes, gepelltes Ei, Kerbel, Sardellenfilets, Cornichons und Kapern fein hacken und zur hergestellten Mayonnaise geben und unterheben. Mit etwas Gurkenwasser, ggf. Senf, Zitronensaft und Salz abschmecken. Evtl. noch etwas Crème fraîche unterheben. In eine kleine Schale abfüllen.

Für den Crêpe:

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten.

Zwei Eier, Eigelb, Milch, Mehl, Zucker und Salz mit einem Mixer zu einem glatten Teig verrühren.

Butter schmelzen und in einem dünnen Strahl in den Teig fließen lassen, gut vermischen und etwas ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und die Crêpes dünn ausbacken. Warm stellen.

Für die Orangensauce:

Orange unter heißem Wasser abspülen. Schale der Orange abreiben, dann die Orange komplett schälen und filetieren.

In einer beschichteten Pfanne Puderzucker auf mittlerer Stufe karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und mit dem Orangenlikör zum Saft geben. Orangenfilets hinzufügen. Temperatur erhöhen und Saft in 3-5 Minuten einreduzieren lassen. Vom Herd nehmen. Kalte Butter einrühren. Crêpes im reduzierten Saft wenden, mit Cognac begießen und flambieren.

Vor dem Servieren mit etwas Zimt bestäuben.

Für den Hot Gin:

Vanilleschote der Länge nach halbieren. Apfelsaft mit Vanilleschote, Zimtstange, Sternanis und Kardamomkapseln in einem Topf erhitzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Aromatisierten Apfelsaft in ein hitzebeständiges Glas mit Henkel oder Becher füllen und den Sloe-Gin auffüllen. Blutorange in Scheiben schneiden. Drink mit Orangenscheibe, Zimtstange, Sternanis und Schlehen-Beeren garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Rau am 08. Dezember 2021

Pannfisch mit Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Pannfisch:

2 Seelachsfilets, ohne Haut	1 Zitrone	Mehl
Zitronenöl	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 TL Butter	100 ml Sahne
2 TL grober Senf	1 TL scharfer Senf	1-2 EL Wermut
50 ml Gemüsesfond	1 Prise Zucker	Salz

Für die Bratkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	50 g Schinkenwürfel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Bund krause Petersilie	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 EL heller Balsamicoessig
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Honig	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pannfisch: Den Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann leicht mehlieren.

In einer Pfanne mit Zitronenöl von jeder Seite braten. Zitrone halbieren und Fisch mit Zitronensaft würzen.

Für die Senfsauce: Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter im Topf erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Groben und scharfen Senf dazugeben und mit Fond, Sahne und Wermut aufgießen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Anschließend die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und kurz aufschäumen.

Für die Bratkartoffeln: Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffelscheiben für ca. 10 Minuten in kaltes Wasser legen, anschließend abspülen und trockentupfen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Schinkenwürfel hineingeben, anbraten, dann die Zwiebel hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Schinken-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne nehmen.

Hitze höherstellen und den Boden der Pfanne komplett mit Öl bedecken.

Sobald das Fett heiß genug ist, die Kartoffeln hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Kartoffeln bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten knusprig braten, dabei nicht zu oft wenden.

Kurz vor Ende den Speck und Zwiebel wieder dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

Für den Gurkensalat: Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz bestreuen und zum Entwässern beiseitestellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte mit Essig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen.

Gurke gut ausdrücken und mit dem Dressing vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 23. September 2021

Rührei mit Räucher-Lachs, Schalotten, Schwarzbrot

Für zwei Personen

Für das Rührei:

3 Eier
Pfeffer

1 EL gesalzene Fassbutter	1 Prise Pyramidensalz
---------------------------	-----------------------

Für den Räucher-Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut

50 g schwarzer Tee	Salz, Pfeffer
--------------------	---------------

Für den Senfkaviar:

2 EL Senfkörner

2 EL Essig

Für die Schalotten:

1 Schalotte

100 ml Rotweinessig	1 Prise Zucker
---------------------	----------------

Für das Schwarzbrot:

2 Scheiben Schwarzbrot

4 Cocktailtomaten (Rispe)	1 Zitrone	
3 Zweige Dill	100 g Crème-fraîche	1 EL Algenkaviar
1 EL flüssiger Honig	Brunnenkresse	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Konter-Highball:

1 Orange

1 Zitrone	2 TL Bitter-Orangenmarmelade	
5 cl Bourbon-Whiskey	5 cl Sodawasser	Eiswürfel

Für das Rührei:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Eier in einer Schüssel schlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in der Pfanne schmelzen, bis sich die Molke trennt. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Hitze reduzieren und das Ei in die Mitte der Butter geben. Das Ei sollte von der flüssigen Butter komplett umgeben sein. Nun bei niedriger Temperatur das Ei stocken lassen und mit einem Pfannenwender langsam zur Mitte schieben. Kurz bevor das Ei durchgestockt ist, die Pfanne vom Herd nehmen und das Ei leicht einrollen. Abschließend mit dem Rest Butter aus der Pfanne dünn einpinseln.

Für den Räucher-Lachs:

Schwarzen Tee in einen Kochtopf geben. Dampfeinsatz einsetzen und den Lachs auf etwas Backpapier in den Einsatz legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den Fisch für 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze räuchern. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bunsenbrenner kurz abflämmen.

Für den Senfkaviar:

Senfkörner mit Essig und 50 ml Wasser erhitzen, bis die komplette Flüssigkeit verkocht ist. Danach die Bissfestigkeit der Senfkörner kontrollieren, sie sollten im Mund leicht aufploppen.

Für die Schalotten:

Schalotte abziehen, halbieren und die ersten zwei Schichten der Schalotte vorsichtig abtrennen. Die Schiffchen in Rotweinessig, 100 ml Wasser und Zucker ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Für das Schwarzbrot mit Garnitur:

Tomaten abbrausen und trockentupfen, dann mit Salz, Pfeffer, Öl und Honig marinieren und in den vorgeheizten Ofen geben. Anschließend im Ofen das Schwarzbrot kurz erwärmen.

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte anderweitig verarbeiten. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Crème fraîche mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Eventuell mit etwas Honig abschmecken.

Crème-fraîche-Mischung, Algenkaviar und Brunnenkresse als Garnitur verwenden.

Für den Konter-Highball:

Marmelade mit Whiskey in einem Glas verrühren und danach kurz auf dem Herd erhitzen. Zitrone und Orange auspressen. Zitronensaft mit der Hälfte des Sodawassers und ca. 2 cl Orangensaft in einem Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in einem Highball-Glas abseihen. Anschließend mit dem übrigen Orangensaft und Sodawasser auffüllen und mit einer Orangenscheibe garnieren. Rührei, Lachs und Schwarzbrot mit gepickelten Schalotten und Senfkaviar auf Tellern anrichten. Mit Ofen-Tomaten, Algenkaviar, Crème fraîche und Kresse garnieren und mit dem Konter-Highball servieren.

Lucas Oppermann am 29. Dezember 2021

Reibekuchen, Apfelmus, Quark, Sour Cream, Räucherlachs

Für zwei Personen

Für die Reibekuchen:

500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Eier, Größe M
1 EL Mehl	1 EL schmelzende Haferflocken	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Apfelmus:

2 Äpfel (Braeburn)	1 Zitrone	1 TL Butter
50 ml Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 EL Zucker		

Für den Kräuterquark:

200 g Quark, 40%	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 Zitrone	1 Limette
1 Spritzer Worcestersauce	Salz	Pfeffer

Räucherlachs:

150 g Räucherlachs	1 Limette	125 g Crème-fraîche
2 EL griech. Joghurt	1 TL Sahnemeerrettich	Salz

Für die Reibekuchen: Die Zwiebel abziehen und grob reiben. Kartoffeln schälen, fein reiben und dabei das Wasser auffangen. Warten, bis sich die Stärke am Boden abgesetzt hat. Die geriebenen Kartoffeln mit Eiern, Mehl und Haferflocken vermengen. Die geriebene Zwiebel und die abgesetzte Stärke aus dem Kartoffelwasser hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Reibekuchen von beiden Seiten goldgelb und kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Apfelmus: Äpfel gut waschen, dann vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und ca. 2 cm Schale ablösen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Zimtstange halbieren und eine Hälfte für die Garnitur beiseitelegen.

Apfelwürfel zusammen mit Zitronenschale, Vanillemark, Zimtstange, Zucker und Apfelsaft für ca. 15 Minuten weichkochen. Dann die Zitronenschale entfernen, Butter hinzugeben und die Äpfel mit einem Stabmixer pürieren. Ggf. erneut abschmecken, dann kaltstellen.

Für den Kräuterquark: Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Etwa 1 Teelöffel Kräuter für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen Kräuter mit dem Quark vermengen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und etwas Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Kräuterquark mit Zitronenabrieb, Limettensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Räucherlachs:

Crème fraîche und Joghurt verrühren. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb für die Garnitur beiseitelegen. Sour Cream mit Limettensaft, Meerrettich und Salz abschmecken.

Räucherlachs zu einer Rose aufdrehen.

Apfelmus, Kräuterquark, Sour Cream und Räucherlachs auf einem langen Teller so anrichten, dass zu jedem Topping zwei Reibekuchen Platz finden. Mit Kräutern, Limettenabrieb und einer halben Zimtstange ausdekorieren und servieren.

Klaus Köppern am 23. September 2021

Ricotta-Gnocchi mit Zitronen-Soße und gebratenem Zander

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta	60 g Parmesan	1 Ei
160 g Mehl	1 Muskatnuss	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zitrone	60 ml Sahne	100 g Mascarpone
30 g Parmesan	2 EL Weißwein	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Zander:

200 g Zanderfilet	1 Zitrone	1 Zweig Thymian
1 EL Mehl	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

Den Parmesan reiben. Muskatnuss raspeln. Ricotta, Mehl, Parmesan, Ei, etwas Salz, Muskat und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen, bis ein homogener Teig entstanden ist.

Arbeitsfläche und Hände bemehlen. Teig in fünf Teile teilen. Die einzelnen Teigstücke zu einer langen Rolle, die etwa daumendick sind, rollen. Mit dem Messer ca. 2 cm kleine Teigstücke abschneiden.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

1/3 der Gnocchis ins kochende Wasser geben. Wenn die Gnocchis oben auf der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig und man kann sie mit einer Schaumkelle rausfischen. In Butter kurz anbraten.

Für die Sauce:

Muskatnuss reiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Parmesan reiben.

Pfanne erhitzen. Mascarpone, Sahne, etwas Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Parmesans in einem Topf mischen. Mit Muskatnuss, Weißwein und Nudelwasser abschmecken. Für 2-3 Minuten aufwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Zander:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Zander waschen, trockentupfen, einritzen, mehlieren und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Hautseite anbraten (3-4 Minuten). Thymian mit im Fett liegen lassen, sowie ein Stück Zitrone.

Dabei immer wieder geschmolzenen Butterschmalz mit einem Esslöffel über den Fisch träufeln. Wenn das untere Drittel des Zanders hell geworden ist, dann umdrehen und die Oberseite ca. 30 Sekunden braten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Bernards am 08. Februar 2021

Rotbarbe mit Meeresspargel, Asia-Dressing

Für zwei Personen

Für die Rotbarbenfilets:

300 g Rotbarbenfilets mit Haut 2 EL Ghee Meersalz, Pfeffer

Für die Smashed Potatoes:

6 vorw. festk. Baby Kartoffeln 2 EL Olivenöl Meersalz

Für den Meeresspargel:

100 g Meeresspargel 1 Zitrone 1 EL Butter

Meersalz

Für das Asia-Dressing:

4 Stangen Frühlingszwiebeln 2 cm Ingwer $\frac{1}{2}$ Limette

1 TL Sesamöl 1 TL Sojasauce 2 EL Avocado-Öl

Meersalz

Für die Rotbarbenfilets:

Den Backofen auf 230 Grad Grossflächengrill vorheizen.

Die Rotbarben unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.

In der Pfanne Ghee zerlassen. Die Rotbarbenfilets bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten darin braten. Vorsichtig wenden, noch einmal 2-3 Minuten von der anderen Seite braten und danach die Hitze ausschalten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Achten Sie beim Kauf von Rotbarbe auf das MSC-Siegel. Fische mit der Kennzeichnung FAO 21 Nordwestatlantik und FAO 27 Nordostatlantik können Sie bedenkenlos kaufen.

Für die Smashed Potatoes:

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale etwa 20 Minuten in heißem Wasser weichkochen. Danach kurz ausdampfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Topfboden die Kartoffeln zerdrücken. Sie sollten platt, aber noch in einem Stück sein. Mit Olivenöl einpinseln, salzen und bei maximaler Grillstufe im Ofen knusprig braun backen.

Für den Meeresspargel:

In der Zwischenzeit den Meeresspargel nur kurz (ca. 10 Sekunden) in kochendem Wasser blanchieren. Danach rausnehmen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. In der Pfanne kurz vor dem Anrichten in Butter schwenken und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Asia-Dressing:

Frühlingszwiebel putzen und von dem Grün etwa 4 EL fein schneiden. 1 EL Ingwer reiben. Den Saft einer halben Limette auspressen. Alles mit Sesamöl, Sojasauce und Avocado-Öl in einer Servierschüssel gut umrühren und mit Salz würzen.

Zum Servieren den Meeresspargel auf die Teller verteilen und mit den Smashed Potatoes und der Rotbarbe belegen. Zum Schluss die asiatische Sauce darüber verteilen und servieren.

Thorsten Waldbröl am 28. September 2021

Rotbarsch-Filet, Vanille-Butter, Blattspinat, Basmati

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

4 Rotbarschfilets à 120 g	1 Ei	300 g grobes Meersalz
1 TL Wachholderbeeren	1 TL Korianderkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL grüne Kardamomkapseln	1 TL Fenchelsamen	1 EL Mehl
1 EL Speisestärke		

Für die Vanillebutter:

2 Vanilleschoten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Chilialisz		

Für den Spinat:

500 g Blattspinat	2 Schalotten	1 Zitrone
2 EL Butter	3 EL Gemüsefond	1 TL Chilialisz
1 TL Aglio e olio-Gewürz	1 EL Olivenöl	

Für den Zitronen-Basmati:

100 g Basmatireis	1 Zitrone	1 TL Kurkumapulver
1 EL Olivenöl	Salz	

Für den Rotbarsch:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen, dabei das Eiweiß auffangen und steif schlagen. Meersalz mit den Wachholderbeeren, Korianderkörner, Pfefferkörner, Kardamomkapseln, Fenchelsamen, Mehl, Speisestärke und geschlagenem Eiweiß mischen. Die Salzmasse in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten trocknen lassen.

Ofentemperatur auf 100 Grad reduzieren. Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und auf dem Salzbett im Ofen ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Vanillebutter:

Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Knoblauch und Vanillemark zur Butter geben. Mit Chilialisz würzen.

Für den Spinat:

1 Esslöffel Butter in einen Topf geben, auslassen und bräunen. Auf diese Weise Nussbutter herstellen. Spinat waschen und trockenschleudern.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Fond, Spinat, Zitronenabrieb zugeben und dünsten bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit etwas Aglio e Olio Gewürz und Chilialisz würzen. Braune Butter sowie restliche Butter untermischen.

Für den Zitronen-Basmati:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, dann Reis und Kurkuma hinzufügen. 200 ml Wasser, Zitronensaft und Salz zugeben. 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend Zitronenabrieb unter den Reis rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Lauffer am 05. Mai 2021

Rote-Bete-Pfannkuchen-Rolle, Himbeer-Ge, Räucher-Forelle

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

150 g Mehl	100 ml Milch	100 ml Rote-Bete-Saft
2 Eier	Salz	

Für die Meerrettichcreme:

1 Apfel	4 EL Sahnemeerrettich	200 g Schmand
1 Zitrone	4 Zweige Dill	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Forelle:

2 Forellenfilets mit Haut	Räucherspähne	200 ml neutrales Öl
1 Flocke Butter	Salz	Pfeffer

Für das Himbeer-Gel:

200 ml Himbeersaft	1 Limette	3 g Agar-Agar
1 EL Zucker		

Für die Garnitur:

1 rohe Gelbe Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	100 g Haselnüsse
Shisokresse	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Pfannkuchen:

Alle Zutaten verrühren, kurz stehen lassen und in einer Pfanne dünn ausbraten.

Für die Meerrettichcreme:

Sahnemeerrettich mit Schmand verrühren. Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft mit Dill und sehr fein gewürfeltem Apfel dazugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Forelle:

Forelle in neutralem Öl mit Flocke Butter im Ofen bei 90 Grad ca. 10 Minuten konfieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und mit Räucherpistole unter einer Glocke das Raucharoma annehmen lassen.

Wenn sich die Haut der Forelle leicht, aber nicht zu leicht abziehen lässt, ist sie perfekt gegart. Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind Forellen aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

Für das Himbeer-Gel:

Alle Zutaten aufkochen damit sich der Zucker auflöst. Dann kaltstellen.

Wenn alles abgekühlt ist, pürieren und mit Hilfe eines Spritzbeutels Perlen auf Teller spritzen.

Für die Garnitur:

Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und auf die Teller geben. Haselnüsse in Ofen rösten, klein hacken und mit Shisokresse als Garnitur mit auf die Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Pfannkuchen füllen, einrollen und servieren.

Jan Kapfer am 24. November 2021

Safran-Risotto mit Szechuan-Rotbarsch und Römer-Salat

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	2 Schalotten	20 g Butter
90 g Parmesan	750 ml Gemüsefond	300 ml Weißwein
0,3 g Safran		

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, ohne Haut	Butter	Mehl
Szechuan-Pfeffer		

Für den Salat:

1 Mini-Römersalat	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
1 Bund Minze	1 Bund Petersilie	Salz

Für das Risotto:

Den Parmesan reiben. Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Butter anbraten. Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Fond aufgießen und Safran hinzufügen. Zuletzt den Parmesan untermengen.

Risotto in einem Servierring anrichten.

Für den Rotbarsch:

Rotbarsch waschen, trockentupfen und ggfs. mit Mehl einstäuben.

Anschließend mit Szechuan-Pfeffer einreiben und in der Pfanne in Butter scharf anbraten.

Den Verzehr von Rotbarsch sehen die Umweltschützer kritisch. Der Rotbarsch wächst sehr langsam und ist daher anfällig für Überfischung.

Allenfalls mit pelagischen Scherbrettnetzen gefangener Rotbarsch aus der Nordostarktis oder der Norwegischen See ist laut WWF noch akzeptabel. Der gefangene Fisch sollte unbedingt mit einem MSC label zertifiziert und mit Langleinen oder Kiemennetzen gefangen worden sein.

Für den Salat:

Salat vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, diese waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Aus Zitronensaft, Olivenöl und einer Prise Salz eine Citronette herstellen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Salat mit etwas Minze und Petersilie vermengen. Mit Citronette marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kolja Radau am 22. März 2021

Saibling im Buttermilch-Sud mit Tomate, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

2 Ochsenerztomaten 10 ml roter Balsamico 50 ml Pflanzenöl

1 TL Honig Salz Pfeffer

Für das Öl:

1 Bund Estragon 200 ml Pflanzenöl Eiswasser

Für den Buttermilchsud:

150 ml Buttermilch 50 g Butter 2 Zweige Minze

2 Zweige Estragon 1 TL Honig Salz, Pfeffer

Für die Zuckerschoten: 10 Zuckerschoten 1 EL Butter

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 1 Sch. dunkles Bauernbrot 1 Zweig Minze

2 Stangen Frühlingslauch 20 g Pinienkerne

Für den Fisch: Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilets auf einem Teller drapieren und mit Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten glasig ziehen lassen und anschließend salzen und pfeffern.

Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für die Tomaten: Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing vermengen und die Tomaten damit marinieren.

Für das Öl: Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit fein gehacktem Estragon für ca. 20 Sekunden auf 100 Grad erhitzen.

Anschließend durch ein Sieb passieren und auf Eiswasser abkühlen.

Für den Buttermilchsud: Butter in einem Topf zerlassen bis sie schaumig ist. Mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten rühren, bis die Butter nussig schmeckt und das Sediment am Topfboden hellbraun ist. Butter durch ein Passiertuch abpassieren und zurück in den Topf geben. Nun die Buttermilch bei milder Hitze einrühren. Mit Honig, Salz, Pfeffer, gehackter Minze und Estragon abschmecken.

Für die Zuckerschoten: Butter in einer Pfanne aufschäumen und Zuckerschoten darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Brot kleinschneiden. In der Zuckerschoten-Pfanne die klein gewürfelten Brotwürfel scharf anrösten. In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne ohne Öl anrösten. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Minze abbrausen und trockenwedeln.

Tomaten in einem tiefen Teller drapieren. Das lauwarmer Saiblingsfilet und Zuckerschoten draufsetzen. Mit Frühlingslauch bestreuen.

Buttermilchsud ringsherum träufeln. Estragon-Öl mit kleinen Tröpfchen punktuell auf den Buttermilchsud geben. Mit gerösteten Brotwürfeln, Minze und Pinienkernen bestreuen und servieren.

Julia Riedmiller am 29. November 2021

Saibling-Filet mit Fenchel-Gemüse und Safran-Soße

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, á 200 g	1 Knoblauchzehe	5 Wacholderbeeren
Zucker	400 ml Öl	Meersalz

Für die Kartoffelwürfel:

3 große, festk. Kartoffeln	Kräutersalz	500 ml Pflanzenöl
----------------------------	-------------	-------------------

Für das Gemüse:

2 Fenchelknollen	1 Monterosa-Tomate	2 EL Gemüsefond
Zucker	2 EL Butter	Salz

Für die Sauce:

1 Zitrone	50 ml Sahne	1 EL kalte Butter
40 ml Weißwein	125 ml Geflügelfond	1 g Safran
1 TL Puderzucker	1 TL Speisestärke	Chilisalze

Für den Saibling:

Den Backofen auf 90 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Knoblauchzehe halbieren und die Form, in der der Saibling im Ofen gegart wird, einreiben. Öl in die Schale geben und im vorgeheizten Backofen auf 65 Grad erhitzen. Saiblingsfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit einem Küchentrepp trockentupfen. Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen, etwas Salz und Zucker dazugeben und die Filets mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben. Circa 5 Minuten einwirken lassen, danach abwaschen, Filets trockentupfen und in das Ölbad im Ofen geben. Die Hautseite nach oben legen. Die Temperatur des Backofens auf 60 Grad reduzieren. Nach ca. 15 - 20 Minuten die Filets auf dem Ölbad nehmen, abtropfen lassen, Haut abziehen und mit Meersalz würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Öl in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in das heiße Öl geben und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze frittieren.

Kartoffeln herausnehmen und auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen und abkühlen lassen. Nach 5 Minuten nochmals in das heiße Fett geben und goldbraun ausbacken. Kartoffelwürfel aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.

Für das Gemüse:

Tomate kreuzförmig einritzen und mit kochendem Wasser übergießen.

Haut der Tomate abziehen und Kerne entfernen. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchelstreifen darin dünsten. Tomate in kleine Würfel schneiden und zum Fenchel geben. Mit Gemüsefond, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Sauce:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Fond - bis auf zwei Esslöffel - dazugeben und kurz aufkochen lassen. Safranwasser dazu geben. Speisestärke in den kalten Fond rühren und ebenfalls dazu geben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Sahne dazugeben und mit Zitronenabrieb und Chilisalze abschmecken. Zum Schluss mit kalter Butter aufmixen.

Stephanie Mende am 23. August 2021

Saltimbocca vom Seeteufel mit Spargel-Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

200 g Seeteufel
½ TL Olivenöl

4 dünne Scheiben Pancetta
Pfeffer

4 Blätter Basilikum

Für das Spargel-Bohnen-Gemüse:

½ Bund grüner Spargel

100 g weiße Bohnen

100 g Cocktailtomaten

½ Fenchelknolle

1 EL kalte Butter

80 ml Gemüsefond

1 Zitrone

1 TL Dillspitzen

1 TL Basilikum

1 TL Petersilie

Chilisalz

1 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

100 g Butter

Für das Saltimbocca:

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und in vier Scheiben Medaillons schneiden. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Auf jede Scheibe Fisch ein Basilikumblatt legen und mit jeweils einer Scheibe Pancetta umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fisch-Päckchen von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Pfeffer würzen.

Für das Spargel-Bohnen-Gemüse:

Dill, Basilikum und Petersilie abbrausen, trockentupfen und klein schneiden. Spargel waschen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Fenchel putzen und klein schneiden. Tomaten waschen und trockentupfen und halbieren. Die weißen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Spargel und Fenchel im Gemüsefond 5- 6 Minuten kochen. Anschließend Bohnen und Tomaten hinzugeben und kurz erhitzen. Kalte Butter und Olivenöl einrühren, dann je 1 TL Dill, Basilikum und Petersilie hinzugeben und alles mit Chilisalz würzen.

Zitrone halbieren, auspressen und einen Spritzer über das Gemüse geben.

Für die Garnitur:

Butter in einer Pfanne zu Nussbutter werden lassen. 2 EL davon als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Despina Zikos am 14. Juni 2021

Schollen-Röllchen mit Chinakohl-Füllung, Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Schollenröllchen:

4 Schollenfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ Chinakohl	1 mehligk. Kartoffel
1 Zitrone	2 Zweige Dill	2 Zweige Kerbel
Mehl	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

3 große mehligk. Kartoffeln	1 rote Zwiebel	4 Stängel glatte Petersilie
4 Stängel Kerbel	2 Zweige Dill	400 ml Gemüsefond
3 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte	150 ml Weißwein	100 ml Fischfond
150 ml Sahne	2 EL Butter	2 EL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

150 g durchw. Speck	1 Schalotte	Öl
---------------------	-------------	----

Für die Garnitur:

2 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Dill	2 Stiele Kerbel
Kresse	Rote, gelbe essbare Blüten	

Für die gefüllten Schollenröllchen:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Große Blätter vom Chinakohl abnehmen und in heißem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und die Blätter halbieren. Dill- und Kerbelblätter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Für die Füllung ein paar Kartoffelspäne zubereiten. Dafür Kartoffel schälen und mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Diese dann kurz im heißem Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.

Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chinakohl, Kartoffelspänen, Dill und Kerbel belegen. Etwas Zitronensaft auspressen und darüber träufeln. Danach zusammenrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Die Fischröllchen in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Butter braun anbraten. Danach die Röllchen zehn Minuten im Backofen ziehen lassen.

Für die Garnitur ein paar übrige Kartoffelspäne mit in den Ofen geben und knusprig backen.

Für den Kartoffelstampf:

Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Beides in Gemüsefond kochen und den Fond dabei reduzieren. Danach die Kartoffeln abschütten und mit Butter stampfen. Petersilien- und Kerbelblätter und den Dill abzupfen, kleinhacken und zum Stampf geben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. kuechenschlacht.zdf.de

Für die Weißweinsauce: Schalotte abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein, Fischfond und Sahne ablöschen und reduzieren. Mit Stärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kurz aufschäumen.

Für das Topping:

Schalotte abziehen und fein hacken. Speck ohne Schwarte würfeln und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Schalotte dazugeben und vom Herd nehmen, wenn alles goldbraun ist.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenschütteln zerkleinern und zum Garnieren verwenden.

Den Stampf im Ring auf Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern und Blüten garnieren. Die Röllchen daneben setzen, mit etwas Butter aus der Pfanne, Speck-Topping und der Weißweinsauce anrichten und servieren.

Katja Gericke am 28. Juni 2021

Seeteufel im Tomaten-Schinken-Mantel mit Tomaten

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

350-400 g Seeteufel-Filet	2 Rispentomaten	10 Sch. Schwarzwälder Schinken
2 Zweige Basilikum	250 ml Gemüsefond	2 EL Olivenpaste
Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für das Tomatenragout:

2 Rispentomaten	5 Cocktailtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	50 ml Weißwein
250 ml Gemüsefond	Olivenöl	Piment-d'Espelette
Chili	Salz	Pfeffer

Für die geschmorten Tomaten:

4-6 Cocktailtomaten	100 ml Olivenöl	Salz
---------------------	-----------------	------

Für den Tomaten-Schaum:

100 ml Gemüsefond	1 TL Lecithin	1 EL Butter
-------------------	---------------	-------------

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne	1 Blatt Basilikum	Salz
------------------	-------------------	------

Für den Seeteufel:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Gemüsefond aufkochen und die kreuzweise eingeschnittenen Rispentomaten 1 Minute blanchieren und im Eiswasser abschrecken.

Zehn Basilikumblätter abzupfen und im Fond kurz blanchieren (mit einer Zange nur kurz in den kochenden Fond halten) und im Eiswasser abschrecken.

Haut der Tomaten abziehen und die Tomatenfilet raus arbeiten und bei Seite legen. Das innere der Tomate ebenfalls für später aufheben.

Den Seeteufel von der Mittelgräte befreien und beide Filets in der Mitte einschneiden. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenpaste füllen, die Tomatenfilets und die Basilikumblätter oben drauflegen und den Seeteufel mit dem Schwarzwälder Schinken ummanteln.

Der Schinken muss recht fest um den Seeteufel anliegen. Ggf. mit zwei Zahnstochern befestigen. Seeteufel in einer heißen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten garen.

Tipp:

Vor dem Servieren die Schnittflächen checken ob er gar ist, sonst nochmal kurz nach braten.

Indem Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei kaufen, schaffen Sie einen Anreiz für Händler, mehr nachhaltig gefangene und produzierte Fischereiprodukte anzubieten, und für Fischereien, ihre Methoden zu verbessern und sich zertifizieren zu lassen.

Für das Tomatenragout:

Rispen- und Cocktailtomaten bereits beim Seeteufel im Gemüsefond mit blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen und die Tomaten klein würfeln.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einem kleinen Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Die gewürfelten Tomaten sowie das Tomatenmark dazugeben und mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn nötig einen Schuss vom Gemüsefond dazu geben. Alle Tomatenreste (Haut, Strunk etc. auch die Tomaten vom Seeteufel) im Gemüsefond vor sich hin köcheln lassen.

Ragout mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Chiliflocken abschmecken.

Für die geschmorten Tomaten:

Cocktailtomaten mit Olivenöl und Salz marinieren und ca. 15 Minuten zum Seeteufel in den Ofen dazu geben.

Für den Tomaten-Schaum:

Gemüsefond mit Resten der Tomaten (auch grün) des Rezepts stark aufkochen. Abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Danach mit etwas Butter und dem Mixstab aufmontieren. Das Lecithin einrühren und nochmals zu einem schönen Schaum mixen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl in einer Pfanne mit etwas Salz rösten. Basilikumblatt auf den Fisch setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Grabler am 11. August 2021

Seeteufel, Gremolata, Tomaten, Spinat-Ricotta-Klößchen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Seeteufelfilet 600 ml kräftiges Olivenöl 3 Zweige Rosmarin

Für die Oliven-Gremolata:

16 schwarze entkernte Oliven ½ rote Zwiebel ½ Knoblauchzehe
1 Zitrone 1 Orange 3 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne 1 Prise Chilipulver Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

2 Rispen Kirschtomaten 5 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
Salz

Für die Spinat-Ricotta-Klößchen:

250 g Ricotta 100 g Spinat 1 Schalotte
½ Zitrone 1 Zweig Salbei 50 g Parmesan
70 g Dinkel-Mehl 1 Ei 50 g Butter
3 EL Olivenöl Eiswasser Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für den Fisch: Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Olivenöl bis zum Siedepunkt erhitzen. Mit einem Thermometer das Öl auf 65 Grad abkühlen lassen. Kräftig salzen. Dann den Seeteufel und die Rosmarinzweige in das Öl legen. Der Fisch muss völlig bedeckt sein. Bei 70 Grad in den Backofen stellen und 15-20 min. lassen.

Für die Oliven-Gremolata: Zwiebel und Knoblauch abziehen. Oliven sehr klein hacken. Von der Zitrone und der Orange mit einem Sparschäler die Schale abschälen.

Schale, rote Zwiebel und den Knoblauch auch in sehr kleine Stückchen schneiden. Pfeffer Salz, Chilipulver und Olivenöl dazugeben. Alles gut vermengen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne etwas anrösten und dann über den fertigen Fisch und die Gremolata streuen.

Für die Tomaten: Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Rispen in eine feuerfeste Form geben und das Olivenöl und den Zucker darüber streuen. Ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Anschließend mit etwas Salz bestreuen.

Für die Spinat-Ricotta-Klößchen: Ricotta in einem Tuch kräftig ausdrücken.

Spinat waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen. Kalt abschrecken, in ein Sieb geben, gut ausdrücken und hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann beiseitestellen. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und Schale abreiben. Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Parmesan fein reiben. Ricotta mit gehacktem Spinat Schalotte, Parmesan und Mehl in eine Schüssel geben. Zitronenschale, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskatnussabrieb zufügen und alles vermengen. Aus der Masse 12-16 etwa 3 cm große Klößchen formen.

Klößchen portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser in 3-4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, anschließend herausheben.

Butter und restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter darin braten. Klößchen zugeben und 2 Minuten durchschwenken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 14. April 2021

Seeteufel-Filet mit Spinat und Kartoffel-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

1 Seeteufelfilet, 400 g	4 Kirschtomaten	1 Zitrone
1 Zweig Rosmarin	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche
100 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	100 g Butter	150 ml Sahne
trockener Weißwein	Muskatnuss	

Für das Püree:

200 g Kartoffeln	200 g Sellerie	50 g Butterflocken
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für den Seeteufel:

Das Filet waschen, trockentupfen, entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter anbraten. Tomaten waschen und trockentupfen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit der Tomate mit in die Pfanne geben.

Einige Tomaten für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und auch in die Pfanne geben.

Für den Spinat:

Knoblauch abziehen und in Olivenöl anrösten. Blattspinat hinzugeben, nach 2 Minuten mit einem Schuss Fond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraîche abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein Würfel und in der Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Sahne auffüllen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Reduzieren lassen. Nachdem die Sauce etwas einreduziert ist, mit dem Mixstab glatt mixen. kuechenschlacht.zdf.de

Für das Püree:

Aufgrund der geringen Zeit kommt dieser Arbeitsschritt zuerst.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln und Sellerie schälen, in kleine 1 cm Würfel schneiden und zusammen in Salzwasser kochen.

Nach ca. 15 Minuten Kartoffeln und Sellerie abgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne und Butter hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen.

Das Püree zuerst in einer Ringform mittig auf dem Teller verteilen. Darauf den Spinat geben und darauf wiederum den Seeteufel. Buerre blanc aufschäumen und auf dem Teller verteilen. Das Gericht mit Tomaten garniert servieren.

Daniel Dohr am 20. April 2021

Seezungen-Röllchen und Lachs mit venezianische Soße

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

1 Seezungenfilet à 400 g	1 Lachsfilet à 200 g	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	50 g Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

200 g junger Spinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die venezianische Sauce:

125 g Butter	2 Eier, Eigelb	1 TL Weißweinessig
1 EL lauwarmes Wasser	3 Zweige Estragon	3 Zweige glatte Petersilie
½ Zitrone, 1 EL Saft	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Kartoffeln	200 ml Sonnenblumenöl	2 Sardellenfilets, in Lake
½ Bund glatte Petersilie	5-7 schwarze Oliven	1 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl		

Für die Seezunge:

Die Lachs- und Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Lachs in mehrere, ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils zwei bis drei Lachsscheiben auf ein Seezungenfilet legen, einrollen und mit Küchengarn zubinden. Seezungenröllchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in der Pfanne mit Knoblauch, Butter und etwas Olivenöl sanft braten und garen.

Für den Spinat:

Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen in Olivenöl anbraten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Topf vom Herd nehmen, Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die venezianische Sauce:

Eier trennen. Alle Zutaten - bis auf die Butter mixen und dann im Simmertopf schaumig rühren. Butter separat im Topf langsam schmelzen.

Bei gleichbleibender Temperatur langsam die flüssige Butter zugeben und mit dem Mixer verrühren so lange bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kleingeschnittenen Estragon und Petersilie hinzugeben, abschmecken und alles auf dem Teller anrichten. kuechenschlacht.zdf.de

Für die Garnitur:

Sonnenblumenöl auf 180 Grad erhitzen. Mit dem Spiralschneider Kartoffeln in feine Streifen schneiden und 2-3 Minuten im heißen Öl ausbacken. Sardellen und die Oliven klein schneiden, Petersilie feinhacken und zusammen mit Zitronensaft und Öl als Würztopping auf den Fisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 15. April 2021

Sellerie-Püree, junge Möhren, Rote-Bete-Soße, Kabeljau

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

150 g Kabeljaufilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Rosinen
1 Schuss Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 rohe Rote Bete	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Meerrettich	50 ml Sahne
50 ml Weißwein	50 ml Rote-Bete-Saft	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Stück Ingwer	2 EL Meerrettich
50 ml Sahne	100 ml Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Möhren:

3 junge Karotten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 TL Zatar Gewürzmischung	1 TL Harissa	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen und einen weiteren auf 185 Grad Umluft vorheizen. Knoblauch anschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kabeljau waschen, trockentupfen, in 3 identische Stücke schneiden und in eine ofenfeste Backform geben. Fisch mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian verfeinern und gut einmassieren. Fisch für 15-20 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen.

Rosinen in Butter anschwitzen, bis sie prall sind und am Ende auf dem Fisch verteilen. Haut je nach Geschmack hinterher abziehen oder nicht.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und pressen. Schalotte abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Schalotte und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit Wein, Rote-Bete-Saft und Zitronensaft ablöschen. 5 Minuten vor sich hinköcheln lassen. Sahne und Meerrettich hinzugeben. Sauce durch ein Sieb passieren. Rote Bete schälen, raspeln, zur Sauce geben und diese nochmals aufkochen, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Flüssigkeit, die sich während des Garens vom Fisch gebildet hat, kann man je nach Geschmack auch hinzufügen.

Für das Püree:

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem mit Olivenöl befüllten Topf kurz anschwitzen. In der Zwischenzeit Knollensellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie dann zu den Zwiebeln geben und ebenso für ein paar Minuten erhitzen. Mit Wein ablöschen.

Das Gemüse darf jetzt wieder für ein paar Minuten vor sich hin köcheln.

Mit etwas Wasser bedecken und für ca. 15 Minuten bei mittlerer Temperatur vor sich hin köcheln lassen. Wenn die Zeit um ist, Wasser abgießen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und auch reiben. Ingwer, Knoblauch, Meerrettich, Zitronensaft und Sahne mit zum Sellerie geben.

Alles zu einem feinen Püree pürieren. Um das Püree feiner zu bekommen, kann man es nach Wunsch nochmal durch ein Sieb lassen.

Für die Möhren:

Karotten waschen, trockentupfen und halbieren. Knoblauch abziehen und anschneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Karotten mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zatar, Harissa und Thymian vermengen. Das Ganze für 25 Minuten bei 185 Grad in den Ofen geben. Karotten zum Schluss mit etwas Zitronenabrieb verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Franz am 21. April 2021

Sesam-Lachs, Spargel, Kartoffel-Rösti, Dill-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à ca. 150 g	1 TL weiße Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat
1 TL gelbes Currypulver	2 EL Sesamöl	1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

600 g grüner Spargel	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
----------------------	-------------	---------------

Für die Dill-Sahne-Sauce:

½ Bund Dill	1 Zitrone	50 g Butter
150 ml Sahne	150 ml Gemüsefond	1 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Kurkuma	1 Prise Schwarzes Salz	20 g Mehl
100 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Kartoffel-Rösti:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Zucchini
1 Ei	Muskatnuss	2-3 EL Mehl
4-6 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Lachs: Sous-Vide-Garer auf 65 Grad vorheizen, Lachsfilets waschen, trockentupfen. Weißen und schwarzen Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Anschließend die Sesamkörner mit Sesamöl, Currypulver, Salz und Pfeffer vermischen. Lachs vollständig mit der Marinade einstreichen und vakuumieren, anschließend für 12 Minuten sous-vide garen.

Für den Spargel: Spargel putzen und eventuell an den Enden kürzen. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Spargel hineingeben. Nach 2-3 Minuten im kochendem Wasser den Spargel rausnehmen und abschrecken. Butter in einer Pfanne auslassen und den Spargel kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dill-Sahne-Sauce: Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren, kurz anschwitzen. Gemüsefond, Sahne in die Mehlschwitze einrühren.

Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und ca. 2 Teelöffel Saft auspressen. Etwas Dill, Zitronensaft, Senf, Kurkuma und Kala Namak hinzugeben, umrühren und alles einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Dill mit Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zerkleinern, um noch ein zusätzliches Kräuteröl herzustellen.

Für die Kartoffel-Rösti: Kartoffeln schälen. Zucchini waschen. Zucchini grob in eine Schüssel reiben, salzen und ca. 5 Minuten beiseitestellen. Anschließend das überschüssige Wasser ausdrücken. Dann die Kartoffel reiben und hinzugeben. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Ei zur Kartoffel-Zucchini-Masse geben. Ggf. 2-3 Esslöffel Mehl zufügen bis eine bindende Masse entsteht. Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Zucchini-Masse mit einem Löffel in der Pfanne zu einem runden Rösti formen. Rösti bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten von jeder Seite knusprig anbraten.

Zum Schluss den Rösti aus der Pfanne nehmen und das überschüssige Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rösti in Kreise ausstechen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daria Rüppel am 14. Juni 2021

Steinbutt, Kartoffel-Kruste, Frankfurter Soße, Spargel

Für zwei Personen

Für den Steinbutt mit Kruste:

2 Steinbuttfilets à 150 g	2 festk. Kartoffeln	1,5 Knoblauchzehen
1 Ei (Eigelb)	50 g Butter	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	200 g saure Sahne	200 g Crème-fraîche
200 g Schmand	Naturjoghurt	1 TL Honig
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Weißweinessig	300 g Kräutermischung
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Ei:

4 Eier (Größe M)	50 g glatte Petersilie	20 g Mehl
10 EL Panko	1 L neutrales Öl	Salz

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone	1 Prise Zucker
weißer Balsamico	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Steinbutt mit Kruste:

Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen, waschen und zu Spaghetti drehen. Ei trennen und ein halbes Eigelb auffangen. Jeweils eine Seite der Fischfilets mit Eigelb bestreichen, Kartoffelraspel bzw. -Spaghetti darauf verteilen und gut andrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Fischfilets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig hineinlegen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Filets vorsichtig wenden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit den Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Je nach Geschmack etwas Butter hinzugeben. Fischfilets ca. 3 Minuten braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, grob vorhacken und in den Mixer geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sahne, Crème fraîche, Schmand, Zitronensaft, Senf, Essig, Honig und Salz zu den Kräutern geben und alles zu einer Sauce aufmixen.

Für das Ei:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, zwei Eier darin wachweich kochen und dann schälen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei in der gehackten Petersilie wenden. Eier dann in Mehl, den übrigen verquirlten Eiern und schließlich in gesalzenen Panko wenden.

Daraufhin im Öl goldgelb frittieren.

Für den Spargel:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel nur an den Enden schälen und gleich im Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel so lange braten, bis er etwas Farbe nimmt. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 19. Mai 2021

Steinbutt-Filet mit Safran-Schaum, Risotto und Spargel

Für zwei Personen

Für das Steinbuttfilet:

2 Steinbuttfilets, mit Haut Salz	2 EL Butterschmalz Pfeffer	2 Zweige Thymian
-------------------------------------	-------------------------------	------------------

Für das Zitronen-Risotto:

100 g Risotto	1 Schalotte	1 Zitrone
250 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond	100 g Parmesan
100 g Butter	1 Msp. gemahlener Safran	Öl

Für Spargel, Kirschtomaten:

400 g grüner Spargel	250 g Kirschtomaten	50 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Safranschaum:

100 ml Weißwein	200 ml Fischfond	50 ml Wermut
100 ml Sahne	50 ml kalte Milch	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
Ein paar Safranfäden	Salz	Pfeffer

Für das Steinbuttfilet:

Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und in der Pfanne in Butterschmalz auf der Hautseite anbraten, bis diese schön kross ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz wenden und auf der anderen Seite anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln, mit in die Pfanne geben und ziehen lassen.

Für das Zitronen-Risotto:

Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte abziehen, würfeln, in den Topf geben und glasig andünsten. Risotto hinzufügen, kurz mit andünsten und mit Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren Gemüsefond nach und nach hinzufügen. Danach den Safran dazugeben.

Parmesan reiben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Sobald das Risotto fertig ist, mit Butter und Parmesan schlotzig rühren und mit Zitronensaft und -Abrieb abschmecken.

Für Spargel, Kirschtomaten:

Grünen Spargel an den Enden schälen, danach blanchieren und in kleine Stifte schneiden. Kirschtomaten halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen, Spargel und Tomaten hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Etwas Gemüsefond dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Butterflocke zum Schluss hinzufügen.

Für den Safranschaum:

Weißwein, Wermut und Safranfäden in einem Topf zusammen erhitzen und reduzieren. Mit Fischfond aufgießen, reduzieren und Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Lecithin einrühren. Vor dem Anrichten kalte Milch hinzugeben und kurz mit dem Stabmixer schaumig mixen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Christian Fuchs am 27. Dezember 2021

Thunfisch-Tatar mit Avocado und Rösti

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet	1 Knoblauchzehe	1 reife Hass-Avocado
2 Lauchzwiebeln, weißer Teil	½ Bund glatte Petersilie	2 cm Ingwer
1 Limette	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Rösti:

6 festk. Kartoffeln	2 TL gemahlener Kümmel	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill	2 Zweige glatte Petersilie
---------------	----------------------------

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch mit einem sehr scharfen Messer klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit ausgepresstem Limettensaft, Olivenöl sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Vorsichtig unterheben.

Knoblauch abziehen, hacken, Ingwer reiben und dazugeben.

Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Den Thunfisch noch einmal vorsichtig durchmengen.

Avocado schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und zum Tatar geben. Alles vorsichtig gut unterheben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und fein unterheben. In einen Servierring auf den Servierteller füllen.

Für den Rösti:

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Mit Salz, Pfeffer sowie gemahlenem Kümmel würzen.

Masse gut vermengen und in ca. drei Blätter Küchenpapier geben.

Flüssigkeit ausdrücken und wiederum in Küchenpapier geben. Erneut die Flüssigkeit ausdrücken.

Bratpfanne mit dem Butterschmalz auf ca. 4/5 Hitze erwärmen.

Röstmasse in das heiße Fett geben und beide Seiten ca. 15 Minuten insgesamt braten.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

Alfred Gabriel am 07. April 2021

Topinambur mit Zander-Filet und Gurken-Avocado-Soße

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Topinambur 1 Zitrone 300 ml Geflügelfond

Für die Sauce:

100 g Topinambur ½ Zitrone 50 ml Kokosmilch

300 ml Gemüsefond 1 Msp. Ras el Hanout Salz, Pfeffer

Für die Chips:

1 Topinambur 200 ml Erdnussöl Salz

Für den Zander:

250 g Zanderfilet, mit Haut 10 g Butter 2 cl Olivenöl

2 Zweige Thymian Piment Meersalz

Für die Sauce:

150 g Salatgurke 50 g Avocado ½ Limette

2-3 Stiele Dill 1 TL Meerrettich 150 ml Buttermilch

Salz weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

15 g Haselnüsse geröstet 1 Apfel 10 g Sauerklee

Für das Tatar: Die Zitrone halbieren, auspressen und 20 ml Saft auffangen. Topinambur für das Tatar schälen, in Fond mit 20 ml Zitronensaft knackig kochen und danach in feine Würfel schneiden.

Für die Sauce: Zitrone waschen, trockentupfen und Schale einer Hälfte abreiben. Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Topinambur schälen, klein schneiden und mit Kokosmilch, Fond und Ras el Hanout sehr weich kochen. Pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb- und Saft abschmecken.

Für die Chips: Topinambur für die Chips auf der Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden. Diese in 150 Grad heißem Erdnussöl frittieren, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtrocknen und leicht salzen.

Für den Zander: Zanderfilet waschen, trockentupfen, parieren und kühl stellen. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Zanderfilet mit dem Thymian im heißen Butter-Öl-Gemisch auf der Hautseite knusprig braten. Kurz wenden, aus der Pfanne nehmen und mit Meersalz und Piment abschmecken.

Für die Sauce: Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Gurke schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Avocado halbieren, entkernen und klein schneiden.

Meerrettich schälen, reiben und 1 TL auffangen. Gurke, Avocado, Meerrettich, Dill, Limettensaft und Buttermilch in den Mixer geben und kurz durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Apfel waschen, trockentupfen und Spalten runterschneiden. Klee putzen.

Das feingeschnittene Topinambur-Tatar mit der Creme anmachen. Aber nur so viel Creme dazugeben, sodass eine leichte Bindung des Tatars entsteht. Nochmals mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Tatar mit dem Zanderfilet, dem Gurkenschäum und Apfelspalten, Sauerklee und Haselnüssen garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Rass am 21. April 2021

Tuna-Tataki mit Teriyaki-Soße und Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für das Tuna-Tataki:

300 g Thunfischfilet, ohne Haut	2 EL heller Sesam	2 EL schwarzer Sesam
2 EL Pflanzenöl	1 TL Sesamöl	

Für die Teriyaki-Sauce:

1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer	80 ml Sojasauce
100 ml Mirin	80 ml Sake	1 TL Sesamöl
1 TL Maisstärke	3 EL brauner Zucker	

Für das Togarashi-Avocado-Tatar:

1 Avocado	1 Limette	10 g eingel. Sushi-Ingwer
2 TL Togarashi (Shichimi-Pulver)	1 TL Sojasauce	1 TL Mirin
1 TL Sesamöl	Shiso Kresse	1 Prise Salz

Für den Thaispargel-Tempura:

1 Ei	15 g Thaispargel	1 EL Togarashi
250 ml Eiswasser	150 g Mehl	Erdnussöl, Salz

Für die Tentsuyu-Sauce:

3 EL Mirin	1 kl. frische Chilischote	100 ml Dashi-Fischbrühe
------------	---------------------------	-------------------------

3 EL süße Sojasauce

Für die Tobiko-Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Meerrettich-Senf	125 ml Sonnenblumenöl
10 ml Reissessig	1 EL Tobiko	Zucker, Salz

Für das Tuna-Tataki: Das Thunfischfilet von allen Seiten in Sesam wenden. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas Pflanzen- und Sesamöl ca. 30 Sekunden von jeder Seite anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Teriyaki-Sauce: Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch andrücken und Schale entfernen. Beides Zusammen mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Topf geben und das Ganze für ca. 15 Minuten einkochen. Bei Bedarf mit etwas Stärke abbinden.

Knoblauch und Ingwer herausnehmen und die Sauce abkühlen lassen.

Für das Togarashi-Avocado-Tatar: Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Avocado würfeln und in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und dem Togarashi-Pulver würzen. Ingwer fein hacken und drunter heben. Etwas Schale sowie Saft einer Limette dazu geben. Nun alles mit Sojasauce, Mirin und Sesamöl abschmecken und zusammen mit der Shiso Kresse anrichten.

Für den Thaispargel-Tempura: Thaispargel waschen, die untere Enden der Stangen abschneiden. Eiswasser mit dem Ei verrühren und anschließend durch ein Sieb in das Mehl geben, mit Togarashi vermengen und alles miteinander verquirlen bis ein glatter Teig entsteht. Spargel durch den Teig ziehen und bei 170 Grad für ca. 5-6 Minuten frittieren. Nach dem frittieren auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz würzen.

Für die Tentsuyu-Sauce: Dashi-Fischbrühe mit den Saucen verrühren. Chili in feine Ringe schneiden und dazu geben. Sauce in eine kleine Schale geben.

Für die Tobiko-Mayonnaise: Ei, Senf, etwas Salz und Zucker, Reissessig, $\frac{1}{2}$ EL Tobiko-Rogen und etwas Öl in einen schmalen Messbecher geben. Pürierstab bis auf den Boden eintauchen, einschalten und nach 5 Sekunden langsam nach oben ziehen und restliches Öl langsam nachgießen. Mayonnaise in eine kleine Schale geben und mit dem restlichen Tobiko-Rogen bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 09. August 2021

Weißkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau

Für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Weißkohl	1,5 festk. Kartoffeln	50 g TK-Erbesen
2 Rispentomaten	5 cm Ingwer	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 Prise Chilipulver	1 EL Keimöl
Salz		

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Curry:

Den Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, die Kerne und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Ingwer fein reiben.

Keimöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel unter Rühren ca. 5 Minuten goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Nun Kohl in den Topf geben und das Lorbeerblatt, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Ingwer untermengen. Kartoffelwürfel wieder in den Topf geben und mit ca. 50 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Ggf noch etwas Wasser angießen.

Dann Erbsen und Tomatenwürfel mit in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte gar, aber noch bissfest sein.

Curry mit Garam Masala, Chilipulver und Salz abschmecken.

Für den Kabeljau:

Kabeljau waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht bemehlen. Fisch in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Zitrone halbieren, Saft auspressen und Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Grosse am 03. Februar 2021

Zander mit Sellerie, Muschel-Ragout, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Zander und Chip:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Stange Staudensellerie	50 g Butter
50 ml kalte Sahne	100 ml Fischfond	1 Zitrone, (Saft, Zeste)
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Safran-Muschel-Ragout:

1 kg Miesmuscheln	1 Staudensellerie	1 Stange Lauch
150 g Möhren	1 Fenchelknolle	100 g Schalotte
1 rote Chilischote	20 g Butter	250 ml Schlagsahne
250 ml Weißwein	Speisestärke	0,1 g Safranfäden
Olivenöl	Salz-Flocken	Pfeffer

Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie	200 ml Sahne	150 g Butter
1 EL Pflanzenöl	Muskatnuss	Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

Für den falschen Basilikum-Kaviar:

120 g Basilikum	10 g Agar-Agar	980 ml Gemüsefond
500 ml Rapsöl	Eiswasser	

Für den Zander und Chip:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zander von der Haut lösen und die Haut in einer Pfanne knusprig ausbacken. Dabei mit einem Topf beschweren, damit sie sich nicht wölbt. Zander salzen und pfeffern. Eine Fischfarce aus ein paar Zanderabschnitten und eiskalter Sahne herstellen und dünn auf den Zander streichen. Dafür 50 g Zander in kleine Würfel schneiden und zusammen mit kalter Sahne, Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben. Staudensellerie hauchdünn hobeln und kurz im Wasser blanchieren. Farce auf den Zander gegeben und die Sellerieschuppen darauf Schuppenartig drapieren. Das Ganze in eine ofenfeste Form geben und mit Hilfe eines Pinsels mit flüssiger Butter bestreichen. Mit Zitronenabrieb und Zucker bestreuen. Fischfond dazu gießen und Fisch im vorgeheizten Ofen für 7-8 Minuten garen.

Für das Safran-Muschel-Ragout:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend entbarten und säubern.

Sellerie putzen und pro Person eine halbe Stange in feine Würfel schneiden. Chili von Scheidewänden trennen und Kerne entfernen. Rest des Selleries, Schalotten, Möhren, Lauch, Chili und Fenchel grob würfeln und in heißem Olivenöl zwei bis drei Minuten anschwitzen. Muscheln zugeben, mit Weißwein ablöschen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Danach den Muschelsud durch ein mit Küchenpapier oder ein Baumwolltuch ausgelegtes Sieb abgießen (in einem Behälter auffangen) und bei den restlichen abgekühlten Muscheln das Fleisch aus der Schale auslösen. Gemüse in Olivenöl anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Butter dazugeben. Muschel Fond dazu geben und zur Hälfte reduzieren lassen, mit Sahne auffüllen und ca. 10 Minuten cremig einkochen. Safranfäden zugeben, den Topf vom Herd ziehen und die Muscheln in der Sauce aufwärmen. Mit Salzflocken, Safran und Pfeffer würzen. Ggf. mit Speisestärke andicken.

Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen und in kirschgroße Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Pflanzenöl geben

und salzen. Mit Wasser auffüllen und mit einem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich schmoren. Hin und wieder einmal umrühren. Sobald der Sellerie weich ist in den Standmixer geben, Sahne hinzufügen und zerkleinern. Selleriepüree danach mit Meersalz, weißem Pfeffer, Zucker, Muskat und Butter abschmecken.

Das Ganze nochmals mixen und warm stellen. Zum Schluss in einen Spritzbeutel füllen.

Für den falschen Basilikum-Kaviar:

Basilikum abbrausen, zupfen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Basilikumblätter in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in einem Mixer fein pürieren. Agar-Agar in den kalten Gemüsefond einrühren. Fond wieder aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze eine Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und das Basilikumpüree untermischen. Rapsöl in einer Schüssel ins Eiswasserbad stellen. Basilikumfond in Spritzflaschen füllen und tropfenweise in das kalte Öl einfließen lassen. Den entstandenen Kaviar mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf einem feinen Sieb abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mona Hiermaier am 30. November 2021

Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

5 cm Sucuk	8 Cherry Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 schwarze Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Honig
1 Prise brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Butter	100 ml Olivenöl
1 Prise Meersalz	weißer Pfeffer	Pfeffer

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	2 EL Butter	Olivenöl
1 Prise Meersalz		

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

170 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{4}$ Gurke	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Prise feines Meersalz
Pfeffer		

Für den Couscous:

160 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	1 große Karotte
2 Stangen Frühlingszwiebeln	4 getrocknete Aprikosen	30 g Pistazienkerne
2 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Ras el Hanout
$\frac{3}{4}$ TL feines Meersalz	3 EL Olivenöl	Salz

Für den zimtigen Zander:

1 Zanderfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 ml Orangenlikör	1 TL Zimt	1 EL Maisstärke
1 EL Weizenmehl, Type 405	30 g Salz	1 EL Butter
Olivenöl		

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen kleinen Topf auf den Herd stellen, auf mittlerer Temperatur erhitzen und Olivenöl und Butter hineingeben. Cherry Tomaten kreuzweise einschneiden und Sucuk in grobe Scheiben schneiden. Weißen und schwarzen Knoblauch abziehen und andrücken. Sucuk mit Tomaten, Knoblauch, Salz und braunem Zucker in das Olivenöl geben und für ungefähr 20 Minuten auf kleiner Flamme erhitzen. Nach etwa 10 Minuten den Honig dazugeben. Sobald das Öl eine schöne Geschmacksintensität angenommen hat, mit einem Pürierstab glatt pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Abschließend nach Bedarf mit etwas Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in ca. 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 8-10 cm schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden lassen, die Spitzkohl Scheiben in die Pfanne geben und sofort auf mittlere Temperatur stellen. Auf jede Scheibe ca. 1 TL Butterflöckchen geben und mit etwas Salz würzen. Nach ca. 4 Minuten den Kohl einmal wenden und für ca. 2 bis 3 Minuten weiter schmoren lassen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Gurke schälen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Minze abbrausen und trockenwedeln.

1 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb mit Minzblättern und Joghurt in einen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Den Spitzkohl mit dem Gurken-Minz-Joghurt auf dem Teller anrichten.

Für den Couscous:

Das Gemüse waschen und trocknen. Spitzpaprika in feine Würfel, Karotten in feine Späne und eine Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Aprikosen klein hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl heiß werden lassen und anschließend das geschnittene Gemüse mit den Aprikosen so lange darin schmoren, bis es eine karamellierte Note bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Garnieren etwas geschnittene Frühlingszwiebel aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach in einem Zerkleinerer mittelgrob hacken.

Für den Couscous 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen und mit Ras el-Hanout, $\frac{3}{4}$ TL Meersalz und 1 EL Olivenöl würzen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, den Couscous hinzugeben Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle und mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Danach die Gemüse-Aprikosen-Mischung in den Couscous rühren.

Zum Servieren den Couscous in einen Anrichtring geben und die zerkleinerten Pistazien und restlichen Frühlingszwiebeln darauf anrichten.

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss über den Couscous streuen.

Für den zimtigen Zander:

Zanderfilet nach Gräten überprüfen, waschen und trockentupfen. 300 ml Wasser mit 30 g Salz in eine Schale geben. Zitronenhälfte auspressen und den Saft dazugeben. Den Fisch 10-15 Minuten in die Salzlake einlegen.

In der Zwischenzeit 1 EL Maisstärke und 1 EL Weizenmehl mischen.

Kurz vor dem Anbraten den Zander mit der Hautseite in der Mehl Mischung panieren und anschließend in eine heiße Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Sobald der Fisch an der Hautseite seine glasige Farbe verliert, den Zander auf die Fleischseite drehen. Butter und Zimt dazugeben. Kurz anbraten und mit dem Orangenlikör flambieren.

5 cm Sucuk Sucuk in feine Scheiben aufschneiden und für ca. 7 bis 10 Minuten bei 160 Grad auf einem Backblech im Ofen knusprig werden lassen. Sucuk Chips zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 28. September 2021

Zander mit Weißwein-Schaum, Rosenkohl, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den gebratenen Zander:

2 Zanderfilets	2 Knoblauchzehen	1 Thymianzweig
50 g Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Selleriepüree:

450 g Knollensellerie	150 ml Vollmilch	100 ml Sahne
40 g Butter	½ TL Muskatnuss	Zucker
Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	30 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------------	-------------	---------------

Für den Weißweinschaum:

250 ml Weißwein	200 ml Sahne	50 g Butter
3 g Soja-Lecithin	Zucker	Salz, weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

FrISChe Kräuter

Für den gebratenen Zander:

Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Haut einritzen, damit sich der Fisch nicht wölbt. Öl in eine Pfanne geben und den Fisch zunächst auf der Hautseite 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Fisch wenden, sobald sich die Seite des Zanders langsam weiß färbt.

Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenschütteln. Butter, Knoblauchzehen und Thymian zum Fisch geben.

Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und 2 Minuten ziehen lassen. Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und in Milch und Sahne kochen, bis er weich ist. Sellerie absieben und die Flüssigkeit auffangen.

Sellerie mit einem Pürierstab mixen und nach und nach die Flüssigkeit und Butter einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz, weißem Pfeffer, Zucker, Muskat und Chiliflocken abschmecken.

Für den Rosenkohl:

Die Rosenkohlköpfe längs halbieren und ca. 5-7 Minuten in der Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Weißweinschaum:

Weißwein mit der Sahne aufkochen. Auf ca. 2/3 reduzieren und anschließend die Butter und das Lecithin dazugeben. Alles gut verrühren und mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marius Alexander Haeckel am 18. Januar 2021

Zander-Filet mit Dill-Soße, Winzerkraut, Salzkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Zander:

200 g Zanderfilet, mit Haut	2 Zitronen	150 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zitrone	80 g Butter	200 ml Fischfond
1 Bund Dill	2 EL Mehl	Zucker
Salz	Rosa Pfeffer	weißer Pfeffer

Für das Kraut:

400 g Sauerkraut	2 Scheiben Bacon	2 Schalotten
30 g Butter	50 g Crème double	75 g Sahne
500 ml Winzersekt	2 Zweige Estragon	1 Lorbeerblatt
2 Nelken	5 Wacholderbeeren	Speisestärke
Zucker	Salz	weißer Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

300 g Heiderot-Kartoffeln	2-3 Zweige glatte Petersilie	Salz
---------------------------	------------------------------	------

Für den Zander: Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Zander auf Gräten kontrollieren. Fisch auf der Fleischseite kurz in Butter anwärmen, dann auf die Hautseite drehen und scharf anbraten. Dabei immer wieder mit heißer Butter übergießen bis der Fisch durchgezogen, aber innen noch schön glasig ist. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit Zitrone abschmecken. Andere Zitrone als Garnitur verwenden.

Für die Sauce: Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Mehl dazugeben und verrühren. Kräftig mit Salz abschmecken. Mit Fischfond ablöschen, verrühren und einkochen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Dill, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker und Pfeffer abschmecken, weiter reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren ein kaltes Stück Butter einmontieren.

Sauce je nach Geschmack mit rosa Pfeffer abschmecken.

Für das Kraut: Estragon abbrausen und trockenwedeln. Schalotten abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Sauerkraut mit Estragon, Lorbeer, Nelken und Wacholderbeeren zu den Schalotten geben und kurz mit dünsten.

Winzersekt angießen, aufkochen und zugedeckt 10 bis 15 Minuten schmoren lassen. Crème double und Sahne einrühren und weitere 5 bis 10 Minuten sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Ggf. mit Stärke abbinden.

Bacon in einer Pfanne ohne Öl kross braten und über dem Kraut zerbröseln.

Für die Salzkartoffeln: Kartoffeln schälen, in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffeln mit Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 05. Mai 2021

Zanderfilet, Safran-Schaum, Pommes carrées, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

500 g Zanderfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 frisches Lorbeerblatt
50 g Mehl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Safran-Schaum:

0,1 g Safranpulver	1/3 Vanilleschote	2 Schalotten
1 EL Butter	100 g Sahne	150 ml Gemüsefond
4 EL weißer Balsamicoessig	1 EL schwarze Pfefferkörner	Salz

Für die Pommes carrées:

5 große Kartoffeln	1 EL Speisestärke	2 EL Olivenöl
Salz		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
200 g saure Sahne	1 TL weißer Balsamicoessig	1 TL Sonnenblumenöl
4 Zweige Dill	4 Zw. glatte Petersilie	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zander auf Gräten kontrollieren, waschen, trockentupfen und in zwei schöne Filetstücke schneiden. Auf beiden Seiten salzen und die Fleisch Seite mit Zitronensaft beträufeln, die Hautseite dreimal einschneiden und mehlieren.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten.

Knoblauch andrücken, Rosmarin und Lorbeer abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin, Lorbeer, die halbe Zitrone mit der Schnittfläche nach unten und Butter in die Pfanne geben. Den Fisch mit der flüssigen, aromatisierten Butter immer wieder übergießen. Wenn der Fisch fast gar ist, wenden und den Herd ausschalten. Für die verbleibende Zeit in der Resthitze garziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Safran-Vanille-Schaum:

Vanillemark aus der Schote kratzen. Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Essig ablöschen. Pfefferkörner zerdrücken, zu den Schalotten geben und alles auf ca. einen Esslöffel einkochen lassen. Fond hinzugeben und wieder um die Hälfte einkochen lassen.

Dann durch ein feines Sieb passieren, in einen sauberen Topf gießen und mit dem Safran und dem Mark der Vanilleschote aufkochen. Mit Sahne aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Standmixer aufschäumen.

Sollte ein Schaum mal nicht schaumig und luftig genug sein, können Sie etwas Schlagsahne aufschlagen und unter den Schaum heben.

Für die Pommes carrées:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Speisestärke, Öl und Salz marinieren, dann auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen knusprig backen. **Für den Gurkensalat:**

Gurke schälen, halbieren und entkernen. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln, mit Salz würzen und warten, bis sich Flüssigkeit gebildet hat. Diese abgießen.

Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen, pressen und mit Saurer Sahne, Zucker, Sonnenblumenöl, Essig, Salz und etwas Zitronensaft mischen.

Ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann das Dressing durch ein Sieb streichen und den Sud auffangen.

Einige Dillspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter zum Sud geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gurkenscheiben mit dem Dressing mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johanna Putensen am 08. März 2021

Zucchini-Blüte in Tomatensud, Tomaten und Zanderfilet

Für zwei Personen

Für den hellen Tomatensud:

6 große Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 milde rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für die geschmolzenen Tomaten:

4 San-Marzano-Tomaten	1 Strauch Cherry-Tomaten mit Rispe	1 EL Basilikum-Blätter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gefüllte Zucchini-Blüte:

2 große Zucchini-Blüten	2 Strauchtomaten	400 g Instant-Couscous
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Feta
1 EL Pinienkerne	1 EL Olivenöl	2-3 EL Balsamicoessig
0,5 g gemahlener Safran	1 TL Kurkuma	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Zanderfilet:

1 EL Sonnenblumenöl	1 Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe
---------------------	-------------------------	-----------------

	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
--	-------------	---------------

Für die Garnitur:

Schnittlauchblüten

Für den hellen Tomatensud: Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Strauchtomaten waschen, vierteln und in einem großen Gefäß zusammen mit dem Basilikum, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian, dem gewürfelten Knoblauch und einer gehackten Chilischote zusammen zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam durch ein Passiertuch abtropfen lassen, damit am Ende ein klarer Tomatensud entsteht.

Für die geschmolzenen Tomaten: San-Marzano-Tomaten in heißem Wasser kurz abschrecken und anschließend schälen. Tomaten filetieren und in einem Topf mit Olivenöl langsam bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem frischem Basilikum abschmecken. Cherry-Tomaten für circa 15 Minuten im heißen Ofen bei 150 Grad Celsius weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gefüllte Zucchini-Blüte: Innere Pollen aus der Blüte entfernen und die Blüten waschen. Couscous mit ausreichend heißem Wasser aufgießen und garen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Schuss Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Gerösteten Pinienkerne dazu geben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Couscous mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Safran vermengen. Strauchtomaten schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben, zusammen mit dem gewürfelten Feta.

Couscous-Masse nun vorsichtig in die Zucchini-Blüten füllen, oben zusammendrücken und in einem Dampfgarer bei mittlerer Hitze circa 10- 12 Minuten dämpfen. Blüten anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet: Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit Öl legen, mit Backpapier und einer Pfanne beschweren und langsam bei mittlerer Hitze kross anbraten für ca. 10 Minuten.

Danach kurz wenden, mit Butter und Knoblauch arosieren und anrichten.

Für die Garnitur: Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 11. August 2021

Index

- Avocado, 8, 10, 32, 50, 60, 79–81
- Bohnen, 6, 66
- Bouillabaisse, 3
- Bratkartoffeln, 22, 32, 39, 55
- Ceviche, 5, 6, 8–11
- Chicoree, 43
- Chinakohl, 67
- Couscous, 17, 85, 91
- Dorade, 14
- Erbsen, 18, 44, 47, 82
- Fenchel, 65
- Fisch-Filet, 79, 81
- Fladenbrot, 48
- Forelle, 22
- Forellen-Filet, 23
- Gurke, 1, 2, 15, 18, 22, 26, 28, 36, 44, 51–53,
55, 80, 85, 89
- Hecht, 3
- Heilbutt, 24, 25
- Hering, 2
- Kürbis, 6, 38
- Kabeljau, 1, 34
- Kabeljau-Filet, 5, 6, 9–11, 18, 26–28, 30, 32,
33, 74, 82
- Kaviar, 13, 20, 44, 56
- Kohlrabi, 20
- Lachs-Filet, 38–40, 42, 43, 73, 76
- Lachs-Forelle, 45–48, 50
- Lauch, 20, 64, 83
- Linsen, 26, 33
- Möhren, 13, 17, 20, 24, 26, 28, 38, 48, 74, 83,
85
- Matjes, 11, 20, 36, 51
- Nudeln, 19
- Pak-Choi, 13
- Paprika, 22, 27, 28, 30, 32, 39, 48, 85
- Pastinaken, 5
- Pilze, 13, 14, 25, 53
- Porree, 26
- Räucherfisch, 58, 62
- Rösti, 2, 76, 79
- Radieschen, 6, 10, 51
- Reis, 14, 35, 45, 61, 63, 78
- Rettich, 13, 38, 40, 44, 58, 62, 74, 80, 81
- Rosenkohl, 87
- Rotbarbe, 19, 60
- Rotbarsch, 61, 63
- Rote-Bete, 2, 19, 34, 36, 46, 50, 62, 74
- Rucola, 32, 35
- Saibling-Filet, 8, 13, 64, 65
- Sardellen, 18, 36, 53, 73
- Sauerkraut, 88
- Scholle, 67
- Schoten, 9, 39, 47, 61, 64
- Seelachs, 55
- Seeteufel, 66, 69, 71, 72
- Seezunge, 52, 73
- Sellerie, 6, 17, 19, 20, 23, 36, 72, 74, 83, 87
- Spargel, 23, 35, 60, 66, 76–78, 81
- Spinat, 14, 45, 61, 71–73
- Spitzkohl, 85
- Steinbutt, 15, 77, 78
- Sushi, 81
- Tatar, 36, 44, 50, 79, 81
- Thunfisch, 79, 81
- Topinambur, 44, 80
- Weißkohl, 6, 82
- Zander-Filet, 35, 59, 80, 83, 85, 87–89, 91
- Zucchini, 25, 30, 38, 42, 76, 91