

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2024

80 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Ofen-Lachs mit Spinat, Zitrone und cremiger Soße	1
Weihnachtskarpfen mit böhmischem Kartoffel-Salat	2
Schlemmerfilet, Hollandaise, Spinat-Rucola-Polenta	3
Gezupfter Lachs mit weihnachtlichem Gewürz-Risotto	4
Zander, Tramezzini-Mantel, Weißweinschaum, Sauerkraut	5
Lachs, Spekulatiuskruste, Orangen-Risotto, Feldsalat	7
Fischklöße mit Salzkartoffeln, Dill-Öl, Senfkaviar	8
Lachs-Fischstäbchen mit Remoulade, Kartoffel-Stampf	10
Fischstäbchen, Zitronen-Mayonnaise, Kartoffel-Püree	12
Lachs-Filet im Noriblatt mit Miso-Apfel-Sud	13
Seeteufel alla saltimbocca mit Mandel-Risotto	14
Bouillon mit Steinbeißer, Garnelen, Jakobsmuscheln	15
Sesam-Lachs-Tataki, Sprossen-Salat, Teriyaki-Soße	16
Lachs-Spinat-Crêpes	17
Fish and Chips mit Sauce tartare und Erbsen-Püree	18
Schwertfisch-Röllchen mit Moqueca-Reis und Mango	19
Schollen-Röllchen mit Fregola-sarda-Pastasotto	20
Kabeljau mit Maracuja-Farofa, Maniok-Stampf	21
Fischstäbchen, Schmand-Dip, Tofu-Bratkartoffeln	22
Kabeljau mit Erbsen-Püree, Buttermilch-Schaum	24
Spaghetti-Nester, Auberginen-Creme, geröstet	25
Karpfen-Filet im Parmesan-Mantel, Kartoffel-Püree	26
Fischstäbchen im Tramezzini-Mantel, Kartoffel-Stampf	27
Fisch-Suppe mit Gemüse	28
Kabeljau-Filet mit Zitrus-Kräuter-Kruste, Sahne-Soße	29

Fisch-Pflanzerl, Zitronen-Mayonnaise, Kartoffelstroh	30
Steinbutt mit Kaviar-Soße und grünem Spargel	31
Auberginen-Saibling-Röllchen mit Basilikum-Pesto	32
Lachs-Sahne-Penne mit Spinat	33
Kabeljau, Wurzelgemüse, Erbsen-Pfifferling-Risotto	34
Lachs-Filet, Erbsen-Creme, Balsamico-Honig-Chicorée	35
Kabeljau, Nussbutter-Schaum, Spinat, Blumenkohl	36
Lachs mit Strudelhaube, Basmati und Gurken-Salat	37
Honig-Lachs, Reis, Gurken-Salat, Erdnuss-Topping	38
Lachsforellen-Filet, Paprika-Soße, Zartweizen, Spargel	39
Zitronen-Risotto mit Kabeljau, Korallen-Chip	40
Heilbutt-Filet, Kartoffel-Creme, Estragon-Sahne-Soße	41
Lachs mit Spinat und Tomate	42
Konfierter Saibling, Apfel-Blutampfer-Risotto, Pesto	43
Seeteufel mit Beurre blanc, Risoni-Risotto, Erdbeeren	44
Kabeljau gebraten mit Wermut-Soße, Perlgraupen-Risotto	45
Dorade, Salzkartoffeln, grüner Spargel, Zitronen-Aioli	46
Lachs, Möhren-Spinat-Risotto, Zitronen-Parmesan-Soße	47
Kabeljau-Filet, Beurre blanc, Kartoffel-Stampf, Spinat	48
Kabeljauf-Flet, Panko, Beurre blanc und Mangold	49
Fisch-Stäbchen mit Kartoffel-Püree und Rahm-Spinat	50
Thunfisch-Tataki, Soja-Reduktion, Erbsen-Wasabi-Püree	51
Räucherlachs-Tatar mit Wachtelei, Quelle, Mayonnaise	52
Kabeljau mit Fenchel-Risotto, Kirschtomaten, Kapern	53
Kabeljau mit Ingwer-Soja-Glasur und Honig	54
Kabeljau, Gurken-Relish, Kartoffel-Stroh, Mayonnaise	55
Saibling, Paprika-Yuzu-Soße, Karotten-Püree, Paprika	57
Kabeljau, Sauce tartare, Kartoffel-Ecken, Kräuter-Salat	59
Wolfsbarsch, Fenchel, Estragon-Soße, grüner Spargel	61
Kabeljau mit Beurre blanc, Balsamico-Belugalinsen	62
Schwarzer Risotto mit Steinbutt und Weißwein-Soße	63
Thunfisch-Tatar, Orangen-Fenchel-Salat, Wasabi-Dip	64

Zander mit Beurre blanc, Kartoffel-Püree, Sauerkraut	65
Kabeljau im Bierteig mit Schmand-Dip, Kartoffel-Salat	67
Zander-Filet, Paprika-Creme, Kohlrabi, Chips, Croûtons	68
Lachs mit Gnocchi, Spargel-Tomaten-Gemüse und Pesto	69
Thunfisch-Auflauf mit Bandnudeln und Erbsen	70
Flunder-Filet in Tempura-Teig mit Rote-Bete-Püree	71
Flunder-Filet mit Lardo-Crunch, Rote-Bete-Espuma	72
Lardo-Flunder-Röllchen mit Rote-Bete-Risotto	73
Dorade im Teig, Tomatenschaum, Peperonata, Kartoffeln	74
Zander, Wein-Rahmkraut, Kartoffel-Stampf, Speckchip	75
Eier mit Fisch-Tatar, Trüffel-Mayonnaise, Salat	76
Pannfisch, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat	77
Zander-Filet mit Zitronen-Soße, Kartoffeln, Brokkoli	78
Lachs, Erbsen-Soße, Brokkoli, Erbsen, Lauchzwiebeln	79
Kabeljau-Filet mit Petersilien-Pesto, Kartoffel-Püree	80
Lachs en papillote mit Drillingen, Zuckerschoten, Tomaten	81
Fischfilet, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Queller, Speck	82
Fish and Chips, Sauce tartare, Erbsen-Stampf	83
Skreiloin mit Kartoffel-Schuppen, Karotten-Püree	84
Maultaschen, Lachs-Spinat-Füllung und zweierlei Soße	86
Sepia-Spaghetti, Safran-Soße, Scampi, Seeteufel	87
Teriyaki-Lachs mit Knoblauch-Reis und Papaya-Salat	89
Ravioli mit Doraden-Sardellen-Füllung, Tomaten-Soße	90

Index

91

Ofen-Lachs mit Spinat, Zitrone und cremiger Soße

Für 4 Personen:

4 Lachsfilets, (a 150 g)	180 g Kürbis, 1 cm Würfel	400 g Blattspinat
2 Schalotten, gewürfelt	1 Knoblauchzehe, Scheiben	50 g Pinienkerne
1 Zitrone, Scheiben	250 ml Sahne	50 g Mascarpone
Salz, Pfeffer	2 Prisen Muskatnuss	1 Prise Piri-Piri
Olivenöl		

Den Backofen auf 180°C Ober/-Unterhitze vorheizen.

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett und bei mittlerer Hitze anrösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Eine große Pfanne, mit passendem Deckel bei mittlerer Hitze aufsetzen und die Schalottenwürfel in 2-3 EL Olivenöl anschwitzen, dabei leicht salzen. Die Kürbiswürfel und die Knoblauchscheiben zufügen und 2 Minuten anschwitzen.

Den Spinat in die Pfanne geben und den Deckel der Pfanne aufsetzen.

Den Spinat in sich zusammenfallen lassen und mit den Zutaten in der Pfanne vermengen. Alles mit Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Muskatnuss würzen.

Sahne und Mascarpone zufügen und vermengen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen und in eine Auflaufform gießen. Die Zitronenscheiben darauf verteilen.

Die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer (und bei Bedarf einer Prise Piri-Piri) würzen und in die Auflaufform auf die Zitronen legen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen und sofort servieren.

NN am 15. Dezember 2024

Weihnachtskarpfen mit böhmischem Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Karpfen:

2 Karpfenfilet-Mittelstück, à 200 g	1 Zitrone, Frucht	2 Eier
Mehl	Paniermehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 EL Senf	1 EL Essig
250 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für den Kartoffelsalat:

600 g festk. Kartoffeln	2 Scheiben Kochschinken	2 Essiggurken
50 ml Gurkenwasser	1 Karotte	1 Sellerieknolle
100 g TK-Erbsen	100 g Mais, Dose	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	2 Eier	2 EL Senf
100 ml Weißweinessig	Salz	Pfeffer

Für den Karpfen:

Eine Panierstraße aus Mehl, Eiern und Paniermehl herstellen. Die Filets längst halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Filets darin goldgelb braten. Zitrone vierteln und mit dazu servieren.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelbe mit Senf, Essig und Salz vermengen. Öl langsam dazu gießen und mit Hilfe eines Pürierstabes eine Mayonnaise hochziehen.

Für den Kartoffelsalat:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin garkochen. Abgießen, abkühlen lassen, pellen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Das Gurkenwasser über die Kartoffelwürfel geben.

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und 1 Minute in einem Topf im Essig köcheln lassen. Abgießen.

Karotte und Sellerie schälen, in gleich große Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser bissfest garen.

Die Eier in einem Topf mit Wasser 8 Minuten hart kochen und abschrecken. Zusammen mit den Essiggurken und dem Schinken in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Mayonnaise unterheben.

Claudia Zelinka am 10. Dezember 2024

Schlemmerfilet, Hollandaise, Spinat-Rucola-Polenta

Für zwei Personen

Für die Kruste:

80 g Knochenmark	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
1 TL mittelscharf Senf	3 Zweige Oregano	3 Zweige Thymian
3 Zweige Basilikum	3 Zweige glatte Petersilie	80 g Panko
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets, à 200 g	500 g Butter	Salz, Pfeffer
----------------------------	--------------	---------------

Für die Yuzu-Hollandaise:

100 g Butter	1 Ei	1 EL Yuzu-Saft
1 EL mittelscharfer Senf	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Spinat-Polenta:

150 g Polenta	50 g Blattspinat	50 g Rucola
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
100 ml Sahne	200 ml Milch	500 ml Fischfond
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

30 g geröstete Kürbiskerne

Für die Kruste:

Den Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen.

Jeweils einen Zweig der Kräuter beiseitelegen. Zitronenschale abreiben.

Restliche Kräuter abbrausen, trockenwedeln von Stielen trennen und zusammen mit Panko in einem Multizerkleinerer klein mixen.

Knochenmark in einer Pfanne farblos auslassen und nochmals im Kühlschrank kaltstellen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Unter die Panko-Kräutermischung rühren. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb abschmecken. Erkaltes Knochenmark mit einem Handmixer schaumig aufschlagen. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu der Panko-Masse geben.

Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Kruste darauf streichen, mit einem zweiten Backpapier bedecken und mithilfe eines Nudelholzes dünn ausstreichen. In das Gefrierfach legen.

Für den Fisch:

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, danach die Butter durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben. Die warme, geklärte Butter mit den zur Seite gelegten Kräuterzweigen vermengen. Steinbutt mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter bei ca. 50 Grad konfieren. Anschließend herausnehmen und Fisch jeweils mit Kruste bedecken. Im Ofen gratinieren, bis die Kruste eine leichte Farbe annimmt.

Für die Yuzu-Hollandaise:

Butter schmelzen. Ei trennen und Eigelb mit Senf, Yuzu-Saft, Salz und Pfeffer in ein Wasserbad geben und mit dem Schneebesen aufschlagen.

Unter ständigem Schlagen die Butter in einem dünnen Strahl einfließen lassen. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Eiweiß schaumig schlagen und vorsichtig unterheben.

Für die Spinat-Polenta:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat und Rucola waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Butter in einem beschichteten Topf erhitzen, Zwiebel andünsten, dann Knoblauch hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit Fischfond, Milch und Sahne aufgießen, Polenta einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Blattspinat und Rucola unterrühren und weitere

5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne im Mörser grob zerstoßen und über den Teller oder Kruste streuen.

Julian Reiss am 09. Dezember 2024

Gezupfter Lachs mit weihnachtlichem Gewürz-Risotto

Für zwei Personen

Für den Risotto:

180 g Risottoreis	80 g TK-Zwetschgen	1 kleine Birne
$\frac{1}{2}$ Orange, Schale	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 kleine Zwiebel
40 g Parmesan	300 ml Hühnerfond	150 ml trockener Rotwein
2 cl Weinbrand	2 Sternanis	1 Vanilleschote
1 Prise Zucker	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Lachs: 300 g Lachsfilet mit Haut Rapsöl, Salz

Für die Pilze: 6 braune Champignons

Für die Garnitur: 2 Zweige glatte Petersilie

Für den Risotto:

Den Rotwein und Hühnerfond in einem Topf erwärmen. Zwiebel abziehen, fein schneiden und in einer tiefen Pfanne (am besten in einer Wokpfanne mit einem flachen Boden) in etwas Rapsöl braten. Sternanis und eine angeschnittene Vanilleschote zu den Zwiebeln geben, kurz mitbraten und mit einer Prise Zucker leicht karamellisieren lassen.

Weinbrand hinzugeben, mit einem Küchenbrenner oder Feuerzeug anzünden und flambieren lassen. Reis hinzugeben und umrühren. Schale einer halben Orange und einer halben Zitrone hinzugeben. Mit zweidrittel des vorgewärmten Suds auffüllen, umrühren, Deckel aufsetzen und das Ganze für ca. 15 Minuten bei kleinster Stufe ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwetschgen halbieren, hinzugeben und nochmals umrühren. Birne mit einem Kugelausstecher ausstechen. Birnenkugeln zum Risotto geben.

Restlichen Sud hinzugeben und nochmals umrühren. Parmesan reiben und in das Risotto rühren. Vor dem Servieren nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack Risotto mit geriebenem Parmesan garnieren.

Für den Lachs:

Lachs auf der Hautseite in Rapsöl braten. Fisch mit Salz würzen. Kurz vor Garende wenden und nochmal auf der Fleischseite braten. Lachs aus der Pfanne nehmen, von der Haut lösen und zupfen.

Für die Pilze:

Pilze putzen und vierteln. Pilze mit zum Lachs geben und braten.

Fertiggebratene Pilze kurz vorm Servieren in das Risotto geben.

Für die Garnitur:

Petersilie für die Garnitur zupfen.

Björn Freitag am 06. Dezember 2024

Zander, Tramezzini-Mantel, Weißweinschaum, Sauerkraut

Für zwei Personen

Für die Fischfarce:

65 g Forellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	50 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	Salz, weißer Pfeffer

Für den Zander:

2 Zanderfilets ohne Haut à 150 g	6 Scheiben Lardo, dünn	Fischfarce, von oben
2 Scheiben Tramezzini	Salz	Pfeffer

Für das Sauerkraut:

300 g Sauerkraut, vorgegart	1 säuerl. Apfel, Boskoop	1 kleine Zwiebel
100 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	50 ml naturtrüber Apfelsaft
1 EL Gänseschmalz	1 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Weißweinschaum:

1 kleine Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 Eier
50 ml Sahne	25 g kalte Butter	50 ml Fischfond
100 ml trockener Weißwein	Salz	Pfeffer

Für die Fischfarce:

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch für die Farce für 30 Minuten in den Froster geben.

Forellenfilets in kleine Stücke schneiden. Rosmarin und Thymian 8 Minuten in der Sahne ziehen lassen, damit sie aromatisiert. Die Kräuter anschließend entfernen. Das Fischfilet im Anschluss zusammen mit der Sahne in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz, weißem Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Farce sollte cremig und glatt sein.

Für den Zander:

Zanderfilets mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Eine dünne Schicht der vorbereiteten Fischfarce auf die Oberseite der Zanderfilets streichen.

Zanderfilets mit 2-3 Scheiben Lardo umwickeln, sodass die Farce bedeckt ist. Im Anschluss die Tramezzinischeiben mit einem Nudelholz flach ausrollen. Die mit Lardo umwickelten Zanderfilets in die ausgerollten Brotscheiben einhüllen. In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen. Zanderfilets im Brotmantel von allen Seiten goldbraun braten, dabei darauf achten, dass der Fisch innen zart und saftig bleibt. Fisch bis zum Servieren im Ofen garziehen lassen.

Für das Sauerkraut:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Gänseschmalz in einem Topf erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und hinzufügen. Kurz mitbraten, bis sie leicht karamellisieren. Das Sauerkraut dazugeben und alles gut vermischen. Mit Weißwein, Apfelsaft und Gemüsefond ablöschen. Lorbeerblatt, Nelken, Zimtstange und Kümmel hinzugeben. Braunen Zucker untermischen.

Sauerkraut auf mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Zwischendurch immer mal wieder umrühren und gegebenenfalls etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen, falls es zu trocken wird.

Zum Schluss das Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Vor dem Servieren die Zimtstange, Nelken und das Lorbeerblatt entfernen.

Für den Weißweinschaum:

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter glasig anschwitzen. Weißwein und Fischfond zu den Schalotten geben und auf etwa die Hälfte reduzieren lassen. Sahne und einen Spritzer Zitronensaft in die reduzierte Weißwein-Fischfond-Mischung einrühren und leicht köcheln lassen.

Im Anschluss die Eigelbe in einer Schüssel schaumig schlagen.

Vorsichtig etwas von der heißen Weißwein-Sahne-Mischung zu den Eigelben geben, um sie zu temperieren. Die temperierten Eigelbe unter die restliche Sauce rühren und bei niedriger Hitze erwärmen, bis die Sauce andickt, dabei nicht kochen lassen. Die kalte Butter in Stücken mit einem Pürierstab unterrühren, bis die Sauce schaumig und glänzend ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marie Klimczok am 03. Dezember 2024

Lachs, Spekulatiuskruste, Orangen-Risotto, Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Lachs mit Kruste:

400 g Lachsfilet, ohne Haut	40 g Spekulatius	1 Orange, Abrieb, Frucht
80 g Butter	40 g Semmelbrösel	½ TL getrock. Majoran
½ Prise gemahl. Zimt	Cayennepfeffer	3 EL Olivenöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für das Risotto:

175 g Risottoreis	1 Schalotte	3-4 Orangen, Abrieb, Saft
25 g Parmesan	1 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
375 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

50 g Feldsalat	1 kleiner Apfel	100 g dunkle Trauben
3 EL Granatapfelkerne	½ Orange, Saft	½ rote Zwiebel
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Apfelessig	1 EL Agavendicksaft
1 Prise gemahlener Kurkuma	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Lachs mit Kruste: Den Backofen auf 220 Grad Grillstufe mit Umluft vorheizen.

Von der Orange die Schale dünn abreiben. Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange in dünne Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Butter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und mit den Orangenscheiben belegen.

Orangenabrieb mit Spekulatius und Majoran in einen Multizerkleinerer geben und fein zerkleinern. Restliche Butter zerlassen, in einer Schüssel mit der Spekulatius-Mischung und Semmelbröseln verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt würzen.

Lachs in zwei gleich große Stücke schneiden und salzen. Spekulatius-Mischung auf dem Fisch verteilen und gut andrücken. Auf die Orangenscheiben setzen und im heißen Ofen im oberen Drittel 10-12 Minuten garen. Fisch vor dem Servieren nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto: Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter andünsten.

Reis zugeben und mit andünsten. 1-2 Orangen auspressen und 125 ml Saft auffangen. Reis mit 125 ml Orangensaft und Weißwein ablöschen und kurz aufkochen.

Gemüsefond erwärmen. Nach und nach unterrühren und auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis der Reis fast al dente ist.

Schale von einer Orange abreiben, dann die Orange filetieren. Parmesan reiben.

Sobald der Risottoreis fast al dente ist, eine Messerspitze Pfeffer, 25 g Parmesan, Butter und Orangenabrieb unterrühren. Orangenfilets unterheben. Bei niedriger Hitze 5 Minuten ruhen lassen. Risotto final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Feldsalat gründlich unter fließendem Wasser in dem Sieb waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Apfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Trauben ebenfalls waschen und halbieren. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Orange auspressen und 1 EL Saft auffangen. Orangensaft, Apfelessig, Senf, Agavendicksaft, Rapsöl, Kurkuma, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gründlich vermengen. Salat mit Dressing marinieren. Apfelstücke, Trauben, Granatapfelkerne und Zwiebel unter den Salat mischen.

Lydia Janko am 03. Dezember 2024

Fischklöße mit Salzkartoffeln, Dill-Öl, Senfkaviar

Für zwei Personen

Für Fischklöße und Sauce:

150 g Lachsfilet	150 g Kabeljaufilet	2 Schalotten
1 Ei, S	25 g Butter	500 ml Kalbsfond
500 ml Gemüfefond	50 ml trockener Weißwein	Worcestershiresauce
50 g Semmelbrösel	25 g Mehl	Salz, weißer Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

6 kl. festk. Kartoffeln	Salz
-------------------------	------

Für das Dill-Öl:

1 Bund Dill, ca. 75 g	25 g Blattspinat	250 ml Sonnenblumenöl
-----------------------	------------------	-----------------------

Für den Senfkaviar:

30 g Senfkörner	100 ml naturtr. Apfelsaft	1 EL Apfelessig
1 EL Honigsenf	Zucker	Salz, Pfeffer

Für Fischklöße und Sauce:

Die Schalotten abziehen. Fischfilets ggf. von Gräten befreien, in grobe Stücke schneiden. Fisch und Schalotten im Wechsel durch den Fleischwolf (mittlere Scheibe) drehen. Fischhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Ei und Paniermehl zu einer nicht zu kompakten Masse vermengen. Fischfleisch in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 15 Minuten kaltstellen.

Die Fischmasse mit angefeuchteten Händen zu gleichmäßigen Klößen formen. Diese sollten etwa die Größe eines Tischtennisballs haben.

Kalbs- und Gemüfefond einmal aufkochen lassen und die Hitze reduzieren.

Klöße im Fond leicht simmernd garziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Klöße sofort herausnehmen und beiseitestellen. Kochsud aufbewahren.

Für die Sauce wird zunächst eine klassische Mehlschwitze hergestellt. Mehl sieben. Butter in einem Topf zerlassen, dann aufschäumen lassen und währenddessen mit einem Schneebesen das Mehl einrühren, 3-4 Minuten kräftig rühren. Es sollte nun ein heller, zäher Brei entstanden sein. Den Wein einrühren. 150-200 ml des Gemüfefonds (in dem die Fischklöße gegart wurden) hinzugeben. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Worcestershiresauce würzen. Alles zu einer sämigen Sauce verbinden, ggf. mit Pürierstab aufschäumen.

Die Fischklöße in der Sauce kurz vor dem Servieren erwärmen .

Für die Salzkartoffeln:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und im kochenden Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Anschließend ausdämpfen lassen.

Für das Dill-Öl:

Einen breiten Topf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf oder eine Schale mit Eiswürfel und kaltem Wasser füllen.

Dill und Spinat waschen, trockenwedeln und etwa 10 Sekunden im kochenden Wasser blanchieren. Sofort im Eiswasser für 3-4 Minuten abschrecken. Dill und Spinat herausnehmen und sehr sorgfältig trockentupfen. Dill und Spinat grob hacken und in den Standmixer geben, etwa ein Drittel bis zur Hälfte des Pflanzenöls hinzugeben. Zunächst bei langsamer Geschwindigkeit, dann stärker pürieren. Das restliche Öl schrittweise hinzugeben.

Ein Passiersieb auf einen Topf oder eine Schale legen. Pürierte Kräuter mit Öl auf das Sieb geben und mit ganz leichtem Druck passieren. Das passierte Öl in der Quetschflasche aufbewahren.

Für den Senfkaviar:

Apfelsaft aufkochen und die Senfkörner darin ca. 10 Minuten sanft garen.

Wenn der Apfelsaft verkocht und die Konsistenz marmeladenartig ist, mit Apfelessig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischklöße in einem tiefen Teller ansetzen. Senfkaviar mit einem Teelöffel in Nocken abstechen, auf die Fischklöße setzen. Dill-Öl auf die Sauce träufeln. Kartoffeln à Part servieren.

Stefan Albert am 02. Dezember 2024

Lachs-Fischstäbchen mit Remoulade, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2 Lachsfilets, à 100 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb
3 cm Ingwer	1 Ei	50 ml Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL Anis-Schnaps	1,5 EL Mehl	4 EL Panko
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Pflanzenöl	

Für die Remoulade:

2 Sardellen	4 Cornichons	1 kleine Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 Eier	2 EL Crème-fraîche
2 TL mittelscharfen Senf	2 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Estragon
2 Zweige Dill	200 ml neutrales Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	150 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

Für die glasierten Möhren:

200 g kl., bunte Möhren	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Butter
100 ml Gemüsefond	1 EL flüssiger Honig	2 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
----------------------------	------------------

Für die Fischstäbchen: Den Ingwer fein reiben. Aus Sojasauce, geriebenen Ingwer und Anis-Schnaps eine Marinade herstellen. Lachsfilets in der Marinade für etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Lachsfilets aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mehl, Speisestärke, Zitronen- und Orangenabrieb mischen. Das Ei verquirlen.

Den Lachs zuerst in der Mehl-Mischung, dann im Ei und abschließend in Panko wenden. So lange wie möglich kühl stellen.

Öl in der Fritteuse erhitzen. Die panierten Lachsfilets im heißen Öl frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3-4 Minuten). Innen sollten sie noch leicht glasig sein. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Für die Remoulade: Ein Ei für 9 Minuten hart kochen. Anschließend pellen und fein würfeln.

Kräuter abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln, kurz mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Sardellen ebenfalls fein schneiden.

Das zweite Ei in einem Messbecher mit einem Teelöffel Senf und Zitronensaft glattrühren. Das Öl unter ständigem Rühren mit dem Pürierstab hinzufügen. Zunächst nur tropfenweise, bis die Mischung emulgiert und dicklich wird, dann kann das Öl in einem dünnen Strahl hinzugegeben werden. Sobald die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas mehr Zitronensaft abschmecken.

Die selbstgemachte Mayonnaise in eine Schüssel geben. Den restlichen Senf, die Cornichons, das hartgekochte Ei, die frisch gehackten Kräuter, die Schalotte und Sardellen unter die Mayonnaise heben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und optional etwas Crème fraîche abschmecken. Bis zum Servieren kühlstellen.

Für den Kartoffelstampf: Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter in kleinen Stücken nach und nach unter den Kartoffelstampf rühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Milch langsam dazugeben und gut vermengen, bis der Stampf die gewünschte cremige

Konsistenz hat. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die glasierten Möhren: Möhren schälen und falls sie zu groß sind der Länge nach halbieren. Bei Bundmöhren das Grün bis auf etwa 2 cm kürzen.

Möhren in einer Pfanne mit Gemüsefond zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren fast gar sind, aber noch etwas Biss haben. Der Fond sollte größtenteils verdampfen. Sobald der Fond fast verdampft ist, die Butter, Honig und Zucker und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Die Möhren vorsichtig in der Pfanne schwenken, bis sie gleichmäßig mit der Glasur überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kräuter abbrausen, trockenwedeln und für die Garnitur grob zupfen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Klimczok am 02. Dezember 2024

Fischstäbchen, Zitronen-Mayonnaise, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g Butter	50 ml Sahne
50 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Fischstäbchen:

400 g Steinbeißerfilet	2 Eier	300 g Panko
100 g Mehl	Pflanzenöl	Salz

Für das frittierte Spinatblatt:

5 Blätter vom Babyspinat	Pflanzenöl	Salz
--------------------------	------------	------

Für den Rahmspinat:

200 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	100 ml Sahne	20 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei	1 TL Dijonsenf
250 ml kaltes Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet rote Rettich-Kresse

Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Sahne in einem Topf erwärmen, über die Kartoffeln geben, Milch und Butter dazugeben, alles vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Fischstäbchen: Filet vom Steinbeißer in Fischstäbchenform zuschneiden. Falls die Filets zu dick sind, kann man diese halbieren. Mit Salz würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl bereitstellen und die Fischstäbchen erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin 2 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Fischstäbchen nun aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Für das frittierte Spinatblatt: Pflanzenöl erhitzen. Blätter abwaschen und trocken tupfen. Spinat mit einem runden Ausstecher ausstechen und dann kurz frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für den Rahmspinat: Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Den gewaschenen Spinat dazugeben und kurz mit braten. 1 TL Butter darauf verteilen und mit Sahne ablöschen und einkochen lassen. Spinat pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Anrichten 1 EL Zitronensaft dazugeben.

Für die Mayonnaise: Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Ei mit dem Senf kurz vermischen. Salz, Zitronensaft und -abrieb dazugeben. In einem hohen Gefäß vermengen, das Sonnenblumenöl nach und nach hineinlaufen lassen und mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kresse als Garnitur verwenden.

Olga Held am 26. November 2024

Lachs-Filet im Noriblatt mit Miso-Apfel-Sud

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

400 g Lachsfilet, mit Haut 6 geröstete Noriblätter Salz, Pfeffer

Für den Miso-Apfel-Sud:

4 Äpfel, Braeburn 3 Scheiben Ingwer 1 EL helle Misopaste
Salz

Für den Rettich:

4 Äpfel, Braeburn 2 Scheiben Rettich 1 TL helle Misopaste
50 g Zucker Salz

Für die Rettich-Streifen:

2 Äpfel, Braeburn 1 Stange Rettich 5 cm Ingwer
1 Zweig Koriander Salz

Für die Belugalinsen:

200 g Belugalinsen 1-2 EL Pflanzenöl Salz

Für den Lachshaut-Chip:

Lachshaut, von oben

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse

Für das Lachsfilet: Die Haut vom Lachsfilet entfernen und zur Seite legen.

Lachsfilet in lange Streifen von ca. 2 cm dicke schneiden.

Fünf Noriblätter in einem Multizerkleinerer mixen.

Lachs-Streifen mit gemahlenden Noriblättern gut mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das letzte Noriblatt auf eine Folie legen, Lachs-Streifen auf das Noriblatt legen und einrollen.

Die Rolle sollte ca. 5 bis 7 cm dick sein. Rolle in einen Vakuumbbeutel geben, vakuumieren und im Wasserbad bei 58 Grad 30 Minuten garen. Nach 30 Minuten, die Rolle herausholen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Für den Miso-Apfel-Sud: Äpfel entsaften. Apfelsaft und Ingwer in einem Topf aufkochen und auf ca. 200 ml reduzieren, dann Miso hinzugeben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Rettich: Äpfel entsaften. Rettich schälen, 2 Scheiben ca. 2 bis 3 cm dick schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen, Miso zugeben, mit Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel in 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Für die Rettich-Streifen: Einen Apfel entsaften. Rettich, den anderen Apfel und Ingwer schälen und in kleine Streifen schneiden. Blätter Koriander abschuppen.

Rettich mit Salz und Apfelsaft marinieren, vor dem Servieren Ingwer, Apfel und Koriander hinzugeben und kurz zusammenmischen.

Für die Belugalinsen: Linsen abwaschen, in einem Topf mit Deckel mit 400 ml gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten kochen. Etwas Öl untermischen.

Für den Lachshaut-Chip: Haut unter einem Backpapier und einem Topf beschweren und in der Pfanne 5 Minuten knusprig braten.

Für die Garnitur: Shiso-Kresse als Garnitur verwenden.

Tung Nguyen am 25. November 2024

Seeteufel alla saltimbocca mit Mandel-Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets, à 100 g	4 große Sch. Parmaschinken	50 ml Sahne
5 Salbeiblätter	1 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Mandel-Risotto:

150 g Risotto-Reis	1 Schalotte	100 g blanch.. Mandeln
50 g Parmesan	700 ml Sahne	100 ml Weißwein
500 ml Gemüfefond	1 EL Pflanzenöl	Salz , Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g blanch. Mandeln	10 Salbeiblätter	100 ml Pflanzenöl
----------------------	------------------	-------------------

Für den Fisch:

Zwei schöne Filets zur Seite legen und den Rest zu groben Würfeln ausschneiden und kurz anfrieren.

Dann die Fischabschnitte mit der Sahne und den Salbeiblättern mixen und eine Farce herstellen. Schinken auf Frischhaltefolie auslegen und mit der Farce bestreichen. Fisch mit Pfeffer und wenig Salz würzen und in den Schinken einwickeln. Das Päckchen verschließen und in heißem Wasser ca. 5 Minuten pochieren. Danach vorsichtig auspacken und in einer Pfanne mit Öl rundherum braten.

Für das Mandel-Risotto:

Fond erhitzen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Öl in einem Topf glasig dünsten. Reis in den Topf geben, kurz mitdünsten und ein wenig salzen. Wenn der Reis glasig wird, mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Wein verkocht ist, mit ein wenig Gemüfefond auffüllen, einmal alles verrühren und köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde, dann erst wieder nachgießen und einmal rühren.

Mandeln in einer Pfanne rösten. Ca. 2 Esslöffel der Mandeln beiseitestellen und den Rest mit 200 ml Sahne kurz aufkochen, dann beides zu einem Mus pürieren. Die restliche Sahne in einer Küchenmaschine schlagen bis Butter entsteht. Parmesan fein reiben.

Wenn der Reis die richtige Konsistenz erreicht hat (er sollte noch einen leichten Biss haben) den Topf vom Herd nehmen und das Mandelmus, die gerösteten Mandeln, die hergestellte Butter und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Mandeln in einer Pfanne oder im Backofen rösten.

Öl erhitzen, die Salbeiblätter darin frittieren und auf Küchenpapier entfetten.

Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, den Fisch in der Mitte platzieren, mit den frittieren Salbeiblättern und den Mandeln garnieren und servieren.

Christina Fink am 25. November 2024

Bouillon mit Steinbeißer, Garnelen, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für die Bouillon:

250 g Steinbeißerfilet	2 große Tigergarnelen	2 Jakobsmuscheln
1 Stg. Lauch, grüne Blätter	1 Knoblauchzehe	500 ml Krustentierfond
Olivenöl	1 Sternanis	5 g Safranfäden
Piment d'Espelette	Salz	

Für die Einlage:

1 Stange Lauch	Krustentierfond	Olivenöl, Salz, Eiswasser
----------------	-----------------	---------------------------

Für die Chips:

grünes Lauchblatt	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	----------	---------------

Für die Bouillon: Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Lauch gründlich putzen, waschen und den weißen Teil fein würfeln.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln.

In einem Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Lauch sowie den Knoblauch sanft anschwitzen. Mit Krustentierfond ablöschen und Sternanis, Salz und Safranfäden hinzufügen. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Steinbeißerfilet kurz abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fischstücke in den Fond geben und bei mittlerer Hitze 56 Minuten ziehen lassen, bis sie zart sind.

In die Jakobsmuscheln ein Muster mit dem Messer reinschneiden.

Garnelen und Jakobsmuscheln in einer separaten Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen und Jakobsmuscheln kurz anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Dann beiseitestellen. Die Suppe abschließend mit Salz und Piment d'Espelette verfeinern.

Für die Einlage: Lauch sehr gut waschen. Dann das Weiße in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Sobald das Öl heiß ist, die Lauchringe in die Pfanne legen und anbraten, bis sie an den Rändern eine leichte Bräunung entwickeln. Danach die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren, mit etwas Fond ablöschen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Die Lauchringe 10-15 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen, bis sie weich und aromatisch sind. Gelegentlich umrühren, damit sie gleichmäßig garen und nicht anbrennen.

Lauchgrün der Länge nach schneiden und in Julienne schneiden. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Lauchstreifen etwa 30 Sekunden bis 1 Minute blanchieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und sofort in eine Schüssel mit Eiswasser geben, damit der Lauch seine Farbe behält. Anschließend gut abtropfen lassen und bei Bedarf auf Küchenpapier trocken tupfen. Beides dekorativ in tiefen Suppenschalen anrichten.

Für die Chips: Grünes Lauchblatt waschen und in breite Chips schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen, dann zwischen zwei Lagen Backpapier legen, beschweren und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad für 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Chips dekorativ in den Suppenschalen anrichten.

Das Gericht in Suppenschalen anrichten, Bouillon in eine Karaffe füllen, daneben stellen und servieren.

Svetozar Savi am 25. November 2024

Sesam-Lachs-Tataki, Sprossen-Salat, Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tataki:

2 Lachsfilet, à 150 g	1 EL schwarze Sesamsamen	1 EL weiße Sesamsamen
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Teriyaki-Sauce:

1 Knoblauchzehe	2-3 cm Ingwer	40 ml Sake
40 ml Mirin	40 ml Sojasauce	125 ml Geflügelfond
2 TL Mandelmus	30 g Zucker	10 g Maisstärke

Für den Sprossensalat:

50 g Sojasprossen	½ kleiner Apfel	1 kleine rote Chilischote
1 Limette, Saft	1 EL Honig	2 EL Reisessig
2 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl	3 Zweige Koriander
1 EL Kürbiskerne	1 EL Cashewkerne	1 EL Chiliflocken

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander	1 TL Erdnüsse	1 EL eingelegter Ingwer
einige Chilifäden		

Für das Lachs-Tataki:

Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarze und weiße Sesamsamen auf einem Teller vermischen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets in die Sesam-Mischung drücken, so dass sie rundum bedeckt sind. In der heißen Pfanne kurz ca. 1-2 Minuten von allen Seiten anbraten, sodass sie außen knusprig und innen noch rosa bis roh bleiben. Aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Teriyaki-Sauce:

Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. In einem kleinen Topf Sake und Mirin 15 Sekunden aufkochen lassen.

Anschließend Sojasauce, Fond, Zucker, Ingwer und Knoblauch zugeben und erneut aufkochen lassen. Wasser mit Maisstärke in einem extra Töpfchen mit einem Schneebesen verrühren und anschließend Stärke in die kochende Sauce einrühren und nochmal kräftig aufkochen lassen.

Anschließend Sauce vom Herd ziehen, abkühlen lassen und das Mandelmus einrühren, bis es vollständig in die Sauce integriert ist.

Für den Sprossensalat:

Sprossen in einer Schüssel bereitstellen.

Chili fein hacken. Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und auspressen. Alles zu den Sprossen geben. In einer kleinen Schüssel Honig, Reisessig, Sojasauce und Sesamöl vermischen. Das Dressing über die Sprossensalatsmischung geben und gut vermengen.

Koriander fein hacken und Cashews und Kürbiskerne grob zerkleinern.

Kürbiskerne, Cashewkerne und die Korianderblätter unter den Salat mischen. Mit Chiliflocken nach Belieben abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander zupfen. Gericht mit Koriander, Erdnüssen, Ingwer und Chili garnieren.

Teriyaki-Sauce auf Teller verteilen und Lachs-Tataki darauflegen.

Sprossensalat neben den Lachs geben und mit Koriander, Erdnüssen, Chilifäden und eingelegtem Ingwer garniert servieren.

Tanja Kollischan am 20. November 2024

Lachs-Spinat-Crêpes

Für zwei Personen

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	15 g glatte Petersilie
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Crêpes:

2 Eier	50 g Butter	200 ml Milch
120 g Weizenmehl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 TL Sonnenblumenöl		

Für den Spinat:

450 g Blattspinat	1 Schalotte	2 TL flüssiger Honig
10 ml Weißwein	Olivenöl	Muskatnuss
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Crème fraîche:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	200 g Crème-fraîche	1 Schuss Olivenöl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

50 g Blattspinat	50 g Parmesan	50 g Butter
------------------	---------------	-------------

Für den Lachs:

Den Lachs in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Stiele der Petersilie entfernen, Petersilie hacken und zum Lachs geben.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Zitrone auspressen, Saft hinzufügen und gut verrühren. Für ca. 30 Minuten beiseitestellen und ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Für die Crêpes:

Milch, Öl, Mehl, Salz und Zucker mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten, dann die Eier hinzufügen und gut verquirlen. In einer Crêpe-Pfanne etwas Butter erhitzen und nacheinander 4 Crêpes goldbraun ausbacken.

Für den Spinat:

Schalotte abziehen und würfeln. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotte kurz darin anschwitzen. Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Honig würzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Für die Crème fraîche:

Zitrone auspressen und einen Schuss Zitronensaft mit Crème fraîche und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Parmesan reiben. Jeweils einen Crêpe mit etwas Crème fraîche bestreichen, dann den Spinat darauf verteilen. Den Lachs in einer Reihe darauf platzieren und im Crêpe einrollen. In ca. 5 cm lange Röllchen schneiden. Auf einem Teller etwas rohen Blattspinat verteilen, die Röllchen darauf platzieren und Parmesan darüber streuen, schließlich mit ein paar Stücken Lachs garnieren.

Jan Iffland am 18. November 2024

Fish and Chips mit Sauce tartare und Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für die Chips:

5-6 große, mehligk. Kartoffeln 2 EL Malzessig Pflanzenöl, Salz

Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbsen 1 Schalotte 1 TL Butter
2 Zweige Minze Salz Pfeffer

Für den Fisch:

300 g Kabeljau-Loins 100 g Mehl Mehl
1 TL Backpulver 1 TL Kurkuma 1 EL Malzessig
Salz Pfeffer

Für die Sauce tatar:

3-4 Essiggurken Gurkenwasser 1 EL Kapern
1 Ei 1 TL Dijonsenf 50 ml Fischfond
1 Bund Dill 1 Bund Estragon 200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

Malzessig

Für die Chips:

Die Fritteuse auf 140 Grad vorheizen. Den Backofen auf Grillstufe (50-70 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen und in Pommes schneiden. Kurz in Wasser und etwas Malzessig kochen bis sie leicht gegart sind aber noch nicht weich.

Herausnehmen und ausdünsten lassen. Pommes das erste Mal auf 140 Grad einige Minuten frittieren bis sie leicht knusprig und völlig gar sind.

Dann wieder herausnehmen. Ein zweites Mal bei 160 Grad einige Minuten frittieren bis sie goldgelb sind.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen gemeinsam mit kleingehackten Schalottenwürfeln und Butter kurz anschwitzen und dann so viel Wasser hinzugeben bis die Erbsen bedeckt sind. Gar ziehen lassen. Anschließend mit etwas Minze fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Für den Fisch:

Mehl mit 250 ml eiskaltem Wasser, etwas Kurkuma, Malzessig und dem Backpulver vermischen. Der Teig sollte die Konsistenz von Pfannkuchenteig haben. Dann die Kabeljau-Loins salzen und in Mehl wenden. Anschließend durch den Teig ziehen und in der Fritteuse bei 160 Grad ca. 8-10 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Sauce tatar:

Ei und den Senf in ein hohes Gefäß geben und nach und nach Speiseöl hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einer Mayonnaise hochziehen.

Dann die Gurken in feine Würfel hacken und zusammen mit den gehackten Kapern, etwas Fischfond, Sud der Essiggurken und kleingehackten Kräutern in die Mayonnaise geben. Je mehr Fischfond, desto flüssiger wird die Sauce. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Sauce auf dem Teller verstreichen, das warme Erbsenpüree in der Mitte anrichten und den Fisch darauf anrichten. Die Pommes in einer separaten Schale anrichten. Mit Malzessig servieren.

Yannick Philippe am 12. November 2024

Schwertfisch-Röllchen mit Moqueca-Reis und Mango

Für zwei Personen

Für die Fisch-Röllchen:

4 Schwertfischfilets à 80 g ½ Zitrone, Abrieb 4 EL trockener Weißwein
2 Lorbeerblätter Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmati 1 große Fleischtomate 1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote 1 gelbe Chilischote 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen 1 EL Pinienkerne 100 ml Kokosmilch
1 EL rotes Palmöl 1 EL Tomatenmark 1 Bund Koriander
50 ml Sonnenblumenöl Salz Pfeffer

Für die gegrillte Mango:

1 Mango 2 EL Butter 1 EL flüssiger Honig
2 EL brauner Rum

Für die Fisch-Röllchen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und mit Salz vermengen.

Zahnstocher und zwei ca. 50 cm lange Bahnen Alufolie bereitlegen.

Fischfilets mit Zitronensalz, Salz und Pfeffer würzen. Die Filets der Länge nach halbieren, so dass zwei dünnere Filets in Streifenform entstehen.

Jeweils zwei Filetenden miteinander verbinden, sodass ein längerer Streifen entsteht. Die Streifen über sich selbst zusammenrollen und mit Zahnstochern befestigen. Je ein Blatt Alufolie auf einen Teller legen und mit etwas Olivenöl beträufeln damit der Fisch nicht kleben bleibt. Fisch darauf platzieren und mit je einem Esslöffel Olivenöl und zwei Esslöffeln Weißwein beträufeln. Je ein Lorbeerblatt auf den Fisch legen.

Alufolie zu einem Bonbon zusammenrollen, sodass aber ein Spalt oben offenbleibt. Das Ganze im Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für den Reis:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Tomate vierteln, entkernen und würfeln. Paprikas und Chili von Trennhäuten und Kernen befreien und gleichmäßig würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark ebenfalls kurz anbraten. Reis hinzugeben und gut verrühren. Paprika-, Chili- und Tomatenwürfel hinzugeben. Mit 100 ml Wasser auffüllen und köcheln lassen. Palmöl und Kokosmilch hinzugeben und solange kochen bis der Reis cremig ist. Pinienkerne einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln, fein schneiden und den Reis damit garnieren.

Für die gegrillte Mango:

Mango schälen, längs am Stein entlang halbieren, Stein entfernen. Die dickere Seite (die gewölbte Seite) der Mango einschneiden. Dabei aber nicht durchschneiden. Honig, Rum und flüssige Butter miteinander verrühren und die Mango damit einpinseln. In einer Grillpfanne fünf Minuten grillen.

Müller Ramos Reusch am 06. November 2024

Schollen-Röllchen mit Fregola-sarda-Pastasotto

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

2 dopp. Schollenfilets	4 Sch. Parmaschinken	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	Salz	Pfeffer

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	80 g Parmesan	2 EL Butter
75 ml trockener Weißwein	500 ml Hühnerfond	Salz

Für die Tomaten:

200 g Kirschtomaten	3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
1 EL brauner Rohrzucker	50 ml Olivenöl	Meersalz

Für den frittierten Salbei:

3 Zweige Salbei	2 EL Butterschmalz
-----------------	--------------------

Für die Röllchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salbei waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

Schollenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und längs halbieren. Filets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Je ein bis zwei Salbeiblätter darauflegen. Filets aufrollen. Schinkenscheiben längs zusammenklappen und jeweils um ein Fischröllchen wickeln. Die Röllchen in den heißen Ofen geben und 10 Minuten garen. Nach Hälfte der Zeit einmal wenden.

Für die Fregola sarda:

Hühnerfond leicht erwärmen, dabei aber nicht kochen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Fregola sarda hinzugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und dabei öfters rühren. Hühnerfond nach und nach begeben und mehrmals umrühren, bis die Fregola eine sämige Konsistenz erlangt.

Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen unterheben. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Tomaten:

Tomaten waschen und trockentupfen. In einen Topf geben und mit Rohrzucker und Meersalz würzen.

Knoblauch andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch und Rosmarin zu den Tomaten geben und alles mit Olivenöl übergießen. Bei mittlerer Hitze auf dem Herd garen bis die Tomaten leicht aufplatzen. Vor dem Servieren Knoblauchzehen und Rosmarin wieder entnehmen.

Für den frittierten Salbei:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin kurz frittieren.

Herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Bernd Demel am 06. November 2024

Kabeljau mit Maracuja-Farofa, Maniok-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
1 TL Butter	2 Zweige Rosmarin	Sonnenblumenöl
2 EL grobes Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Für den Maniokstampf:

800 g Maniok	1 Zwiebel	100 ml Milch
3 EL Butter	Salz	

Für das Maracuja-Farofa:

250 g geröstetes Maniok-Mehl	4 Maracujas	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuter-Salsa:

1 Jalapeño-Schote	1 Lauchzwiebel	2 Limetten, Saft
2 Bund Koriander	1 Bund Oregano	100 ml Olivenöl
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb	2 kleine gelbe Chilischoten	Erbsenkresse
-------------------	-----------------------------	--------------

Für den Kabeljau:

Die Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und mit Salz vermengen. Knoblauch abziehen.

Kabeljau mit Meersalz einreiben und 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Fisch gut waschen, das Salz komplett entfernen und den Fisch gut abtrocknen. Fischhaut leicht anschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Butter dazugeben und Fischfilets auf der Hautseite 5 Minuten braten. Wenden, Rosmarin und angedrückten Knoblauch hinzugeben und für weitere 3 Minuten auf der Fleischseite braten. Mit Pfeffer und Zitronensalz abschmecken.

Für den Maniokstampf:

Maniok gründlich waschen, schälen und anschließend gleichmäßig würfeln. Maniok in Salzwasser für ca. 20 Minuten weichkochen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Esslöffel Butter in einem Topf braten.

Maniok, Milch und restliche Butter hinzugeben und alles stampfen. Mit Salz abschmecken.

Für das Maracuja-Farofa:

Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Durch ein Sieb streichen und auffangen. Kerne jedoch aufbewahren.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Fruchtfleisch hinzugeben und diese kurz in der Butter braten. Maniokmehl hinzugeben und in der Butter rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuter-Salsa:

Koriander und Oregano waschen, trockenwedeln und grob hacken.

Jalapeño von Kernen und Trennhäuten befreien und ebenfalls grob hacken. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit zwei Esslöffeln Limettensaft, Olivenöl und Salz in einen Multi-Zerkleinerer geben und mixen.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen und die Schale fein reiben. Chilischote als Garnitur verwenden. Erbsenkresse zupfen und ebenfalls für die Garnitur verwenden.

Müller Ramos Reusch am 04. November 2024

Fischstäbchen, Schmand-Dip, Tofu-Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

1 Kabeljaufilet, à 350 g	1 Ei	1 EL Butter
1 TL Meerrettich	2 EL geröstete Pistazien	6 EL Paniermehl
6 EL Panko	Mehl	Pflanzenöl
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

100 g Räuchertofu	5 vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
Butter	2 EL Sojasauce	Sonnenblumenöl
geräuch. Paprikapulver	edelsüße Paprikaflocken	Salz

Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken	2 kleine Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
2 EL Schmand	2 EL Naturjoghurt, 3,5%	1 TL Agavendicksaft
4 EL Kräuteressig	4 Zweige Dill	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 kleine Gewürzgurke	2 EL Gurkenwasser	6 Salzkapern
1 kleine weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Schmand
2 EL Joghurt 10%	1 EL Mayonnaise	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Dill	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die Gurkenperlen:

Gurkenwasser, von oben	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL Agar Agar
50 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz	

Für die Fischstäbchen:

Das Ei mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Pistazien fein hacken. Gehackte Pistazien mit Paniermehl und Panko vermengen.

Anschließend eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und der Panko-Mischung bereitstellen. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Die Streifen salzen, pfeffern und zunächst in Meerrettich wenden, dann in Mehl, in Ei und zum Schluss in der Panko-Mischung wenden. Öl zusammen mit Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin knusprig braten.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Wasser abgießen und kurz abkühlen lassen. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in Sonnenblumenöl anbraten. Mit Rauchpaprika würzen und mit Sojasauce ablöschen. Zwiebel abziehen, würfeln und zum Räuchertofu geben. Ebenfalls kurz braten. Anschließend beides aus der Pfanne nehmen und Beiseite stellen. Kartoffeln mit etwas Öl und Butter in die Pfanne geben und goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren Räuchertofu und Zwiebeln dazu geben und durchschwenken. Mit Salz würzen.

Für den Gurkensalat:

Gurken schälen, in sehr feine Scheiben hobeln, salzen und ziehen lassen. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Dill waschen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone auspressen und mit den restlichen Zutaten für das Dressing vermengen. Gurkenwasser von den Gurkenscheiben abgießen und in einem Behältnis auffangen. Gurken, Zwiebel und Dill mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kapern und Gewürzgurke ebenfalls fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Für die Gurkenperlen:

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Gurkenwasser und eine Prise Salz miteinander vermengen. Das Ganze mit Agar Agar in einem Topf aufkochen. Anschließend in eine Dosierflasche füllen- Öl in ein Gefäß geben. Nun kleine Gurken-Perlen mit Hilfe der Dosierflasche in das Öl tropfen lassen. Herausnehmen, abtropfen und für die Garnitur verwenden.

Maria Hertenberg am 04. November 2024

Kabeljau mit Erbsen-Püree, Buttermilch-Schaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

500 g Kabeljaufilet 500 ml Vollmilch 4 Lorbeerblätter
1 TL Salz

Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbsen 50 ml Sahne $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für den Buttermilch-Schaum:

150 g Buttermilch 75 g saure Sahne 50 g Crème-fraîche
1 Prise Cayennepfeffer Zucker 1 Prise Salz

Für die frittierte Brunnenkresse:

1 Schale Brunnenkresse Sonnenblumenöl Salz

Für den Korallen-Chip:

grüne Farbe 10 g Mehl 50 g neutrales Öl
Salz

Für den Fisch:

Die Milch mit den Lorbeerblättern und dem Salz erhitzen, 30 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Kabeljau in vier Portionen teilen und in der 75 Grad heißen Milch etwa 5-7 Minuten lang pochieren.

Herausnehmen und mit etwas Salz würzen.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen im Salzwasser kurz kochen und abgießen. Ein paar Erbsen zum Anrichten zur Seite legen und von diesen die Schale abpulen. 50 ml Wasser und die Sahne einmal aufkochen. Die restlichen Erbsen pürieren und mit der Wasser-Sahne-Mischung pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss noch etwas Zitronensaft dazugeben. Durch ein Haarsieb streichen und bis zum Anrichten warm stellen.

Für den Buttermilch-Schaum:

Buttermilch, saure Sahne und Crème fraîche in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Für die frittierte Brunnenkresse:

Sonnenblumenöl erhitzen und die Brunnenkresse darin einige Minuten frittieren. Herausnehmen und mit dem Salz würzen.

Für den Korallen-Chip:

70 g Wasser mit restlichen Zutaten mit einem Stabmixer pürieren und in einer Pfanne ohne Öl braten bis das Wasser verdunstet ist. Nicht wenden. Auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Olga Held am 30. Oktober 2024

Spaghetti-Nester, Auberginen-Creme, geröstet

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier	140 g Semola	60 g Mehl + Mehl
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Auberginen-Creme:

250 g Aubergine	1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan
15 g gemahl.Mandeln, blanchiert	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	10 g Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die geröstete Aubergine:

2 Auberginen	1 kleine Knoblauchzehe	10 g Sardellenfilets
1 TL Weißweinessig	1 Zweig Oregano	2 Zweige Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Auberginenschale:

Auberginenschale	Öl
------------------	----

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

Für den Teig:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und ruhen lassen. Teig ausrollen und zu Spaghetti schneiden. Im Kochtopf mit gesalzenem Wasser 2-3 Minuten kochen. Garflüssigkeit aufheben.

Für die Auberginen-Creme:

Aubergine schälen und Schale beiseitelegen. Parmesan zerkleinern.

Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken und im Öl in einer Pfanne dünsten. Aubergine und Salz zugeben und dünsten.

Auberginen-Mischung mit Mandeln, zerkleinerten Parmesan, Basilikum und 70 ml Nudelwasser in einen hohen Behälter geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die geröstete Aubergine:

Auberginen quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und mit Öl bestreichen. In einer Grillpfanne grillen. Sardellen fein hacken, mit Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, Öl zugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. Gegrillte Auberginen mit dem Dressing und Oreganoblättern durchmischen und mit Petersilie garnieren.

Für die Auberginenschale:

Auberginenschale in Streifen schneiden und in der Pfanne in Öl knusprig braten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und als Garnitur verwenden.

Einen Esslöffel Creme mittig auf den Tellern verteilen. Nudeln zu der Creme geben und mit einer großen Gabel aufdrehen, auf den Tellern als Nest auf der Creme platzieren. Geröstete Aubergine daneben platzieren.

Pinienkerne drüberstreuen, mit Auberginenschalen-Chips garnieren und servieren.

Marina Engelhardt am 29. Oktober 2024

Karpfen-Filet im Parmesan-Mantel, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Karpfenfilets, à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
20 g Parmesan	1 Ei	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g mehlig. Kartoffeln	1 Zitrone, Abrieb	50 g Butter
50 ml Garflüssigkeit	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den gedünsteten Kohl:

300 g Weißkohl	1 Möhre	1 Zwiebel
100 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für den Fisch:

Die Filets salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Parmesan reiben.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Mit dem Ei vermengen. 2 EL Parmesan mit den Semmelbröseln, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Panierstraße aus Mehl, Ei und Semmelbröseln aufstellen.

Fisch erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in der Panade wälzen.

In einer Pfanne in heißem Öl langsam ausbacken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in einem Topf in gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen und dabei das Wasser auffangen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Butter, aufgefangenem Kartoffelwasser und Gewürzen abschmecken. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für den gedünsteten Kohl:

Weißkohl in feine Streifen hobeln. Zwiebel und Möhre abziehen bzw.

schälen und fein schneiden. In einer Pfanne anrösten. Mehl und Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas erhitzen, mit Gemüsefond ablöschen. Kohl hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten schmoren.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

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

Marina Engelhardt am 28. Oktober 2024

Fischstäbchen im Tramezzini-Mantel, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

200 g dünnes Saiblingsfilet	4 Tramezzini-Scheiben	1 Ei
2 EL Sojasauce	Öl	Zitronenpfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

250 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	1 TL Butter
50 ml Sahne	50 ml Milch	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Broccolini:

150 g Broccolini	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Honig
2 TL Sojasauce	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Miso-Hollandaise:

1 kleine Zwiebel	1 Zitrone, Saft	1 Ei
50 g Butter	1 TL Misopaste	2 Tropfen Weißweinessig
1 Stange Zitronengras	Salz	Pfeffer

Für die Fischstäbchen:

Den Fisch in dünne Stäbchen schneiden und mit Sojasauce bestreichen. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Tramezzini dünn ausrollen. Fischstäbchen mit Zitronenpfeffer würzen, mit Eiweiß bestreichen und in die Tramezzini-Scheiben einwickeln. Fischstäbchen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Stampf:

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind.

Abgießen, ausdampfen lassen und stampfen. Orange auspressen.

Orangensaft, etwas geriebene Orangenschale, Butter und heiße Milch-Sahne-Mischung mit etwas Muskatnuss-Abrieb hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Broccolini:

Broccolini in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Danach in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, angedrücktem Knoblauch, Sojasauce und Honig kurz anbraten, um ihm ein leichtes Röstaroma zu verleihen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Miso-Hollandaise:

Zwiebel abziehen und feinhacken. Ei trennen und Eigelb mit einem Schuss Wasser über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.

Zitronengras in Butter mit Zwiebel schmelzen lassen und unter ständigem Rühren einfließen lassen bis eine cremige Sauce entsteht. Anschließend etwas Misopaste unter die Masse mischen und mit Zitronensaft, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronengras vor dem Servieren herausnehmen.

Robin Lursky am 28. Oktober 2024

Fisch-Suppe mit Gemüse

Für 4 Portionen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	250 g Kartoffeln
250 g Möhren	1 rote Paprika	200 g Lauch
1 EL Rapsöl	1 EL Tomatenmark	1 L Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Bd. Dill	1 Zitrone
400 g Fischfilet, gemischt	Salz, Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken bzw. pressen.

Kartoffeln sowie Möhren waschen, beides schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Paprika waschen, Kerngehäuse herausschneiden und die Schote in ähnlich große Stücke wie Kartoffeln und Möhren schneiden. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebel 2-3 Minuten darin andünsten, dann Knoblauch, Kartoffeln, Möhren, Paprika und Lauch zusammen mit Tomatenmark untermischen, kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zufügen und Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trockenschütteln und alles bis auf die harten Stiele sowie einige Dillspitzen für die Deko fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen und trocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Nach Ende der Garzeit, Fisch, 1 TL Zitronenschale sowie gehackten Dill zur Suppe fügen, Hitze reduzieren und in 7 Minuten garziehen lassen.

Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen und diese mit Salz, Pfeffer sowie übriger Zitronenschale und -saft abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Dillspitzen garnieren und servieren.

Simonetta Zieger am 21. Oktober 2024

Kabeljau-Filet mit Zitrus-Kräuter-Kruste, Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
30 g Parmesan	200 ml Fischfond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Minze	1 Zweig Thymian	1 EL Vollkornsemmelbrösel
Olivenöl, Salz	Pfeffer	

Für die Gemüsenudeln:

2 Karotte	1 Zucchini	80 g Zuckerschoten
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat	1 Prise gemahl. Sternanis	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 EL Sahne

Für den Süßkartoffelstampf:

1 Süßkartoffel	100 g Butter	100 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine große Auflaufform mit $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl einfetten. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. 1 EL der Kräuter beiseitelegen. Kabeljau waschen und trockentupfen. Anschließend salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Parmesan fein reiben. Semmelbrösel mit Parmesan, dem Abrieb der Orange, Kräutern und restlichem Olivenöl vermengen. Fisch in die Auflaufform setzen und die Kräutermasse darauf verteilen. Orange und Zitrone vollständig auspressen und Saft mit Fischfond zusammen an den Fisch gießen. Im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad garen, dann Temperatur auf 160 Grad reduzieren und 5-10 Minuten weiter garen lassen.

Für die Gemüsenudeln:

Karotte und Zucchini schälen. Mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und große Exemplare nach Belieben längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsenudeln und Kaiserschoten 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Sternanis abschmecken.

Für die Sauce:

Sud aus der Auflaufform (s.o.) mit Sahne aufkochen.

Für den Süßkartoffelstampf:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Kartoffel schälen und klein schneiden. Kartoffelstücke in das Wasser geben und 10-15 Minuten kochen. Dann das Wasser abgießen. Sahne und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

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

Barbara Knewitz am 07. Oktober 2024

Fisch-Pflanzerl, Zitronen-Mayonnaise, Kartoffelstroh

Für zwei Personen

Für die Fischpflanzerl:

200 g Saiblingsfilet	200 g Lachsforellenfilet	3 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen, Saft, Abrieb
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Prise Piment d'Espelette
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Kurkuma	50 g Panko	1 Dinkelbrötchen
2 EL Olivenöl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

1 Gurke	1 Bund Radieschen	1 Zitrone, Saft
2 EL Sauerrahm	1 EL süßer Senf	2 Zweige Dill
2 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz	Pfeffer

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig	200 ml Rapsöl	$\frac{1}{2}$ -1 TL Meersalz

Für das Kartoffelstroh:

2 mittelgroße, festk. Kartoffeln	Mehl, Pflanzenöl	1 Prise Meersalz
----------------------------------	------------------	------------------

Für die Fischpflanzerl: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus Piment d'Espelette, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma eine Gewürzmischung herstellen. Fischfilets in eine Auflaufform legen und mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Für 10 Minuten in den Ofen geben.

Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Dinkelbrötchen klein hacken.

Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Panko, Dinkelbrötchen, Zitronenabrieb und restlichen Saft in einen Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer und zuvor hergestellter Gewürzmischung würzen. Ei verquirlen und unter die Masse mischen.

Fisch aus dem Backofen nehmen, kurz auskühlen lassen und mit einer Gabel auseinanderzupfen. Fisch unter die Masse heben und daraus Pflanzerl formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten, bis sie schön braun sind.

Für den Gurken-Radieschen-Salat: Gurke waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch entfernen. In kleine Stücke schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Dill hacken. Alles zusammen in eine kleine Schüssel geben.

Zitrone auspressen und Saft mit Sauerrahm, Dill, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Über den Salat geben und etwas ziehen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise: Zitrone heiß abwaschen und Zesten abziehen. Saft auspressen. Ei mit Zitronensaft, Senf und Salz in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab kurz aufmixen. Langsam das Öl einfließen lassen und dabei weitermixen bis eine Emulsion entsteht. Mit Zitronenabrieb, Salz und Essig abschmecken.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in kleine, dünne Spiralen schneiden. Mit Küchenkrepp trockentupfen. In Mehl wenden und in der Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Katrin Hawkins am 07. Oktober 2024

Steinbutt mit Kaviar-Soße und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

1 frischer Steinbutt, klein	3 Zitronen, Scheiben	250 g Butter
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	Meersalzfloeken	Weißwein
Salz	Pfeffer	

Für die Kaviarsauce:

50 g Lachskaviar	3 Schalotten	1 Zitrone, Saft
3 Eier	250 ml Sahne	250 g Butter
1 EL Crème-fraîche	250 ml Weißweinessig	250 ml Weißwein
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	3 Lorbeerblätter	10 Pfefferkörner
Salz		

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	50 g Butter	Salz
--------------------------	-------------	------

Für den Steinbutt:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Steinbutt säubern und gut trocknen. Entlang des Rückgrats, der Flossen und am Kopf einen Einschnitt in die Haut machen. Ober- und Unterseite des Steinbutts mit grobem Salz bestreuen. Steinbutt auf mehrere Lagen Alufolie legen und die Kräuter darauf verteilen. Zitrone in Scheiben schneiden und mit ein paar Butterstücken ebenfalls dazugeben.

Alufolie um den Steinbutt herumfalten und den Weißwein darüber gießen.

Zum Schluss die Alufolie verschließen, sodass die Flüssigkeit in der Folie bleibt. Steinbutt im Ofen bei 180 Grad je nach Größe 25-35 Minuten garen.

Für die Kaviarsauce:

Essig, Wein, Schalotten, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und die Kräuter, bis auf den Schnittlauch, in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Wenn alles um ein Viertel eingekocht ist, durch ein Sieb streichen und zurück in den Topf geben. Sahne hinzugeben, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Butter einrühren. Mit Salz würzen und Schnittlauch und Kaviar dazugeben. Eier trennen und Eigelb in die Sauce einrühren.

Crème fraîche ebenfalls hinzugeben. Zitronensaft auspressen und Sauce nach Bedarf mit Saft abschmecken.

Für den Spargel:

Spargel gründlich schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Salz und ca. $\frac{1}{4}$ der Butter hinzugeben. Spargel zugedeckt 5-6 Minuten garen. Anschließend den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und vor dem Servieren abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Adam Haugsted am 30. September 2024

Auberginen-Saibling-Röllchen mit Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

200 g Saiblingsfilets	1 mittelgroße Aubergine	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	1 EL Pinienkerne
Olivenöl	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Bett:

250 g Cocktailtomaten	125 g gestück. Dosen-Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 EL Kapern	3 Zweige Rosmarin	1-2 EL Tomatenmark
Balsamicoessig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

2 große Kartoffeln	100 g Butter	100 ml Sahne
½ Bund Schnittlauch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Für die Röllchen:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine längs in Scheiben schneiden, auf Küchenpapier legen, salzen und ziehen lassen. Abtupfen und anschließend in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gräten von den Fischfilets entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Knoblauch abziehen und hacken. Basilikum, Pinienkerne und gehackte Knoblauchzehe mit Olivenöl fein pürieren. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tomaten-Bett:

Cocktailtomaten halbieren. Knoblauchzehe abziehen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend die Cocktailtomaten sowie die gestückelten Tomaten hinzugeben und etwa 15 Minuten garen. Kapern und Rosmarin hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamicoessig und Tomatenmark nach Bedarf abschmecken.

Zur Fertigstellung: Die entgräteten Fischfiletstücke mit Basilikum-Pesto bestreichen. Je ein Fischstück auf eine Auberginenscheibe legen und zu Rouladen formen.

Auf das Tomatenbett setzen und zugedeckt im Ofen 15 Minuten garen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, kleinwürfeln und in Salzwasser garkochen, abseihen und zerstampfen. Butter und nach Bedarf Sahne und Muskatnuss hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch fein hacken und ebenfalls dazugeben.

Für die Garnitur:

Zitronenzeste abreiben und als Garnitur verwenden.

Beate Latzka am 30. September 2024

Lachs-Sahne-Penne mit Spinat

Für 3 Personen:

250 g Penne	1 Zwiebel	1 EL Butter
1-2 EL Weißmehl, glatt	2 Handvoll Babyspinat	100 ml Suppe, oder Wasser
250 ml Sahne	200 g Räucherlachs	1 TL Sojasauce
Pfeffer, Salz	Zitronensaft	

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Spinat waschen und Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Währenddessen einen großen Topf Wasser für die Pasta zum Kochen bringen.

Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Butter darin zerlassen, danach die Zwiebel dazugeben, etwas salzen und ein paar Minuten lang anbraten, bis sie glasig sind.

Das kochende Wasser großzügig salzen und Pasta reingeben .

Den Lachs zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Danach mit dem Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren für weitere 1-2 Minuten braten.

Nun mit der Suppe ablöschen und alles gut miteinander verrühren.

Abschließend Sahne und Spinat dazugeben.

Sobald die Pasta bissfest ist, aus dem Topf heben, abtropfen lassen und in die Pfanne zur Soße geben.

Das Ganze zum Köcheln bringen und die Nudeln unter ständigem Rühren fertig garen. Wenn die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht hat (sie soll schön glänzen und an den Nudeln haften), mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

NN am 25. September 2024

Kabeljau, Wurzelgemüse, Erbsen-Pfifferling-Risotto

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilet mit Haut	1 Liter trockener Weißwein	500 ml Hühnerfond
250 ml Himbeeressig	3 Lorbeerblätter	10 Pfefferkörner
50 ml Kürbiskernöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

2 gelbe Karotten	2 orangene Karotten	2 violette Karotten
100 g Sellerie	10 cm frischer Meerrettich	Butter, Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Carnaroli-Risottoreis	50 g Pfifferlinge	100 g TK-Erbsen
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Schalotten	120 g Parmesan
250 g Butter	500 ml trockener Weißwein	1,5 Liter Rinderfond
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

2 Fenchelknollen	1 Orange, Frucht	50 ml Himbeeressig
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

½ Granatapfel

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Weißwein, Fond und Himbeeressig zusammen mit Lorbeer, Pfefferkörnern und Salz kurz aufkochen und ziehen lassen. Einen Schuss Kürbiskernöl hinzugeben. Fisch in den Sud legen und für 15 Minuten darin ziehen lassen. Nach dem Konfieren die Haut vom Fisch lösen.

Für das Gemüse:

Karotten und Sellerie schneiden und in Stifte schneiden. Anschließend kurz in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Für das Risotto:

Schalotten abziehen, fein schneiden und in Butter goldgelb rösten.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls in Butter rösten. Reis hinzugeben, kurz anbraten, mit Rindsuppe ablöschen, immer wieder nachgießen. Zeitgleich Erbsen und Pfifferlinge kurz in Butter anbraten und zur Seite stellen. Parmesan reiben und kurz vor dem Servieren zusammen mit den Erbsen und Pfifferlingen zum Reis geben.

Abschließend kalte Butter unterheben.

Für den Salat:

Fenchel putzen und fein schneiden. Kurz blanchieren und eiskalt abschrecken. Orangen filetieren. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und Fenchel und Orange darin ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne auslösen.

Alexander Springer am 23. September 2024

Lachs-Filet, Erbsen-Creme, Balsamico-Honig-Chicorée

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

250 g Lachsfilet mit Haut	1 Zitrone, Saft, Scheiben	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	20 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Erbsencreme:

200 g TK-Erbsen	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
100 g Sahne	100 g Butter	30 ml Sojasauce
50 ml Gemüfefond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Chicorée:

3 Chicorée	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Orange, Saft
100 ml Sahne	20 ml weißer Balsamico	100 ml Sekt
50 g Honig	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lachsfilet:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/unterhitze vorheizen.

Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Haut abziehen und auf einem Backblech mit Papier auslegen. Ein weiteres Stück Backpapier darauf legen und mit einem Topf beschweren.

Im Ofen kross backen, sodass ein Chip daraus wird.

Kurz vor dem Servieren Lachsfilet von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Rosmarin hinzugeben. Lachsfilet in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Darauf achten, dass er in der Mitte glasig und saftig bleibt. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen und Saft über Lachs in der Pfanne geben, andere Hälfte in Scheiben schneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Erbsencreme:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf ein wenig Butter erhitzen und beides darin glasig andünsten. Erbsen hinzugeben und mit Gemüfefond aufgießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Sahne und Sojasauce hinzugeben und kurz weiter köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und restliche Butter hinzugeben bis eine glatte Creme entsteht. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen, Strunk entfernen und Blätter in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Orange auspressen und Saft beiseitestellen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Chicorée bei mittlerer Hitze für etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er leicht bräunlich wird. Frühlingszwiebeln hinzufügen und für 2-3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Sekt ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend Balsamico, Orangensaft und Honig hinzugeben und etwas einkochen lassen. Sahne mit in die Pfanne geben und Sauce leicht andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Lursky am 16. September 2024

Kabeljau, Nussbutter-Schaum, Spinat, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

350 g Kabeljauloin, mit Haut Butter Salz
Pfeffer

Für den Nussbutterschaum:

1 Schalotte 100 g Butter 80 g Frischkäse
100 ml Weißwein 50 ml Wermut 100 ml Fischfond
1 Prise Piment d'Espelette Salz weißer Pfeffer

Für den Spinat:

400 g frischen Spinat 2 Schalotten 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Blumenkohl-Wan-Tans:

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl 6 Blätter Wan Tan 1 Ei
Butter 2 EL Sojasauce 4 EL Pankomehl
Muskatnuss

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der flüssigen Butter in einer kleinen feuerfesten Form bei 140 Grad im Ofen ca. 8-10 Minuten garen.

Dabei ab und zu wenden. Die Haut erst kurz vor dem Anrichten abziehen, damit der Fisch gut zusammenhält.

Für den Nussbutterschaum:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schön nussig bräunen und dabei die Schalotte mit schmoren lassen. Dann alle restlichen Zutaten, bis auf den Frischkäse, dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann den Frischkäse einrühren, abschmecken, pürieren und die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Anschließend in einen Espuma-Siphon füllen und mit einer Druckpatrone versehen. Wer Zuhause keinen Siphon hat, kann die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für den Spinat:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat zusammen mit den gewürfelten Schalotten in Olivenöl anschwitzen, abschmecken und warm anrichten.

Für die Blumenkohl-Wan-Tans:

Blumenkohl mit einer feinen Reibe in kleine Stückchen reiben. Dann in einer Pfanne in Butter anschwitzen und das Pankomehl dazugeben.

Hierbei kann es ruhig leicht bräunen. Mit Muskatnuss und Sojasauce abschmecken. Die fertige Blumenkohlmasse in kleinen Häufchen auf die Wan-Tan-Blättchen setzen. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Die Teigblätter leicht mit Eiweiß bepinseln, nach oben hin verschließen und gut andrücken. Die Form der Taschen ist dabei egal. Anschließend in kleinen Dampfkorbchen etwa 2-4 Minuten dämpfen und auf den Spinat setzen.

Den Fisch in die Mitte eines Tellers, am besten leicht tiefe Teller, setzen und großzügig mit dem Nussbutterschaum besprühen. Spinat und Wan Tan platzieren und servieren.

Björn Freitag am 13. September 2024

Lachs mit Strudelhaube, Basmati und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Haube:

1 Pack Strudelteig, 120 g	1 Zitrone, Abrieb	½ Bund Dill
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

600 g Lachsfilet	½ Bund Dill	Salz
Pfeffer		

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis	1 EL Butter	200 ml Hühnerfond
¼ TL Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Naturjoghurt
2 TL Apfelessig	1 EL Zitronenöl	1 TL flüssiger Honig
¼ Bund Dill	¼ TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Haube:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Den Strudelteig in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden, auflockern und in eine Schüssel geben. Dill fein schneiden und mit dem Öl unter die Strudelteigstreifen mischen. Zitronenschale reiben und Abrieb dazugeben. Vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Lachs:

Lachs von Gräten befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Strudelteig darauf verteilen und ca. 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad in der Mitte des Ofens garen. Herausnehmen, Dill grob schneiden und darüber streuen. Fisch sollte bis 58 Grad in 5 Minuten Ruhezeit nachziehen.

Für den Reis:

Hühnerfond in einem Topf mit Reis aufkochen. Hitze auf Minimum reduzieren und mit einem Deckel 12-15 Minuten ziehen lassen. Rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Verfeinern eine Flocke Butter unter den Reis geben.

Für den Gurkensalat:

Gurke in dünne Scheiben schneiden. Einige Gurkenscheiben beiseite legen. Restliche Scheiben mit Salz und Zucker in einem Sieb auswässern lassen, anschließend ausdrücken.

Dill fein hacken. Zitronenschale einer halben Zitrone abreiben, anschließend auspressen. Aus Zitronenöl, Apfelessig, Joghurt, Dill und Zitronensaft und -abrieb ein Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Das Dressing mit den Gurken vermengen.

Beiseite gelegte Gurkenscheiben überlappend hinlegen und zu einer Rose als Garnitur aufwickeln.

Matthias Kalthoff am 02. September 2024

Honig-Lachs, Reis, Gurken-Salat, Erdnuss-Topping

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 180 g	1 Knoblauchzehe	2 EL flüssiger Honig
1 EL Weißweinessig	4 EL Sojasauce	Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

115 g Basmatireis	20 g Fadennudeln	4 EL Butter
200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 TL Zucker	Salz
--------------	-------------	------

Für das Topping:

75 g gesalzene Erdnüsse	Weißweinessig	2 Zweige Koriander
1 TL Piment d'Espelette	3 EL Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

1 Zitrone, ganze Frucht

Für den Lachs:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend in einem Topf mit Honig, Essig und Sojasauce vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze einkochen lassen.

Lachs abspülen, trockentupfen und anschließend in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite scharf anbraten bis die Haut kross ist. Anschließend wenden, kurz braten lassen und mit der zuvor angerührten Sauce übergießen. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Reis:

Reis mehrfach waschen, bis das Wasser beim Abgießen einigermaßen klar ist. Butter in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Fadennudeln hinzugeben und auf hoher Stufe goldbraun in der Butter anrösten. Reis hinzugeben und alles einmal kurz durchrühren. Mit Gemüsefond ablöschen, Salz hinzugeben und für ca. 1 Minute kochen lassen. Herd auf niedrigste Stufe schalten und den Topf mit einem Deckel bedecken. Den Reis ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch den Reis vorsichtig mit einem Löffel auflockern.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Gemüsehobel fein der Länge nach hobeln. Mit Zucker und Salz bestreuen und einige Minuten entwässern lassen.

Für das Topping:

Piment d'Espelette mit Erdnüssen und Koriander mit dem Mixer oder Mörser zerkleinern. Anschließend das Ganze mit Olivenöl zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und mit Weißweinessig und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Zum Schluss die Gurkenstreifen mit dem Erdnuss-Topping beträufeln und zusammen mit dem Reis und den warmen, glasierten Lachsstücken auf Tellern anrichten und servieren. Dazu Zitronenviertel reichen.

Silke Ludwig am 26. August 2024

Lachsforellen-Filet, Paprika-Soße, Zartweizen, Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets	1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Spitzpaprika	1 kleine rote Zwiebel	1 EL Schmand
200 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark	1 EL Zucker
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Zartweizen:

100 g Zartweizen	1 kleine Zwiebel	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	1 kleiner Bund Petersilie	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

½ Bund grüner Spargel	4 Cocktailtomaten	2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Rapsöl	1 EL Zucker	2 Prisen Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
-------------------	------------------

Für den Fisch: Den Fisch trocken tupfen und Gräten mit einer Grätenzange ziehen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch erst auf der Hautseite anbraten, dann einmal wenden.

Kurz vor dem Servieren Butter, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und Fisch mit der aromatisierten Butter arrosieren.

Für die Sauce: Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel hinzugeben und andünsten. Zucker hinzugeben.

Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn das Gemüse weich ist, alles mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Anschließend Schmand hinzufügen und erneut pürieren. Sauce nun nicht mehr kochen lassen.

Für den Zartweizen: Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel darin andünsten, anschließend Zartweizen hinzugeben und mitandünsten. Mit Fond ablöschen und 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Petersilie fein hacken und unter den Zartweizen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren 1 EL Butter dazugeben und unter den Zartweizen mischen.

Für das Gemüse: Spargelenden abschneiden und Spargel in schräge Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Tomaten dazugeben und anbraten.

Mit Salz, Zucker und Balsamicoessig abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit Rosmarin und Thymian garnieren.

Cornelia Hadler am 19. August 2024

Zitronen-Risotto mit Kabeljau, Korallen-Chip

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risottoreis	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Schale, Saft	50 g Parmesan	50 g Butter
3 Zweige Zitronen-Thymian	150 ml Weißwein	1 L Gemüsefond
½ Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 150 g	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Schale
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Msp. Piment d'Espelette
500 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Korallen-Chip:

13-14 g Mehl	60 ml neutrales Öl	Kurkuma
--------------	--------------------	---------

Für das Risotto:

Den Backofen auf 90 Grad Heißluft vorheizen.

Fond in einem Topf erhitzen.

In einem weiteren großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, feinhacken, hinzufügen und glasig dünsten. Risottoreis hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 2-3 Minuten anschwitzen, bis der Reis leicht transparent ist. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen, bis der Wein fast vollständig verdampft ist. Nach und nach den warmen Fond zum Reis geben, jeweils eine Kelle auf einmal. Unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, bevor die nächste Kelle hinzugefügt wird. Dieser Vorgang dauert etwa 18-20 Minuten, bis der Reis cremig und al dente ist.

Zitronenschale, den Zitronensaft, Petersilie und abgezupften Thymian unter das Risotto rühren. Kalte Butter und geriebenen Parmesan hinzufügen und unterrühren, bis das Risotto schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Kabeljaufilets salzen und pfeffern und in eine ofenfeste Form legen.

Knoblauch, Rosmarin, Thymian und die Zitronenschalenstreifen auf und um den Fisch verteilen. Olivenöl über den Fisch gießen, sodass er vollständig bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Fisch im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten konfieren, bis er zart und gegart ist.

Für den Korallen-Chip:

60 ml Wasser, neutrales Öl, Mehl und Kurkuma in einer Schüssel gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Eine kleine Menge Teig in die heiße Pfanne geben und verteilen. Der Teig sollte Blasen werfen und knusprig werden. Chip vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Zitronen-Risotto auf Tellern anrichten. Den konfierten Kabeljau vorsichtig aus dem Öl nehmen und auf das Risotto legen. Mit dem Korallen-Chip garnieren. Optional mit etwas Olivenöl aus dem Konfitfett beträufeln und sofort servieren.

Svetozar Savi am 15. August 2024

Heilbutt-Filet, Kartoffel-Creme, Estragon-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

300 g Heilbuttfilet	Butter	2 EL Mehl
Öl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Kartoffelcreme:

4 lila Kartoffeln	50 g Butter	50 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	100 ml Sahne	1 TL Butter
1 Bund Estragon	2 Blätter Liebstöckel	1 Zweig glatte Petersilie
1 TL Mehl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Für den Heilbutt:

Das Fischfilet salzen und pfeffern, melieren und in Öl und etwas Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Je nach Dicke ca. 2 Minuten von jeder Seite.

Für die Kartoffelcreme:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Kartoffeln ausdampfen lassen, stampfen und mit Sahne und Butter cremig schlagen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Sahne erwärmen, Estragon, Liebstöckel und vier Blätter Petersilie in die Sahne legen und etwas köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -abrieb würzen und mit Butter oder Mehl und Wasser nach Bedarf die Sauce andicken. Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Garnitur:

Dill als Garnitur verwenden.

Anemone Vogels am 15. August 2024

Lachs mit Spinat und Tomate

Für 4 Personen

1 EL Öl	4 Lachsfilets, enthäutet	1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen	2 EL Butter	100 ml Weißwein, trocken
200 g Kirschtomaten	2 Hand Babyspinat	2 Becher Sahne
3 EL Parmesan, gerieben	Salz, Pfeffer	frischer Basilikum

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 5 Minuten anbraten. Sobald der Fisch gar ist, aus der Pfanne nehmen und vorerst beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides ganz fein hacken.

Butter in der Lachs-Pfanne im verbliebenen Bratfett schmelzen und Zwiebeln glasig dünsten. Dann Knoblauch hinzugeben und ganz kurz mitdünsten lassen.

Pfanneninhalte mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten abwaschen und halbieren. Dann mit in die Pfanne geben. Spinat verlesen, gründlich abspülen und trocken schütteln. Dann ebenfalls in die Pfanne geben und unterrühren. 5 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Sahne aufgießen und aufkochen lassen, dann Hitze etwas reduzieren und Parmesan unterrühren. Das Ganze etwas eindicken lassen.

Zum Schluss die Lachsfilets in die Soße legen und nochmal erwärmen.

Alles mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit frischem Basilikum garniert servieren.

Olivia Winter am 08. August 2024

Konfierter Saibling, Apfel-Blutampfer-Risotto, Pesto

Für zwei Personen

Für das Apfel-Risotto:

200 g Risotto, Arborio	1 Hand Blutampfer	1 grüner Apfel
1 Zwiebel	50 g Parmesan	50 g Butter
100 ml Apfelmost	400 ml Gemüsefond	Olivenöl
Muskatnuss	1 Prise Salz	

Für das Brunnenkresse-Pesto:

100 g Brunnenkresse	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
3 EL Pinienkerne	100 ml Olivenöl	

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à 200 g	1 Knoblauch	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Zitrone, ganze Frucht	3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian	300 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Parmesanchips:

60 g Parmesan	30 g heller Sesam	2 Prisen Cayennepfeffer
---------------	-------------------	-------------------------

Für das Apfel-Risotto:

Einen Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Fond erhitzen. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne oder in einem Topf mit Öl glasig andünsten. Risotto zugeben, mit andünsten und mit Apfelmost ablöschen. Eine Kelle Fond hinzugeben und reduzieren lassen. Dabei rühren. Immer wieder Fond angießen und einkochen lassen bis der Risotto fast gar und cremig ist. Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Nach etwa 15 Minuten die Apfelwürfel zugeben. Kurz vor dem Servieren Butter, geriebenen Parmesan und gehackte Blutampfer einrühren. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

Für das Brunnenkresse-Pesto:

Brunnenkresse grob hacken, Knoblauch abziehen. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Brunnenkresse und Knoblauch mit Pinienkernen und Öl mit einem Pürierstab mixen. Wenn alles püriert ist, den Parmesan unterrühren.

Für das Saiblingsfilet:

Einen Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei geringer Hitze erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Alles im Öl etwa 2 Minuten andünsten, ohne sie braun werden zu lassen. Thymian, Rosmarin, Zitronenscheiben und das restliche Olivenöl hinzufügen. Ein Thermometer den Topf geben und Öl auf 48-50 °C erhitzen. Saibling leicht salzen und vorsichtig in das Öl legen. Wenn der Fisch nicht vollständig untergetaucht ist, noch mehr Öl hinzufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 50 Grad im Topf weitere 15-20 Minuten lang konfieren. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Für die Parmesanchips:

Parmesan fein reiben und mit Cayennepfeffer und Sesam vermengen.

Kleine Haufen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen und etwas flachdrücken. Im vorgeheizten Backofen 6-7 Minuten hellbraun backen. Danach die Chips vorsichtig über einem Servierring zu einem Halbkreis formen.

Jan-Timo Bender am 06. August 2024

Seeteufel mit Beurre blanc, Risoni-Risotto, Erdbeeren

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufel-Medaillons à	120 g, ohne Haut	2 Sch. Schwarzwälder Schinken
4-6 Blätter Basilikum	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	250 g Butter	100 g Butterschmalz
250 ml Weißwein	Salz	Pfeffer

Für das Risoni-Risotto:

150 g Risoni	50 g Parmesan	200 ml Sahne
100-150 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

Für das Basilikum-Pesto:

½ Bund Basilikum	50 g Pinienkerne	100 g Parmesan
150 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Erdbeeren:

150 g Erdbeeren	1-2 EL Puderzucker	1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Kubeben-Pfeffer	1 EL langer Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen, mit jeweils zwei bis drei Basilikumblättern belegen und in Schinken einrollen. Seeteufel-Päckchen in einer Pfanne rundum anbraten.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, fein schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, dann Butter untermixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

Für das Risoni-Risotto:

Risoni in Salzwasser al dente garen. Abgießen. Gemüsefond separat erhitzen.

Parmesan reiben. Sahne in eine Espuma-Flasche geben, eine Kapsel aufdrehen, gut schütteln und auf diese Weise Schlagsahne herstellen.

Alternativ Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Risoni mit Parmesan und Schlagsahne vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Konsistenz mit heißem Fond bestimmen.

Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen. Parmesan reiben. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben zu einem Pesto mixen.

Für die Erdbeeren:

Pfeffersorten in eine Mühle geben oder in einem Mörser zermahlen.

Erdbeeren in grobe Stücke schneiden und mit Puderzucker marinieren.

Erdbeeren leicht erhitzen und die Pfeffermischung grob dazugeben.

Patrick Decker am 25. Juli 2024

Kabeljau gebraten mit Wermut-Soße, Perlgraupen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljauloin, mit Haut Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

140 ml Sahne 50 ml Wermut Sojasauce
2 Lorbeerblätter Zucker Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Perlgraupen 100 g Karotten 100 g Staudensellerie
2 Schalotten 2 Limetten, Abrieb, Saft 40 g Parmesan
40 g Butter 80 ml Wermut 400 ml Gemüsefond
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb 2 Zweige glatte Petersilie

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch auf der Haut in etwas Butter 4 Minuten bei mittelhoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden und etwa 1 Minute braten. Dann 4-5 Minuten in den Ofen geben und ziehen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

Pfanne mit Wermut ablöschen, Lorbeerblätter und Sahne zugeben und aufkochen. Eindicken lassen und mit Sojasauce, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

Gemüsefond erhitzen.

Karotten, Sellerie und Schalotten schälen bzw. abziehen und in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Graupen unterrühren, kurz anschwitzen und mit Wermut ablöschen. Heißen Fond zufügen, kurz aufkochen und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Parmesan reiben und mit restlicher Butter unterrühren.

Petersilie fein schneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und wenig Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Limettenabrieb und Petersilie garnieren.

Gregor Wagner am 22. Juli 2024

Dorade, Salzkartoffeln, grüner Spargel, Zitronen-Aioli

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doraden	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
6 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Weißweinessig	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Salz
---------------------	--------------------------------------	----------------

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel	Olivenöl	Salz
-----------------------	----------	------

Für die Zitronen-Aioli:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Ei
2 Kaffirlimettenblätter	1 EL Crème-fraîche	1 TL Dijonsenf
20 ml weißer Balsamico	100 ml Sonnenblumenöl	50 ml Olivenöl
1 Msp. Piment d'Espelette	1 Msp. Salz	

Für die Dorade:

Den Grill vorheizen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. 3 Zweige Rosmarin und Petersilie klein schneiden. Mit 100 ml Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doraden innen und außen gründlich mit Olivenöl und Weißweinessig einreiben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone in Scheiben schneiden. In den Bauch der Dorade restlichen Rosmarin und Thymian sowie einige Scheiben Zitrone legen. Mit Marinade innen einreiben. Restliche Marinade als Dip verwenden.

Die gefüllte Doraden auf den Grillrost legen und etwa 10-15 Minuten pro Seite grillen, oder bis sie durchgegart und goldbraun sind. Die Grillzeit kann je nach Größe der Fische variieren.

Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser garkochen. Abgießen und mit Olivenöl, Salz und gehackter Petersilie würzen.

Für den Spargel:

Die Enden des grünen Spargels abschneiden, mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Auf den Grill legen und etwa 5-7 Minuten grillen, bis sie zart und leicht gebräunt sind.

Für die Zitronen-Aioli:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Kaffirlimettenblätter klein schneiden und mit 3 EL Zitronensaft im Mörser zerreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ei trennen und in einer Schüssel Eigelb, Crème fraîche und Senf verrühren und langsam Sonnenblumenöl und Olivenöl einrühren, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Mit Balsamico, Knoblauch, Salz, Piment d'Espelette, Zitronenabrieb und dem Kaffir-Zitronensaft abschmecken.

Svetozar Savi am 11. Juli 2024

Lachs, Möhren-Spinat-Risotto, Zitronen-Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet, à 150 g	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	25 g Mehl
Chili	Rapsöl	Salz, bunter Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	100 g Babyspinat	1 Zwiebel
30 g Parmesan	1 EL Butter	50 ml trockener Weißwein
200 ml unges. Möhrensaft	400 ml Kalbsfond	Chili
2 EL Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	30 g Parmesan
200 ml Sahne	50 ml Kalbsfond	Salz, bunter Pfeffer

Für das Topping:

50 g Pinienkerne 1 Beet Chili-Kresse

Für den Lachs:

Die Lachshaut entfernen. Rapsöl, Petersilie, Salz, Pfeffer und Chili mischen und Lachshaut damit marinieren. In einer Pfanne in Rapsöl anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Filets darin glasig anbraten.

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf in Olivenöl glasig dünsten, Reis zugeben, kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Möhrensaft zugeben und aufkochen. Kalbsfond nach und nach hinzugeben. Am Ende geriebenen Parmesan, Butter und Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für die Sauce:

Sahne in einem Topf einmal aufkochen lassen, Kalbsfond dazu geben und nochmals aufkochen. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Schale der Zitrone abreiben, dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan reiben, dazugeben und evtl. in einem Standmixer aufschäumen.

Für das Topping:

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und Kresse zupfen.

Carmen Soudani am 08. Juli 2024

Kabeljau-Filet, Beurre blanc, Kartoffel-Stampf, Spinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets	1 Limette, Abrieb	Butter
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Stampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	150 ml Sahne	100 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

300 g Babyspinat	100 g Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

3 Schalotten	1 Limette, Abrieb	200 g Butter
200 ml Sahne	100 ml trockner Weißwein	150 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt	1 TL Fenchelsamen	Salz

Für den Fisch:

Den Filets in Butter, Olivenöl und Rosmarin rundum anbraten. Hitze reduzieren und ca. 4-5 Minuten braten. Der Fisch sollte innen noch glasig sein. Mit Meersalz und Limettenabrieb würzen.

Für den Stampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Butter und Sahne mit etwas Kartoffelwasser leicht erhitzen. Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln grob stampfen, Butter-Sahne-Mischung hinzufügen und mit Butter, Muskat, Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten würfeln und mit Knoblauchzehe in Butter andünsten. Spinat hinzufügen. Anschließend Flüssigkeit ausdrücken und Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Beurre blanc:

Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen. Schalotten abziehen, halbieren und kurz glasig dünsten, mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Lorbeerblatt, Fenchelsamen und etwas Salz dazugeben und einkochen. Sahne hinzufügen und leicht köcheln lassen. Butterwürfel nach und nach hinzufügen. Mit Salz, Limettenabrieb und einer Prise Zucker abschmecken und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufschlagen. Kartoffelstampf auf Teller geben, Spinat und Fisch darauflegen und mit Sauce umgießen.

Silke Meier am 08. Juli 2024

Kabeljau-Flet, Panko, Beurre blanc und Mangold

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljauloins à 200 g	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
3 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für den Mangold:

500-750 g Mangold	1 Knoblauchzehe	Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	250 g kalte Butter	50 ml trockener Weißwein
250 ml Weißweinessig	Cayennepfeffer	Salz, weißer Pfeffer

Für die Petersilien-Kartoffeln:

500-750 g Frühkartoffeln	3 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Pankobrösel:

4 EL Pankobrösel	1 EL Butter
------------------	-------------

Für den Fisch:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau in ca. 10 cm breite Stücke schneiden. Ggf. entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Keramikschale Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch in den Ofen geben und auf 70 Grad temperieren.

Kabeljau in das bereits temperierte Öl legen und ca. 15-20 Minuten darin konfieren.

Für den Mangold:

Mangold gut waschen und trocknen. Die Blätter und Stiele in mittelgroße Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter mit Knoblauch erhitzen, Mangoldstücke zugeben und in sich zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Beurre blanc:

Schalotte abziehen und in Brunoise schneiden. In einer Sauciere ein wenig Butter zerlassen und die Schalotten beigegeben. Schalotten nur kurz anschwitzen und mit Essig und Wein ablöschen. So weit reduzieren, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Dann die Sauciere von der Hitze nehmen und beginnen die kalten Butterwürfel einzurühren. Ab diesem Zeitpunkt immer darauf achten, dass die Sauciere nicht mehr als 60 Grad bekommt.

Butterwürfel nach und nach einrühren, bis die gesamte Butter aufgebraucht ist. Dabei immer auf die Temperatur achten. Die Sauce sollte dann eine cremig-flüssige Konsistenz haben. Zum Schluss mit Salz, weißem Pfeffer und einer guten Messerspitze Cayennepfeffer würzen.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und vierteln. In Salzwasser bissfest kochen. Danach abseihen und abdampfen lassen. In einem Topf die Butter zerlassen und die Kartoffel-Viertel dazu geben. Langsam erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abschluss die klein geschnittene Petersilie zugeben und untermischen.

Für das die Pankobrösel:

Pankobrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Harald Bauer am 01. Juli 2024

Fisch-Stäbchen mit Kartoffel-Püree und Rahm-Spinat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

200 g Kabeljaufilet	1 Ei	Speisestärke
Semmelbrösel	Pankobrösel	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Schalotten	450 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

375 g Blattspinat	50 g Schalotten	1 kleine Knoblauchzehe
40 g Butter	75 ml Sahne	2 EL Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kartoffel	Öl
-------------	----

Für die Fischstäbchen:

Den Fisch in Würfel schneiden. Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischwürfel erst in Speisestärke, dann in Ei und anschließend in Semmel-Pankobrösel-Mischung wenden. In Öl von allen Seiten ausbacken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Kartoffeln und Schalotten kurz anschwitzen. Mit dem Geflügelfond auffüllen, dann auf ein Drittel einkochen lassen. Im Anschluss pürieren und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelmasse sollte dickflüssig sein.

Für den Spinat:

Spinat sorgfältig putzen, dabei die harten Stiele entfernen. Spinat zwei bis dreimal waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einem großen Topf schmelzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Spinat zugeben und zugedeckt bei milder Hitze in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen, dabei öfter umrühren. Sahne zugeben und weitere 1-2 Minuten kochen, dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gegebenenfalls Mehl unterrühren. Spinat pürieren und sofort servieren.

Für die Garnitur:

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Kartoffel schälen, mit einem Spiralschneider schneiden und in Öl frittieren.

Pia Schrader am 01. Juli 2024

Thunfisch-Tataki, Soja-Reduktion, Erbsen-Wasabi-Püree

Für zwei Personen

Für die Sojareduktion:

1 Knoblauchzehe	1 kleines Stück Ingwer	1 rote milde Chilischote
70 ml salzarme Sojasauce	20 ml Balsamicoessig	1 TL flüssiger Honig
Stärke		

Für das Tataki:

1 Thunfischsteak, 5 cm dick	Sojareduktion, von oben	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	Sesamöl	Meersalz, Pfeffer

Für die die Nori-Chips:

1 Noriblatt	1 Flocke Butter	2 TL Sojasauce
1 TL Fischsauce	1 EL Mehl	

Für das Erbsen-Wasabi-Püree:

300 g TK-Erbsen	1 Limette, Abrieb	50 ml Kokosmilch
2 EL Frischkäse	40 ml Gemüsefond	1 EL Wasabipaste
Salz	Pfeffer	

Für die Sojareduktion:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ingwer in Scheiben schneiden. Knoblauch andrücken, Chilischote einschneiden und mit den restlichen Zutaten in einem Topf bis zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen. Kurz vor Ende Knoblauch, Ingwer und Chili entfernen. Gegebenenfalls mit etwas Stärke binden.

Für das Tataki:

Thunfisch in zwei gleich große Stücke mit quadratischem Querschnitt teilen. Im Sesamöl von allen Seiten 20-30 Sekunden scharf anbraten.

Dann mit der Reduktion marinieren und ein Stück in weißem und ein Stück in schwarzem Sesam wälzen.

Für die die Nori-Chips:

Butter mit Mehl, Sojasauce, Fischsauce und etwas Wasser zu einer homogenen Paste anrühren. Das Noriblatt halbieren und eine Hälfte dünn damit bestreichen. Mit der zweiten Hälfte bedecken, zusammendrücken und bei 160 Grad solange im Ofen backen, bis die Chips kross sind.

Für das Erbsen-Wasabi-Püree:

Erbsen mit Kokosmilch und Gemüsefond kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen mit der Hälfte der Flüssigkeit, etwas Limettenabrieb, Frischkäse und der Wasabipaste pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben und bei Bedarf durch ein Sieb streichen.

Georg Spielberger am 27. Juni 2024

Räucherlachs-Tatar mit Wachtelei, Quelle, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Räucherlachs-Scheiben 3 Lauchzwiebeln 1 Zitrone, Abrieb
1 TL mittelscharfer Senf 1 TL flüssiger Honig Salz, Pfeffer

Für das pochierte Wachtelei: 2 Wachteleier 100 ml Tafelessig

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Mango 1 Zitrone, Saft $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Ei 1 TL mittelscharfer Senf 150 ml Rapsöl
Chiliflocken Zucker Salz, Pfeffer

Für den Queller:

80 g Queller 1 Wachtelei 40 g Mehl
40 g Speisestärke 120 ml kaltes Sprudelwasser Pflanzenöl, Salz

Für den Salat:

1 kleiner grüner Apfel $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen 1 kleine Snackgurke
 $\frac{1}{2}$ rote Chilischote 1 Limette, Abrieb, Saft Chiliflocken, Salz

Für die Garnitur:

1 kleine Snackgurke 2 EL Apfelessig 1 TL flüssiger Honig

Für das Tatar: Den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringen schneiden. Mit Zitronenabrieb verfeinern. Lachswürfel und Frühlingszwiebel miteinander vermengen und mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für das pochierte Wachtelei: Topf mit Wasser und Essig aufsetzen. Eier einzeln in ein Gefäß schlagen.

Sobald das Wasser anfängt zu köcheln, Hitze reduzieren und mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Eier einzeln vorsichtig direkt in den Strudel geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise: Ei in ein hohes Gefäß schlagen. Senf, etwas Zitronensaft, Gewürze und Öl hinzugeben. Mit dem Mixstab aufschlagen. Dafür den Mixstab solange am Boden lassen bis sich Zutaten vollständig vermischt haben und Konsistenz fester ist. Anschließend den Stab langsam nach oben ziehen und restliches Öl vermengen.

Mango in Stücke schneiden und ebenfalls mit dem Mixstab pürieren. Chili von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und fein schneiden.

Mango und Chili zur Mayonnaise hinzugeben und final abschmecken.

Für den Queller: Trockene Zutaten vermischen, Ei dazu geben und kaltes Sprudelwasser angießen und verrühren. Teig nicht ganz glattrühren kleine Klumpen sind erlaubt und sorgen später für den extra Crunch. Queller durch den Teig ziehen und in heißem Öl ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat: Gemüse und Apfel waschen und trockentupfen. Apfel entkernen und fein würfeln. Radieschen und Gurke ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Chilischote von Kernen und Trennhäuten befreien und fein hacken. Alles zusammen mit Limettenabrieb und -saft zum Salat geben und vermengen. Mit Salz würzen. Nach Geschmack mit Chiliflocken abschmecken.

Für die Garnitur: Gurke mit Sparschäler in längliche Streifen schneiden. Anschließend mit Apfelessig, Honig und Salz mischen und ziehen lassen.

Marinierte Gurke zu Streifen aufrollen und als Topping auf Tatar setzten.

Annelie Posselt am 27. Juni 2024

Kabeljau mit Fenchel-Risotto, Kirschtomaten, Kapern

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Arborio-Risottoreis	1 Fenchelknolle	2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb	50 g Parmesan	50 g Butter
500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	50 ml franz. Wermut
50 ml Anislikör	Orangenessig	gemahl. Fenchelsamen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

250 g Kabeljaufilet, ohne Haut	1 Ei	200 g Butterschmalz
100 g Mehl	100 g Panko	Salz, Pfeffer

Für die Kapern:

50 g eingelegte Kapern	Mehl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	------------------	---------------

Für die Tomaten:

12 Kirschtomaten	1 EL Agavendicksaft	2 Zweige Zitronenthymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Risotto:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wermut, Anislikör und Weißwein ablöschen. Nach und nach Gemüsefond hinzugeben und dabei rühren. Fenchel putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Beiseite stellen. Parmesan reiben. Nach etwa 20 Minuten Fenchel, Parmesan und Butter in das Risotto rühren. Mit Zitronenabrieb, Fenchelsamen, Orangenessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kabeljau:

Eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und Panko bereitstellen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zunächst in Mehl, dann in Ei und in Panko wenden. Fisch in Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Für die Kapern:

Kapern abtropfen lassen und mit einem Küchentrepp trockentupfen.

Mehl mit etwas Wasser zu einem Brei verrühren und Kapern durchziehen. In einem kleinen Topf etwas Öl auf 180 Grad erhitzen.

Kapern kurz darin frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Tomaten:

Tomaten waschen und trockentupfen. Tomaten in eine Auflaufform legen mit Olivenöl und Agavendicksaft beträufeln. Zitronenthymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten ca. 10 Minuten im Ofen schmoren lassen bis sie aufplatzen.

Inge Marianne Peters am 24. Juni 2024

Kabeljau mit Ingwer-Soja-Glasur und Honig

Für 4 Personen:

4 Kabeljaufilets	60 ml Sojasauce	2 EL Honig
2 EL Reisessig	1 EL Ingwer	2 Knoblauchzehen
1 EL Sesamöl	60 ml Wasser	1 EL Maisstärke
2 Frühlingszwiebeln, Scheiben	1 EL Sesamsamen	

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Eine Backform leicht einfetten und die Kabeljaufilets hineinlegen.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Honig, Reisessig, geriebenen Ingwer, gehackten Knoblauch und Sesamöl vermischen.

Die Soße über die Kabeljaufilets gießen und gleichmäßig verteilen.

Die Filets für 15-20 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

Währenddessen in einem kleinen Topf Wasser und Maisstärke vermischen, bis sich die Maisstärke vollständig aufgelöst hat.

Die Mischung unter Rühren erhitzen, bis sie eingedickt ist und eine glänzende Konsistenz hat.

Die gebackenen Kabeljaufilets aus dem Ofen nehmen und mit der eingedickten Soße beträufeln.

Mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren und sofort servieren.

NN am 21. Juni 2024

Kabeljau, Gurken-Relish, Kartoffel-Stroh, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 dicke Kabeljaufilets	2 Eier	100 g Pankomehl
3 EL Mehl	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gurken-Relish:

1 Salatgurke	1 Schalotte	75 ml Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 TL Senfsaat	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer	50 g Zucker	1 TL Mehl
1 TL Salz		

Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel	Speisestärke	Sonnenblumenöl, Salz
-------------------	--------------	----------------------

Für die Trüffel-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ kl. schwarzer Trüffel	1 Zitrone, Saft	1 Ei
1 TL Dijonsenf	1 TL Weißweinessig	30 ml Trüffelöl
170 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salicorn-Salat:

300 g Salicornes ohne Wurzeln	1 Zitrone, Saft	1 TL schwarzer Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ schwarzer Trüffel	Dillspitzen	
---------------------------------	-------------	--

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau in gewünschte Größe schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einen tiefen Teller geben und miteinander verquirlen.

Mehl und Pankomehl ebenfalls separat auf Teller geben. Zuerst die Kabeljaustücke mehlieren, dann im Ei wenden und anschließend vorsichtig im Pankomehl wälzen. Hier die Panade nicht zu sehr andrücken.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kabeljaufilets darin frittieren, bis sie knusprig sind. Anschließend auf Küchenkrepp kurz entfetten lassen.

Für das Gurken-Relish:

Gurke schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Beides mit Kurkumapulver, gemahlenen Ingwer, Senfsaat und Salz vermengen und kurz ziehen lassen.

Weißweinessig mit Zucker und Mehl in einem kleinen Topf aufkochen und andicken lassen, anschließend die Gurkenmischung hinzugeben. Kurz köcheln und danach ziehen lassen. Zum Schluss den Dill fein hacken und in das Relish einrühren.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel schälen und mithilfe eines Spiralschneiders in Spiralen schneiden. Öl in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen. Das rohe Kartoffelstroh vor dem Frittieren mithilfe eines Küchentuchs oder Küchenkrepp entwässern, ausdrücken und anschließend leicht salzen und in Stärke wälzen. Kartoffelstroh wenige Sekunden in dem Öl frittieren und anschließend auf einem Küchenkrepp entfetten lassen.

Für die Trüffel-Mayonnaise:

Trüffel sehr fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ei, Dijonsenf, Weißweinessig und Zitronensaft mit einem Pürierstab mixen.

Nun vorsichtig die Öle einfließen lassen, so dass die Masse emulgiert.

Anschließend die Trüffelstückchen unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salicorn-Salat:

Salicornes waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salicornes kurz darin anbraten. Zitrone auspressen und einen kleinen Spritzer Saft zu den angebratenen Salicornes geben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Die Salicornes sind von Natur aus schon sehr salzig, daher sparsam mit Salz sein. Anschließend separat anrichten und mit Sesam bestreuen.

Für die Garnitur:

Trüffel hobeln. Gericht mit Trüffelscheiben und Dillspitzen garnieren.

Lena Rath am 12. Juni 2024

Saibling, Paprika-Yuzu-Soße, Karotten-Püree, Paprika

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets, ohne Haut	½ orange Paprikaschote	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Scheiben	500 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Paprika-Yuzu-Sauce:

1 orange Paprikaschote	½ Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	100 ml Yuzu-Saft	500 ml Fischfond
Stärke	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Karotten-Kokos-Püree:

250 g Karotten	1 mittelgroße Kartoffel	3-4 cm Ingwer
200 ml Kokosmilch	1 EL Butter	½ TL gemahl. Kreuzkümmel
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Paprikagemüse:

1 orange Paprikaschote	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	----------	---------------

Für das Öl:

1/3 rote Chilischote	15 g edelsüßes Paprikapulver	100 ml Olivenöl
----------------------	------------------------------	-----------------

Für die Garnitur: 4 EL Saiblingskaviar

Für den Saibling:

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, danach die Butter durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben. Die warme, geklärte Butter mit Zitronenscheiben, angedrückter Knoblauchzehe und grob geschnittener Paprika vermengen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die Butter legen, so dass dieser vollständig bedeckt ist. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25-30 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Paprika-Yuzu-Sauce:

Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika, Schalotte und Knoblauch kurz in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Fischfond ablöschen und köcheln lassen. Wenn der Fond um die Hälfte reduziert ist, Yuzu-Saft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann alles gut mixen und durch ein feines Sieb geben. Sauce mit in Wasser aufgelöster Stärke abbinden, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Dann von der Hitze nehmen und mit kalter Butter aufmontieren.

Für das Karotten-Kokos-Püree:

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Karotten und Kartoffel schälen. Karotten in Scheiben schneiden, Kartoffel in Würfel schneiden. Karotten und Kartoffel in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Ingwer reiben und in etwas Öl anbraten.

Sobald das Gemüse weich ist, das Kochwasser abgießen und das Gemüse zurück in den Topf geben. Kokosmilch, Nussbutter, Knoblauch-Ingwer-Mischung, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einem glatten, cremigen Püree verarbeiten. Bei Bedarf etwas mehr Kokosmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Das Püree noch einmal kurz erhitzen und abschmecken. Gegebenenfalls mit mehr Salz und Pfeffer würzen.

Für das Paprikagemüse:

Paprika waschen, entkernen und dann fein würfeln. Kurz in Olivenöl anbraten und mit Salz und

Pfeffer würzen.

Für das Öl:

Paprikapulver mit dem Öl und der Chilischote mixen. Je nach gewünschter Schärfe kann man die Kerne der Chilischote mit mixen oder vorher entfernen. Masse durch ein Passier- oder Küchentuch geben und das Öl in eine Spritzflasche füllen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Saiblingskaviar garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Wellmann am 11. Juni 2024

Kabeljau, Sauce tartare, Kartoffel-Ecken, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Filets, à 200 g	1 TL Fenchelsamen	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kruste:

200 g helles Krustenbrot	4 Sardellenfilets	1 Knoblauchzehe
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	50 ml Olivenöl
1 TL Meersalz	Pfeffer	

Für die Paste:

150 g getrocknete Öl-Tomaten	½ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, Abrieb	20 g Parmesan	½ Bund Basilikum
Balsamicoessig		

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 TL Senf	1 TL Apfelessig
100 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce tartare:

3 Cornichons	1 TL Kapern	4 Sardellenfilets, in Öl
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Bund Petersilie	½ TL scharfes Paprikapulver
Olivenöl		

Für die Kartoffelspalten:

4 m.-große festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 TL Ahornsirup
1 TL körniger Senf	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Salz

Für Salat und Dressing:

100 g Wildkräutersalat	2 Schalotten	20 g Macadamia-Nüsse
20 ml Gemüsefond	30 ml Himbeeressig	1 EL Dijonsenf
½ TL Honig	75 ml Traubenkernöl	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen in eine Auflaufform geben.

Fisch in dem Würzöl drehen und 5 Minuten auf die untere Schiene in den Backofen geben.

Für die Kruste:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern und anschließend in einer Pfanne anrösten.

Für die Paste:

Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben, eine Hälfte auspressen und Saft und Abrieb mit Chilischote, Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Balsamicoessig und Parmesan in den Mixer geben und zu einer Paste mixen.

Für die Fertigstellung: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.

Fisch aus dem Ofen nehmen, Paste auf den Fisch streichen und dick mit den zerkleinerten Bröseln bestreuen. Je einen Zweig Thymian und Rosmarin mit Öl benetzen und oben auflegen und für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Mayonnaise:

Ei und Senf in ein hohes Gefäß geben. Öl vorsichtig aufgießen und mit einem Stabmixer langsam emulgieren und mit Apfelessig und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce tartare:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Petersilie zupfen. Cornichons kleinschneiden. Beides mit Kapern, Sardellenfilets und 1 TL vom Sardellen-Öl, Zitronensaft und Abrieb und der hergestellten Mayonnaise in einen Mixer geben und durchmischen.

Sauce in ein Extraschälchen geben, mit Paprikapulver bestreuen, etwas Olivenöl angießen und mit Petersilie garnieren.

Für die Kartoffelspalten:

Knoblauch abziehen und andrücken. Kartoffeln vierteln und in Olivenöl anbraten. Knoblauchzehe und Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben.

Wenn die Kartoffeln gar sind, mit Ahornsirup karamellisieren, Senf hinzugeben und durchschwenken. Mit Salz abschmecken.

Für Salat und Dressing:

Salat waschen und trockenschleudern. Schalotten abziehen, in sehr feine Würfel schneiden und mit den weiteren Zutaten zu einem Dressing verrühren. Salat mit Dressing vermengen.

Macadamia-Nüsse in einer Pfanne anrösten, hobeln und auf den Salat streuen.

Elke Lickteig am 06. Juni 2024

Wolfsbarsch, Fenchel, Estragon-Soße, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 ausgen. Wolfsbarsche 1 Zitrone, Scheiben 4 Zweige Estragon
Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Bund grüner Spargel 1 Knolle Fenchel 10 Kirschtomaten
Öl

Für die Estragon-Sauce:

50 g Estragon 1 Schalotte 1 Zitrone, Saft
30 g Butter 150 ml Sahne 100 ml Milch
1 EL Dijonsenf Salz Pfeffer

Für die Reduktion:

300 ml Aceto Balsamico

Für die Garnitur:

bunter Salat essbare Blüten

Für den Fisch:

Den Grill vorheizen.

Wolfsbarsch innen und außen unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Zitrone in 23 mm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren.

Fisch mit jeweils zwei Zweigen Estragon und 2-3 Zitronenscheiben füllen.

Anschließend auf den vorgeheizten Grill legen. Sobald das Auge des Fisches blind ist und die Haut ein Branding zeigt, muss der Fisch über den Rücken gewendet werden. So wird verhindert, dass die Füllung rausfällt. Sobald sich die Rückenflosse ablösen lässt ist der richtige Gargrad erreicht.

Für das Gemüse:

Spargel waschen und abtrocknen. Ca. 5 cm vom unteren Ende abschälen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel hineingeben und zwischendurch wenden bis er weich und dunkel ist.

Fenchelknolle waschen und trocknen. Strunk abschneiden und Scheiben von der Unterseite in 0,51 cm Dicke schneiden und in die Pfanne geben.

Nach 56 Minuten wenden. Der Fenchel sollte gebräunt aber noch etwas bissfest sein. Tomaten halbieren und in der Pfanne anrösten.

Für die Estragon-Sauce:

Estragonblätter vom Stängel lösen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter andünsten. Mit Sahne und Milch ablöschen, Senf dazugeben, köcheln lassen und dabei häufig umrühren. Estragonblätter hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die fertige Sauce mit einem Mixstab durchmischen.

Für die Reduktion:

Aceto Balsamico in ein kleines Kochgefäß geben und bei moderater Hitze unter gelegentlichem Umrühren reduzieren lassen, bis eine Creme entstanden ist.

Für die Garnitur:

Gericht mit Salat und Blüten garnieren.

Roberto Meaggia am 06. Juni 2024

Kabeljau mit Beurre blanc, Balsamico-Belugalinsen

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut 600 ml Olivenöl Kampot-Pfeffer
Salz

Für die Linsen:

140 g Belugalinsen 1 Zwiebel Butter
50 ml dunkler Balsamico-Essig Kampot-Pfeffer Salz

Für die Bohnencreme:

400 g weiße Riesenbohnen 2 Knoblauchzehen 2 Zitronen, Saft
2 EL Tahin Olivenöl Weißer Kampot-Pfeffer
Salz

Für den Beurre blanc:

250 kalte Butter 250 ml trockener Weißwein 1 Zitrone, Saft
 $\frac{1}{2}$ TL getrock. Estragon 1 Lorbeerblatt 10 weiße Pfefferkörner
Weißer Kampot-Pfeffer Salz

Für die Garnitur:

1 TL schwarzer Sesam

Für das Kabeljaufilet:

Das Olivenöl in einem Topf auf 60 Grad erwärmen. Die Temperatur des Öls mit einem Fleischthermometer überprüfen. Kabeljau waschen, putzen, eventuell noch portionieren. Mit Salz und schwarzem Kampot-Pfeffer würzen und in einen kleinen Topf mit ca. 60 Grad heißem Olivenöl geben. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Fisch für ca. 15 Minuten ziehen lassen, nach 5 Minuten umdrehen. Nach Ende der Garzeit auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gegebenenfalls nachwürzen.

Für die Linsen:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Linsen hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit 300 ml Wasser ablöschen und für 30 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten den Balsamicoessig hinzugeben. Mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen.

Für die Bohnencreme:

Bohnen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Knoblauch in einem Topf in Olivenöl anbraten. Mit dem Saft von zwei Zitronen ablöschen. Anschließend Tahin hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und weißem Kampot-Pfeffer würzen. Je nach Geschmack mit etwas Wasser die gewünschte Konsistenz abstimmen.

Für den Beurre blanc:

Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in einem kleinen Topf auf die Hälfte reduzieren lassen. Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen. Eventuell kurz in den Tiefkühler stellen. Den reduzierten Weißwein durch ein Sieb geben. Mit einem Esslöffel Butter aufkochen. Die restliche kalte Butter nach und nach hinzugeben und die Sauce mit einem Stabmixer montieren.

Mit Zitronensaft, Salz und weißem Kampot-Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sesam über das Gericht streuen.

Monika Bürger am 30. Mai 2024

Schwarzer Risotto mit Steinbutt und Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto	2 Bananenschalotten	1 frische Knoblauchzehe
150 g Parmesan	80 g Butter	500 ml Hühnerfond
200 ml trockener Weißwein	6 ml Sepia-Tinte	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

400 g Steinbuttfilet, ohne Haut	Pflanzenöl	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	150 g kalte Butter	50 ml Sahne
250 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	10 weiße Pfefferkörner
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Parmesan	1 Lauchzwiebel
---------------	----------------

Für das Risotto:

Den Backofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Reis hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond nach und nach zum Risotto geben und dabei immer wieder rühren. Sepia-Tinte hinzugeben und gut verrühren. Solange unter Rühren köcheln lassen bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Parmesan reiben.

Risotto mit Butterflocken und geriebenem Parmesan verfeinern.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Steinbuttfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Eine Flocke Butter hinzugeben und den Fisch darin schwenken. Anschließend in eine Auflaufform geben und bis zum Servieren im Backofen warmhalten.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Lorbeer, Pfefferkörner und Thymian hinzugeben. Etwas reduzieren lassen und mit Fischfond auffüllen. Nochmals reduzieren lassen. Anschließend den Sud passieren und auffangen. Sud mit Sahne angießen und mit einem Pürierstab aufmixen. Nach und nach kalte Butterwürfel hinzugeben und immer wieder mixen bis die gewünschte Konsistenz erwünscht ist.

Für die Garnitur:

Ein kleines Stück vom weißen Teil der Lauchzwiebel mit einem Küchenbrenner verbrennen und als Garnitur verwenden. Parmesan reiben.

Eric-Noah Langenfeld am 30. Mai 2024

Thunfisch-Tatar, Orangen-Fenchel-Salat, Wasabi-Dip

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

2 Fenchelknollen mit Grün	1 Orange, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ EL körniger Dijonsenf	1 TL Honig
2 EL hellen Balsamico	5 Zweige Petersilie	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Filoteig-Chips:

1-2 Filoteig-Blätter	1 Ei	2 EL Milch
$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout		

Für den Wasabi-Dip:

50 g Crème-fraîche	25 g Saure Sahne	1-2 Msp. Wasabipaste
Salz	Rote Pfefferbeeren	Pfeffer

Für das Thunfisch-Tatar:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schüssel für die Zubereitung des Tatars mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Thunfisch in fein Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Alles miteinander vermengen und mit Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

Fenchel vom Grün her dünn hobeln und bis kurz vor dem Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Orange heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Orange schälen und filetieren, dabei Saft auffangen und 2-3 EL für das Dressing verwenden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Abrieb für Dip beiseitestellen. Schalotte abziehen und hacken, Petersilie hacken. Aus Orangenabrieb, -saft, Balsamico, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Schalotte und Petersilie unterrühren und Dressing über den Fenchel geben. Orangenfilets unterheben oder beim Servieren anlegen.

Für die Filoteig-Chips:

Ei aufschlagen und mit Milch verquirlen. Filoteig-Blätter in Dreiecke teilen und mit Ei-Milch-Mischung bestreichen. Ras el-Hanout über den Blättern verteilen und Filoteig auf Backblech mit Papier in den vorgeheizten Ofen geben. Backen bis die Blätter goldbraun und knusprig sind.

Für den Wasabi-Dip:

Crème fraîche, Saure Sahne und Wasabipaste in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Zitronenabrieb (s.o.), Salz, Pfeffer und roten Pfefferbeeren abschmecken.

Rita Mieth am 21. Mai 2024

Zander mit Beurre blanc, Kartoffel-Püree, Sauerkraut

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	150 g Butter	125 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Rahmsauerkraut:

400 g Sauerkraut	1 Schalotte	50 g Butter
100 ml Sahne	200 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter	4 Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	200 g kalte Butter
350 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein	200 ml weißer Wermut
2 Zweige Estragon	5 weiße Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
Salz		

Für die Weintrauben:

10 kernlose Weintrauben	1 EL Butter	50 ml weißer Wermut
1 TL Zucker	Salz	

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
Butterschmalz	1 Zweig Majoran	1 Zweig Thymian
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in siedendem Salzwasser gar kochen. Milch erwärmen. Wenn die Kartoffeln gar sind, Wasser abgießen, Kartoffeln ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Butter in Stückchen dazu geben und Milch nach und nach angießen.

Alles unterrühren bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat, dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für das Rahmsauerkraut:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit geschmolzener Butter glasig andünsten. Sauerkraut dazugeben, mitdünsten und mit einer Prise Salz würzen. Dann Lorbeerblätter und Pfefferkörner einrühren und alles mit Weißwein und Fond ablöschen.

Sauerkraut bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, Sahne dazugeben und alles sämig einkochen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beurre blanc:

Schalotten abziehen, grob würfeln und in 1 EL Butter glasig andünsten.

Estragon klein schneiden und zusammen mit Pfefferkörner und Lorbeerblättern dazu geben. Mit Weißwein und Wermut nach und nach ablöschen und Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und alles für 15 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Restliche Butter in Stückchen dazugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Bis zur gewünschten Sämigkeit weiter leicht einkochen lassen. Mit etwas Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Weintrauben:

Trauben waschen, halbieren und mit einem Kugelausstecher von der Haut lösen. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker darüber streuen und Trauben in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze kurze Zeit andünsten und mit einer Prise Salz würzen. Mit Wermut ablöschen und Alkohol verkochen lassen. Topf bis zum Gebrauch auf die Seite stellen.

Für den Zander:

Zanderfilet auf der Hautseite leicht mit mehreren Schnitten einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz scharf auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran und Thymian mit in die Pfanne geben. Nach etwa 4 Minuten Filets wenden und Butter mit in die Pfanne geben. Fisch mit Butter arrosieren.

Etwas Sauerkraut in der Mitte des Tellers geben, den Zander daraufsetzen, Sauce aufschäumen und um den Zander herum verteilen.

Mit den Trauben dekorieren.

Thomas Münkler am 06. Mai 2024

Kabeljau im Bierteig mit Schmand-Dip, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	6 Radieschen
6 Kirschtomaten	1 Frühlingszwiebel	1 TL Sahne-Meerrettich
1 TL Dijonsenf	500 ml Rinderfond	3 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Backfisch:

4 Kabeljauloins à 150 g	300 ml helles Bier	1 TL hellen Sesam
1 TL schwarzen Sesam	275 g Weizenmehl	1 Päckchen Trockenhefe
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kapernäpfel:

6 große Kapernäpfel

Für den Schmand-Dip:

3 kleine Gewürzgurken	Gurkenwasser	1 Zitrone, Saft
2 Eier	3 EL Schmand	1 TL Dijonsenf
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die den Kartoffelsalat:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, längs halbieren und anschließend in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Rinderfond in einem weiteren Topf aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Essig kräftig würzen. Restliches Gemüse waschen und trockentupfen. Gurke längs halbieren und anschließend in Streifen schneiden. Tomaten halbieren und Kerngehäuse entfernen. Radieschen fein hobeln.

Die gekochten Kartoffeln in eine große Schüssel geben und kurz auskühlen lassen. Anschließend nach und nach langsam den gewürzten Rinderfond unter die Kartoffeln ziehen und dabei vorsichtig umrühren. Je langsamer der Fond hinzukommt, desto besser.

Wenn die Kartoffeln den Fond aufgenommen haben, das vorbereitete Gemüse vorsichtig unterheben. Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und unter den fertigen Kartoffelsalat heben.

Für den Backfisch:

Mehl mit Bier und Trockenhefe in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Sollte der Teig zu dick sein, etwas mehr Bier hinzugeben. Teig anschließend 10 Minuten ruhen lassen.

Kabeljau salzen, pfeffern und durch den Bierteig ziehen. Mit Sesam bestreuen. Anschließend im heißen Fett goldbraun ausbacken. Frittierten Fisch auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Kapernäpfel:

Kapernäpfel durch den übrigen Bierteig ziehen und ebenfalls goldgelb frittieren.

Für den Schmand-Dip:

Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Gurke in feine Würfel schneiden. Eiweiß und Eigelb der hartgekochten Eier trennen. Eiweiß in kleine Stücke schneiden. Schmand mit Gurkenwürfel, Senf, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Zum Schluss das Eiweiß unter die Masse heben und mit geschnittenem Schnittlauch verfeinern.

Florian Hollburg am 02. Mai 2024

Zander-Filet, Paprika-Creme, Kohlrabi, Chips, Croûtons

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 200 g Butter 2 Zweige Rosmarin
Olivenöl Salz

Für die Paprikacreme:

1 gelbe Paprikaschote 1 kleine rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft 2 EL Crème-fraîche Weißwein
100 ml Gemüsefond 1 Prise Cayennepfeffer Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Kohlrabi:

1 kleiner Kohlrabi 1 EL Butter Salz

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 mittlere Süßkartoffel Öl Salz

Für die Croûtons:

$\frac{1}{2}$ Baguette Butter

Für die Garnitur:

Brunnenkresse violetter Basilikum

Für den Zander:

Die Zanderfilets salzen und in Olivenöl mit Rosmarin zunächst auf der Hautseite, anschließend auf der Fleischseite ca. 6 Minuten glasig braten.

Kurz vor dem Anrichten etwas Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Filets mit der flüssigen Butter arrosieren.

Für die Paprikacreme:

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ansatz der Paprikacreme mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles fein pürieren und schließlich Crème fraîche unterrühren

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden, in heißem gesalzenem Wasser weich, aber noch etwas bissfest kochen. Abgießen und mit etwas Butter verfeinern. Mit einem Küchenbrenner etwas abflämmen und Röstaromen geben.

Für die Süßkartoffel-Chips:

Süßkartoffel schälen und mit einem Sparschäler einige Streifen hobeln. In ca. 160 Grad heißes Fett geben und kross frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Süßkartoffelchips salzen.

Für die Croûtons:

Baguette in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter goldbraun anrösten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Brunnenkresse und Basilikum garnieren.

Dirk Köhler am 29. April 2024

Lachs mit Gnocchi, Spargel-Tomaten-Gemüse und Pesto

Für zwei Personen

Für die den Lachs:

300 g Lachsfilet, mit Haut	1 Zitrone, Saft	100 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei, Gr. S.	$\frac{1}{2}$ EL Butter
40 g Reismehl	40 g Stärke	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Bund grüner Spargel	100 g bunte Kirschtomaten	1 Stange Frühlingslauch
1-2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft, Abrieb
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	1 EL Apfelessig	1 EL Balsamicocreame
2 Zweige Estragon	1 EL Puderzucker	1 EL Olivenöl
Salz		

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	40 g Parmesan
40 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die den Lachs:

Den Lachs waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze den Lachs zunächst auf der Hautseite vier Minuten braten. Thymian, Estragon und 1 EL der Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Dann den Fisch immer wieder mit der flüssigen Butter aus der Pfanne übergießen.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen bis sie anfängt zu schäumen.

Lachs mit der Hautseite nach oben in den Topf legen und garziehen lassen. Nochmals würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Gnocchi:

Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Für ca. 20 Minuten weich kochen.

Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und etwas auskühlen lassen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Reismehl, Kartoffel, Kurkumapulver, Muskat, Salz und Pfeffer zu den gepressten Kartoffeln geben und gut verkneten. Falls der Teig zu sehr klebt, noch etwas Mehl zugeben. Die Mehlgabe ist abhängig von der Kartoffelsorte und Größe des Eis.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 2 cm dicken Teigrolle formen und diese in jeweils 3 cm breite Stücke teilen. Jedes Stück über die Spitzen einer Gabel rollen und dabei leicht flach drücken.

Salzwasser aufkochen und die Gnocchi portionsweise etwa 2 Minuten garen, bis diese an der Wasseroberfläche schwimmen. Die fertigen Gnocchi mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Anschließend noch einmal in Butter schwenken und mit Paprikapulver würzen.

Für das Gemüse:

Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den unteren Teil des Spargels mit einem Sparschäler schälen und das hölzerne Ende abschneiden. Quer in Stücke schneiden.

Zuerst die Spargelenden in Olivenöl anbraten. Apfelessig und Balsamicocreame hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die restlichen Spargelstücke hinzugeben. Orange und Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und jeweils den Saft auspressen. Etwas Orangen- und Zitronensaft zum Spargel geben.

Knoblauch abziehen, Chilischote von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch, Chili und Estragon schneiden und mit zum Spargel in die Pfanne geben. Kurz bei mittlerer Hitze mitbraten.

Zum Ende die Kirschtomaten mit Puderzucker in die Pfanne hinzugeben und es etwas karamellieren lassen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Vor dem Servieren Orangenabrieb, Zitronenabrieb und kleingeschnittenen Frühlingslauch dazugeben.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zitronensaft auspressen.

Parmesan reiben.

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Jasmin Vogel am 29. April 2024

Thunfisch-Auflauf mit Bandnudeln und Erbsen

Für 4 Portionen

400 g Bandnudeln	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehe
2 EL Öl	200 g Frischkäse, Natur	200 ml Sahne
2 Dosen Thunfisch	100 g TK-Erbsen	200 g Gratinkäse, gerieben

Den Ofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und erst Zwiebeln, dann auch Knoblauch glasig dünsten.

Im nächsten Schritt löffelweise den Frischkäse einrühren, bis er geschmolzen ist. Sobald das der Fall ist, kann die Schlagsahne aufgegossen werden. Bei mittlerer Flamme unter Rühren erhitzen. Thunfisch abgießen und mit einer Gabel zerteilen, dann zusammen mit den Erbsen in die Soße geben und erwärmen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abgegossene, abgetropfte Pasta mit in die Pfanne geben und gut mit der Soße vermengen. Das Ganze nun in eine Auflaufform füllen. Käse darüberstreuen und in den Ofen schieben. Circa 20 Minuten überbacken lassen.

Olivia Winter am 24. April 2024

Flunder-Filet in Tempura-Teig mit Rote-Bete-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Flunderfilet	1 Ei	1 TL Ras el-Hanout
100 g Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Rote-Bete-Püree:

250 g Rote Bete	80 g Macadamia	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saf, Abrieb	2 EL Crème fraîche
50 ml Sahne	Öl	1 TL Ras el-Hanout
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

300 g weißer Spargel	30 g Brunnenkresse	20 g Macadamia
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Zucker
1 Prise Chili	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce hollandaise:

1 Zitrone, Saft	1 Orange, Saft, Abrieb	3 Eier
200 g Butter	50 ml Weißwein	3 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch: Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

180 ml kaltes Wasser und Ei gut einrühren, Mehl langsam hinzugeben, mit Piment d'Espelette würzen und mit einer Gabel langsam und leicht rühren.

Fisch in die Masse eintauchen und ca. 4 Minuten in heißem Öl frittieren, bis der Mantel goldbraun wird.

Für das Rote-Bete-Püree: Rote Bete schälen und klein würfeln. In Salzwasser kochen bis die Bete weich ist. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Pfanne mit Öl braten.

Macadamia im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten backen.

Alle Zutaten in den Mixer geben, gut pürieren, mit Crème fraîche, Sahne, Ras el-Hanout, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft- und Abrieb abschmecken.

Für den Salat: Spargel schälen, in Salz-Zucker-Zitronen-Knoblauch-Wasser köcheln lassen. Dann in ca. 5-7cm schräge Stücke schneiden.

Brunnenkresse kleinhacken, mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken.

Macadamia klein hacken, in der Pfanne rösten, mit Salz und Chili würzen und am Ende über dem Gericht verteilen.

Für die Sauce hollandaise: Pfefferkörner und Lorbeer in einem Topf mit Weißwein einköcheln und reduzieren lassen. Durch ein Sieb geben. Butter im Topf schmelzen lassen, bis die Butter und Molke sich voneinander trennt. Eier trennen und Eigelbe mit dem Weißweinsud, 1 EL Zitronensaft und 50 ml Orangensaft in eine Schüssel über ein köchelndes Wasserbad geben.

Mit Schneebesen gleichmäßig und gut rühren, bis die Masse cremig wird.

Butter langsam eingießen (ohne Molke) und gleichzeitig mit Schneebesen rühren, bis die Konsistenz einer Hollandaise erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.

Tung Nguyen am 18. April 2024

Flunder-Filet mit Lardo-Crunch, Rote-Bete-Espuma

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Flunderfilets	Olivenöl	1 Zitrone, Saft
Salz	Pfeffer	

Für den Lardo-Crunch:

2 dünne Scheiben Lardo

Für das Rote-Bete-Espuma:

2 Knollen Rote Bete	1 Zitrone, Abrieb	2 EL Sahne
Honig	Salz	Pfeffer

Für den Spargel im Filoteig:

2 Stangen weißer Spargel	2 Platten Filoteig	1 Zitrone, Saft
1 Ei	1 EL Butter	Zucker
Salz		

Für die Garnitur:

1 EL Macadamianüsse	Brunnenkresse
---------------------	---------------

Für den Fisch:

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Olivenöl bestreuen und in den Ofen geben.

Flunderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in die warme Auflaufform legen. Im Ofen ca. 5-7 Minuten garen.

Für den Lardo-Crunch:

Lardo in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auslassen und kross braten. Zerbröseln und später über den Fisch geben.

Für das Rote-Bete-Espuma:

Rote Bete schälen, klein schneiden und mit wenig Wasser weich dämpfen. Wenn sie weich ist, im Mixer pürieren mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Honig nach Geschmack würzen. Sahne zugeben, verrühren und durch ein Sieb streichen. In eine Espumafflasche füllen, Gas eindrehen und auf den Teller sprühen.

Für den Spargel im Filoteig:

Butter zerlassen. Spargel schälen, Enden abschneiden und 5 Minuten in gesalzenem und gezuckertem Wasser blanchieren. Etwas Zitronensaft dazugeben. Abkühlen lassen. Filoteig übereinanderlegen. Jede Schicht mit flüssiger Butter bestreichen und den Spargel einwickeln. Ei trennen und Eigelb auffangen. Filoteig mit Eigelb bestreichen und 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

Für die Garnitur:

Brunnenkresse über das Rote-Bete-Espuma streuen. Macadamianüsse von allen Seiten rösten, abkühlen lassen und feinhacken. Ebenfalls über das Espuma streuen.

Das Rote-Bete-Espuma mit der Flunder und dem Spargel auf dem Teller anrichten und mit klein gehackten gerösteten Macadamianüssen bestreuen und servieren.

Sabine Härtfelder am 18. April 2024

Lardo-Flunder-Röllchen mit Rote-Bete-Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Flunderfilets, ohne Haut	4 dünne Scheiben Lardo	1 Zitrone, Scheiben
1 EL Butter	Brunnenkresse	1 Zweig Thymian
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rote-Bete-Risotto:

250 g Risottoreis	2 frische Knollen Rote Bete	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Stück Parmesan	1 ½ EL Butter
1 L Gemüfefond	1 EL Honig	Rotwein
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Champagner-Schaum:

1 Schalotte	1 Zitrone, Saft	3 EL Crème-fraîche
100 ml Sahne	100 g Butter	50 ml Champagner
50 ml Weißwein	200 ml Gemüfefond	Chili
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

10 Macadamianüsse	Brunnenkresse
-------------------	---------------

Für den Fisch: Die Filets waschen und trockentupfen. Fisch mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Fischfilets erst mit Lardo und dann mit etwas Brunnenkresse belegen. Zu festen Röllchen formen und mit einem Holzspieß fixieren.

Zitrone in Scheiben schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, die Butter dazugeben und schmelzen lassen.

Thymianzweig und Zitronenscheibe dazu geben.

Röllchen in der Butter-Öl-Mischung rundherum für ca. 4 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Flunderröllchen im Ofen bei 160 Grad für ca. 10 Minuten garziehen lassen.

Für das Rote-Bete-Risotto: Rote Bete schälen, Knoblauch und Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Fond in einem Topf erhitzen und warmhalten.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Rote Bete dazu geben und den Honig drüber träufeln, leicht karamellisieren lassen. Reis dazugeben und mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen. Rosmarin hinzugeben und fortan immer eine Kelle Fond hinzugehen. Wenn der Fond aufgesogen ist, mit der nächsten Kelle Fond auffüllen und stets rühren.

Wenn der Reis bissfest ist, vom Herd nehmen und mit Butter und Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Champagner-Schaum: Schalotte abziehen und fein würfeln.

1 Esslöffel Butter in einem Topf aufschäumen und Schalotte darin dünsten. Mit Champagner und Weißwein ablöschen und mit Fond und Sahne auffüllen.

Sauce leicht einkochen lassen. Mit ¼ TL Chili, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Die übrige Butter und Crème fraîche mit einem Stabmixer einarbeiten.

Für die Garnitur: Macadamianüsse auf ein Blech geben und bei 160 Grad im Ofen rösten bis eine leichte Bräunung entsteht. Anschließend fein hacken und auf das Risotto geben. Brunnenkresse als Garnitur verwenden.

Anja Steffen am 18. April 2024

Dorade im Teig, Tomatenschaum, Peperonata, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Dorade:

1 kleine Dorade	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Scheiben
4 Eier	3 Zweige Basilikum	2 Zweige Thymian
1 Zweig Estragon	1 Zweig glatte Petersilie	100 g Mehl
2 kg grobes Meersalz		

Für den weißen Tomatenschaum:

4 große, reife Tomaten	$\frac{1}{4}$ TL Lecithin	Zucker, Salz, Eiswasser
------------------------	---------------------------	-------------------------

Für die Peperonata:

2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	3 Frühlingszwiebeln
8 eingelegte Kapernäpfel	8 grüne, entsteinte Oliven	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Estragon	1 Zweig Basilikum
Zucker	1 Prise Piment d'Espelette	1 Prise gemahlener Piment
Olivenöl	3 EL Olivenöl	Meersalz-Flocken

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

300 g kleine neue Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	grob Meersalz	Pfeffer

Für die Dorade:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Dorade innen und außen waschen und trocken tupfen. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Von der Zitrone eine Scheibe abschneiden und den Knoblauch abziehen. Dorade mit den Kräutern, Zitrone und Knoblauch füllen.

Meersalz mit Mehl und Eiern mit dem Knetbalken der Küchenmaschine zu einem Teig verrühren. Ein Backblech umdrehen und mit Alufolie überziehen. Einen Teil des Salzteigs auf das Blech geben, den Fisch drauflegen und mit dem restlichen Teig gleichmäßig bedecken. Fisch auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten garen.

Fisch aus dem Ofen nehmen. Salzkruste ringsum auf Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Säge-Messer aufschneiden. Haut entfernen und die Filets auslösen.

Für den weißen Tomatenschaum:

Tomaten überbrühen, kalt in Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Das Innere der Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen.

Durch ein Sieb streichen.

Lecithin in den aufgefundenen Saft geben, mit Salz und Zucker würzen und mit dem Pürierstab aufmixen. Tomatenfleisch in Streifen schneiden und für die Peperonata (s.u.) nutzen.

Für die Peperonata:

Backofen-Grill auf 230 Heißluft einschalten. Paprikaschoten längs vierteln, entkernen, waschen und trocken tupfen. Paprikaviertel auf ein geöltes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene grillen, bis die Haut fast schwarz ist und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Estragon feinhacken. Zwiebel abziehen, in feine Streifen und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die gegrillten Paprikaviertel häuten und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit etwas Zucker, Meersalz, Piment d'Espelette und Piment würzen. Paprika etwa 5 Minuten mitschmoren. Tomatenfleisch von oben, Estragon, Basilikum, Kapernäpfel, Oliven und Frühlingszwiebeln dazugeben und abschmecken.

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, trocknen und der Länge nach halbieren. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und die Nadeln vom Strunk entfernen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und mit dem Messerrücken zerdrücken. Kartoffeln, Rosmarin und Olivenöl in einer Schüssel vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Knoblauch auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten backen.

Anja Steffen am 15. April 2024

Zander, Wein-Rahmkraut, Kartoffel-Stampf, Speckchip

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Stampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g Petersilienwurzel	100 g Butter
250 ml Milch	2 Lorbeerblätter	Muskatnuss, Salz

Für das Riesling-Rahm-Kraut:

250 g Sauerkraut	1 Schalotte	150 g Crème-double
1 EL Butter	125 ml Riesling	1 TL Zucker
½ TL Kümmelsamen	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 250 g	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	------------	---------------

Für den Speckchip:

4 Scheiben Bacon

Für den Kartoffel-Stampf:

Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser mit Lorbeerblättern weichkochen. Dann abseihen, Lorbeer entfernen und mit Butter und Milch zusammenstampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für das Riesling-Rahm-Kraut:

Sauerkraut kurz durchspülen. Schalotte abziehen und fein hacken. Dann in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, 1 TL Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Sauerkraut, Lorbeerblatt und Kümmel hinzufügen und mit Riesling ablöschen. Kurz einkochen lassen und dann Crème double unterrühren.

Für den Zander:

Zanderfilets auf der Haut in einer Pfanne mit Öl kräftig anbraten. Auf der Fleischseite salzen, pfeffern, wenden und dann auf der ausgeschalteten Platte nachziehen lassen.

Für den Speckchip:

Speck in einer Pfanne auslassen und dann im vorgeheizten Ofen auf Backpapier nachbacken, bis er knusprig sind.

Das Püree und Kraut in einem 8 cm Ring geschichtet anrichten, etwas Püree außen verstreichen. Zander mit der Hautseite nach oben darauflegen und Speckchips dazu drapieren.

Kira Ludwig am 08. April 2024

Pannfisch, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 EL Butter
5 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

200 g Kabeljaufilet	200 g Steinbuttfilet	1 Zitrone, Scheibe
1 EL Butter	5 EL Semola	100 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 EL Dijonsenf	2,5 EL grobkörn. Senf
50 g Butter	100 ml Sahne	200 ml Gemüsfond
20 ml Wermut	30 g Mehl	2 Msp. Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Dill-Salat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL Honig
1 EL heller Balsamico	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

Die Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln kurz in kaltes Wasser einlegen, abtrocknen und in einer Mischung aus Öl und Butter in einer Pfanne braten, bis eine leichte Bräunung entsteht. Warm stellen und kurz vor dem Servieren nochmals mit den Schalotten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Fischfilets säubern, ggf. entgräten und in Stücke schneiden. Salzen und pfeffern und mit Semola auf einem Teller mehlieren.

Von der Zitrone eine Scheibe abschneiden. Die mehlierten Fischstücke etwas abklopfen und in einer Pfanne mit Öl, Butter und einer Zitronenscheibe 2-3 Minuten braten.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl und eine Prise Zucker zügig einrühren und mit Fond und Wermut aufgießen. Alles gut verrühren und kurz aufkochen. Hitze reduzieren. Sahne und Senf hinzufügen.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -abrieb und restlichen Zucker abschmecken.

Für den Gurken-Dill-Salat:

Gurke waschen und mit Schale längs halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Dill säubern und hacken.

Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Gurken nur leicht darin anschwitzen, sollen nur kurz heiß werden und nicht garen. Honig, Balsamico und Salz und Pfeffer dazugeben. Dill unterheben.

Anja Steffen am 25. März 2024

Zander-Filet mit Zitronen-Soße, Kartoffeln, Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

300 g Bamberger Hörnchen 1 EL Butter Salz

Für die Sauce:

100 g Knollensellerie 2 Schalotten 1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 EL Crème-fraîche 100 ml Sahne 3 EL Butter
50 ml trock. Weißwein 100 ml Gemüsefond 3 EL Agavendicksaft
Kartoffelstärke Salz weißer Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 kl. Kopf Brokkoli 1 Zitrone, Abrieb, Saft 100 ml Gemüsefond

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser ca. 20-25 Minuten weichkochen. Abgießen und mit Butter im heißen Topf vermengen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und würfeln. Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Reduktion mit Gemüsefond, Sahne und Crème fraîche aufgießen und leicht mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Weiter einkochen lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Saft und Abrieb zur Sauce geben und alles pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und restliche Butter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Falls die Sauce zu dünn ist, Kartoffelstärke in etwas Wasser kalt anrühren und dazu geben. Dann nochmals aufkochen. Vor dem Servieren nochmals schaumig pürieren.

Für den Zander 2 Zanderfilets, à 150 g 2 Zweige Thymian Mehl, zum Mehlieren Neutrales Öl, zum Anbraten Salz, aus der Mühle weißer Pfeffer, aus der Mühle .

Zander auf der Hautseite mehlieren und auf der Hautseite in die heiße Pfanne mit Öl geben. Thymian dazulegen und ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten, bis die Haut kross ist. Den Fisch gegebenenfalls beschweren, dass er sich nicht nach oben wölbt. Zwischendurch Zander mit dem heißen Thymianöl beträufeln. Salzen und pfeffern, kurz wenden und dann mit der Hautseite nach oben servieren.

Für den Brokkoli:

Röschen vom Brokkoli abschneiden und Brokkoli ca. 10 Minuten in einem Topf mit Fond und 100 ml Wasser dünsten, mit Zitronensaft und -abrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Zitronenabrieb dekoriert servieren.

Lisa Schopf am 25. März 2024

Lachs, Erbsen-Soße, Brokkoli, Erbsen, Lauchzwiebeln

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachs ohne Haut	1 Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Frühlingszwiebeln:

4 Frühlingszwiebeln	1 EL Zucker	Pflanzenöl
---------------------	-------------	------------

Für die Erbsensauce:

200 g TK-Erbsen	1 Stange Porree	125 g Babyspinat
1 Zitrone, Saft	100 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	4 Zweige Minze	Pflanzenöl, Salz

Für den Brokkoli:

400 g Brokkoli	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------	------------	---------------

Für die Erbsen:	100 g TK-Erbsen	Salz
------------------------	-----------------	------

Für die Garnitur:	½ Bund Radieschen	1 Limette, Abrieb
--------------------------	-------------------	-------------------

1 grünes Beet Kresse	½ Bund Koriander	
----------------------	------------------	--

Für den Lachs: Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Kräuter in eine Auflaufform geben und mit Öl auffüllen.

Fisch in das Öl legen und für 30 Minuten im Ofen garen. Zitronen heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Anschließend Fisch herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln: Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Anschließend herausnehmen. Zucker in die Pfanne geben und auflösen lassen.

Zwiebeln wieder hinzugeben und im Zucker karamellisieren.

Für die Erbsensauce: Zwiebel abziehen und fein schneiden. Porree in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Porree darin anbraten. Erbsen hinzugeben, kurz mitbraten und anschließend mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Das Ganze mit Fond auffüllen und zum Kochen bringen. Spinat und Minze waschen und abtropfen lassen. Spinat und Sahne in den Topf geben, Sahne und den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und anschließend mit einem Mixer fein pürieren. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für den Brokkoli: Brokkoli waschen, trockentupfen, in kleine Röschen schneiden, in Salzwasser zwei bis drei Minuten blanchieren und eiskalt abschrecken.

Mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken.

Für die Erbsen: Erbsen in Salzwasser kurz blanchieren und eiskalt abschrecken.

Für die Garnitur: Radieschen waschen, trockentupfen und fein hobeln. Kresse für die Garnitur zupfen. Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Mit Limettenschale garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tung Nguyen am 14. März 2024

Kabeljau-Filet mit Petersilien-Pesto, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

400 g Kabeljaufilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Butterflocke
1 Zweig Rosmarin	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
50 g geschälte Mandeln	200 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehlig. Kartoffeln	50 g Parmesan	100 g Butter
100 ml Sahne	Muskatnuss	Salz

Für die Möhren:

4 Bundmöhren mit Grün	1 Zitrone, Saft	Butter
Zucker	Salz	

Für den Spargel:

6 St. grüner Spargel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	------------	---------------

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilet trockentupfen und anschließend nur die Hautseite mit Salz einreiben und mit Mehl mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilet auf der Hautseite goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren wenden. Knoblauchzehe andrücken.

Butter, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben und den Fisch in der Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

Parmesan reiben. Petersilie waschen und trockenwedeln. Mandeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen 10 Minuten rösten.

Knoblauch abziehen. Petersilie, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch in einem Mixer mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Anschließend abtropfen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und Sahne zu einem Püree verarbeiten. Parmesan reiben. Püree mit Parmesan, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren schälen, in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken.

Möhren anschließend halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren hinzugeben und mit etwas Zucker karamellisieren. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Spargel:

Spargel waschen, trockentupfen, das untere Drittel abschneiden und nach Bedarf schälen. Spargel in Salzwasser blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken. Mit Salz, Pfeffer und Pflanzenöl abschmecken.

Tung Nguyen am 11. März 2024

Lachs en papillote mit Drillingen, Zuckerschoten, Tomaten

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet mit Haut à 140 g	8 Drillinge	200 g Zuckerschoten
200 g Kirschtomaten	1 Zitrone, Scheiben	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 Limetten, Abrieb, Saft	1 Zitrone, Abrieb	1 EL Crème-fraîche
250 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein	150 ml Fischfond
kalte Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

dunkle Balsamico-Creme

Für den Lachs:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln halbieren und für ca. 8 Minuten in Salzwasser vorkochen und anschließend abgießen. Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Kirschtomaten waschen und trockentupfen. Backpapier quadratisch zuschneiden. Mittig zunächst die vorgekochten Kartoffeln zusammen mit den Zuckerschoten und Tomaten platzieren und mit Olivenöl beträufeln. Lachsfilet auf dem Gemüse platzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls mit Olivenöl beträufeln. Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Lachs platzieren. Rosmarinzweige hinzugeben. Backpapier mit Hilfe eines Küchengarms verschließen und das Päckchen im Ofen für ca. 15-20 Minuten garen.

Für die Sauce:

Crème fraîche und 150 ml Sahne miteinander vermengen und in einem Topf köcheln und reduzieren lassen. Schale einer Limette abreiben.

Weißwein zusammen mit der Limettenschale in einem zweiten Topf ebenfalls reduzieren lassen. Restliche Sahne schlagen. Beide Reduktionen durch ein Sieb passieren. Limetten auspressen und Saft auffangen. Reduktionen miteinander vermengen, Limettensaft hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit eiskalter Butter binden, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Restliche Sahne aufschlagen und als Klecks zusammen mit der Sauce anrichten.

Für die Garnitur:

Mit Balsamicocreme einen Fisch auf den Tellerrand malen.

Petra Fischer am 11. März 2024

Fischfilet, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Queller, Speck

Für zwei Personen

Für die den Fischsteller:

200 g Schollenfilet ohne Haut	200 g Rotbarschfilet ohne Haut	200 g Lachsfilet ohne Haut
1 Zitrone, Saft	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 mittelgroße Schalotte	25 g Butter	150 ml Milch, 3,5 %
300 ml Fischfond	2 TL Dijonsenf	1 TL körniger Senf
1 Msp. Kurkumapulver	25 g Mehl	Kartoffelstärke
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

4 mittelgr. festk. Kartoffeln	30 g Speck	1 kleine Schalotte
Pflanzenöl	Salz	

Für den Queller:

100 g Queller	50 g magerer Speck	1 EL Butter
Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht	2 Zw. glatte Petersilie	
-------------------	-------------------------	--

Für die den Fischsteller:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und anschließend mit Zitronensaft säuern, dann salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten.

Für die Senfsauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Schalottenwürfel darin anschwitzen und anschließend mit Mehl bestäuben. Mit Fischfond und Milch auffüllen und kräftig verrühren bis sich das Mehl aufgelöst und die Sauce eine Bindung angenommen hat.

Senf einrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze für 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit etwas Kartoffelstärke ggf. abbinden.

Für die Bratkartoffeln:

Rohe Kartoffeln mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben nebeneinander in das Öl legen, dann salzen und pfeffern. Anschließend die Kartoffelscheiben anbraten, wenden, nochmals anbraten und mit Wasser bedecken. Wenn das Wasser um die Hälfte reduziert ist, Kartoffeln wenden und das restliche Wasser verdampfen lassen.

Speck fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Eine zweite Pfanne erhitzen und den Speck darin zusammen mit der Schalotte knusprig anbraten. Anschließend zu den Bratkartoffeln geben und vermengen, ggf. nachsalzen und pfeffern.

Für den Queller:

Queller waschen und abtropfen. Speck würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Queller hinzugeben mit Zucker und Salz abspecken.

Speckwürfel hinzugeben und kurz braten.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Zitrone in handliche Spalten schneiden.

Stephan Boedler am 11. März 2024

Fish and Chips, Sauce tartare, Erbsen-Stampf

Für zwei Personen

Für den Fisch:	500 g Kabeljaufilet	3 Eier
150 ml Bier	100 g Maismehl	80 g Maisstärke
1 TL Backpulver	1 Msp. Kurkuma	Pflanzenöl, Salz
Für die Chips:	2 große mehligk. Kartoffeln	Pflanzenöl, Meersalzflocken
Für den Erbsen-Basilikum-Stampf:	200 g TK-Erbsen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Butter
250 ml Geflügelfond	1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer
Für die Sauce tartare:	2-3 Gewürzgurken	1 EL Gurkenwasser
1-2 TL Kapern	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL Joghurt
3 Eier	1 TL Senf	1 Bund Schnittlauch
150-200 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Für den Fisch: Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. In einem großen Topf Öl auf 175 Grad erhitzen.

Zwei Eier trennen und Eiweiße in eine Schüssel geben, eine Prise Salz hinzufügen und mit dem Handrührgerät zu Eischnee steifschlagen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Stärke, Backpulver, etwas Salz, ein Vollei, Kurkuma und Bier mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Bierteig verrühren. Fisch auf Gräten überprüfen, säubern, gut trockentupfen, in vier gleiche Stücke teilen, mit Salz würzen und anschließend mehlieren.

Überschüssiges Mehl abklopfen, portionsweise durch Bierteig ziehen und in das heiße Fett im Topf geben. Für etwa 4-5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend abtropfen lassen und im vorgeheizten Ofen bis zum Servieren warmstellen. Dabei einen Kochlöffel zwischen Ofen und -tür klemmen, damit die Flüssigkeit verdampft und der Teig nicht aufweicht.

Für die Chips: Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Unter kaltem, fließendem Wasser auswaschen, bis das Wasser klar ist. Dann nochmal 10 Minuten in einer Schüssel mit Wasser wässern. Kartoffeln abgießen und mit einem Küchentuch gut trockentupfen. Für etwa 6 Minuten in vorgeheizter Fritteuse frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Öl dann auf 180 Grad erhitzen und Chips nochmals 3-4 Minuten frittieren, im Frittierkorb abtropfen lassen und ausschließlich mit Salz würzen.

Für den Erbsen-Basilikum-Stampf: Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter in einem zweiten Topf anschwitzen. Erbsen hinzufügen und kurz mit anschwitzen lassen. Einige Esslöffel des erhitzten Fonds hinzufügen und Erbsen für ein paar Minuten im offenen Topf weichkochen lassen. Basilikum hinzufügen. Die Hälfte der Flüssigkeit abgießen. Dann Erbsen und Basilikum mit einem Stabmixer grob pürieren. Je nach Konsistenz mit Fond strecken. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken und in einer Dipschale servieren.

Für die Sauce tartare: Ein Ei in kochendem Wasser 8 Minuten hart kochen. Andere Eier trennen und Eigelbe, Senf, etwas Zitronensaft und etwas Öl in einen schlanken Messbecher geben und mit einem Stabmixer so lange vorsichtig aufmixen, bis eine Emulsion entsteht. Anschließend nach und nach das weitere Öl hinzufügen und zu einer Mayonnaise aufmixen. Mit Gurkenwasser und Joghurt zu einer Sauce tartare verlängern.

Hartgekochtes Ei pellen. Ei, Gurken, Kapern und Schnittlauch fein schneiden, zu der Sauce geben und alles mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.

Marcel Kramer am 07. März 2024

Skreiloin mit Kartoffel-Schuppen, Karotten-Püree

Für zwei Personen

Für die Skreiloins:

1 Skreiloin mit Haut	3 vorw. festk. Kartoffeln	1 Ei
3 EL Speisestärke	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

300 g Karotten mit Grün	2 cm Ingwer	1 Orange, Saft
50 g Butter	Speiseöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den geschmorten Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün	1 cm Ingwer	2 Orangen, Abrieb, Filets, Saft
100 ml Gemüesfond	1 EL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Safran-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	1 Ei	1 TL Senf
1 TL Safranfäden	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Skreiloins:

Den Skreiloin unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und portionieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Hautseite mit etwas Speisestärke bedecken und abklopfen.

Kartoffeln schälen und in etwa 2 mm dicke Scheiben hobeln. Mit einem 2 cm großen, runden Ausstecher Kreise ausstanzen.

Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Eiweiß mit 2 EL Stärke vermischen und die Kartoffelkreise einseitig damit dünn bepinseln. Kartoffelkreise schuppenförmig auf der Hautseite des Fisches anordnen und festdrücken.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Skreiloin vorsichtig mit der Schuppenseite auf dem Öl platzieren und goldgelb anbraten. Danach wenden und kurz weiterbraten.

Für das Püree:

Karotten putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser für ca. 20 Minuten weich garen. Etwas Karottengrün waschen, fein hacken und beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Ingwer darin anschwitzen. Orange auspressen und Ingwer mit Orangensaft ablöschen.

Karotten abgießen und zum Ingwer geben. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Butter in kleinen Würfeln unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Abschließend das Karottengrün unterrühren.

Für den geschmorten Fenchel:

Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in fingerdicke Streifen schneiden. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin leicht anbraten. Mit Zucker und geriebenem Ingwer sowie Orangenesten bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Gemüesfond übergießen und schmoren lassen, bis der Fenchel noch leicht bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Orangenfilets unterrühren.

Für die Safran-Mayonnaise:

Safran mit etwas heißem Wasser bedecken und erkalten lassen.

Ei und Senf in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer verrühren. Öl in einem dünnen Strahl langsam unter Rühren hinzufügen, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Safran hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Skreiloin mit Karotten-Ingwer-Püree, geschmortem Fenchel und der Safran-Mayonnaise anrichten und mit Fenchelgrün dekorieren und servieren.

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.

Anneke Bohlen am 22. Februar 2024

Maultaschen, Lachs-Spinat-Füllung und zweierlei Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

50 g Spinat	1 Ei	150 g Weizenmehl, Type 00
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

150 g Lachsfilet	100 g Spinat	1 Zitrone, Abrieb
50 g kalte Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
Butter	100 ml Sahne	100 ml Weißwein
100 ml Fischfond	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel	1 L Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	---------------

Für den Teig:

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen.

Spinat abrausen und mit 25 ml warmem Wasser fein pürieren.

Spinatmasse mit dem Ei in die Mulde geben. Mit einer Gabel alles verrühren bis ein krümeliger Teig entsteht. Olivenöl einarbeiten. Dann mit den Händen weiter kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig in Frischhaltefolie wickeln und so lange wie möglich ruhen lassen.

Für die Füllung:

Lachs in feine Würfel schneiden. $\frac{2}{3}$ des Lachs mit der Sahne in einem Multizerkleinerer zu einer feinen Farce verarbeiten.

Spinat und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit den übrigen Lachswürfeln unter die Farce heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Für die Fertigstellung: Den Teig mit einer Nudelmaschine fein ausrollen. Die Teigplatte mit der Füllung bestreichen, dabei den oberen Rand frei lassen und längs aufrollen. Die Maultaschen ca. alle 5 cm mit einem kleinen Nudelholz abtrennen und mit einem Teigrädchen durchschneiden. Die Maultaschen im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten kochen lassen.

Für die Sauce:

Schalotte und die Knoblauchzehe grob schneiden und in Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Fischfond und die Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Parmesan fein reiben und in die Sauce geben. Sauce je zur Hälfte in zwei Töpfe geben. Dill und Petersilie fein hacken, in einen Topf geben und pürieren.

Beide Saucen mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen lassen und mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Für das Kartoffelstroh:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffel schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit einem Küchentrepp gut abtupfen.

In dem heißen Öl goldgelb frittieren. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anna Haase am 20. Februar 2024

Sepia-Spaghetti, Safran-Soße, Scampi, Seeteufel

Für zwei Personen

Für die Spaghetti:

2 Pck. Sepia-Tinte	1 Ei	175 g Hartweizengrieß
Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Safran-Scampi-Sauce:

6 Scampis mit Schale	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
Kalte Butter	100 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein
300 ml Krustentierfond	0,1 g gemahlener Safran	1 Msp. Safranfäden
2 TL Speisestärke	1 TL Sojalecithin	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Seeteufel:

200 g Seeteufelfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb, Saft	50 g Butter	200 ml Milch
150 ml Fischfond	150 ml Gemüfefond	100 ml trockener Weißwein
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Scampi und Salicorne:

6 Scampis, s.o.	50 g Salicorne	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Spaghetti:

Die Sepia-Tinte in 20 ml Wasser auflösen. Grieß, Sepiawasser, Ei und Salz zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.

Anschließend den Teig mithilfe einer Nudelmaschine in dünne Bahnen (Stufe 5) ausrollen und durch den Spaghetti-Aufsatz ziehen. Die rohen Spaghetti mit Mehl bestäuben und auf Backpapier antrocknen lassen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti darin ca. 1 Minute bissfest garen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Olivenöl in der Scampi-Pfanne schwenken.

Für die Safran-Scampi-Sauce:

Gemahlener Safran und Safranfäden mit warmem Wasser überdecken und ziehen lassen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Scampi schälen, ggf. entdarmen und sowohl Schale als auch Scampi beiseitelegen.

Scampischale, Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Wenn der Weißwein verkocht ist, den Krustentierfond hinzufügen und etwas einreduzieren lassen. Sud durch ein Sieb passieren.

Hitze der Herdplatte verringern, dann Sahne sowie Safranwasser hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. zusätzlich mit Speisestärke andicken. Sojalecithin hinzufügen und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Seeteufel:

Zitrone waschen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen und grob hacken. Schalotte, Knoblauch und Kräuter in einem Topf mit Olivenöl farblos anschwitzen.

Milch, Butter, Fonds und Weißwein hinzufügen und einmal kurz aufkochen lassen. Danach die Flüssigkeit bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Ca. 8 Minuten vor dem Servieren den portionierten Seeteufel in die Flüssigkeit geben und bei einer Temperatur von 55 Grad gar ziehen lassen. Zwischenzeitlich einmal wenden.

Fisch mit einer Schaumkelle entnehmen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft und abrieb würzen.

Für die Scampi und Salicorne:

Kräuter waschen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit den Kräutern und etwas Olivenöl in die Pfanne geben, in der zuvor die Sauce gezogen wurde. Salicorne und Scampi hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anbraten.

Scampi mit Salz und Pfeffer würzen. Salicorne nur pfeffern, da sie von Natur aus sehr salzig sind.

Die Spaghetti zusammen mit den Salicorne als Nest anrichten. Den Seeteufel zusammen mit den Scampi auf dem restlichen Salicorne legen und mit etwas Sauce übergießen. Die restliche Sauce in einer Sauciere anrichten.

Anneke Bohlen am 19. Februar 2024

Teriyaki-Lachs mit Knoblauch-Reis und Papaya-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	4 EL Sojasauce	3 EL Sake
3 EL Mirin	2 EL Zucker	3 EL Mehl
heller Sesam	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Knoblauch-Reis:

200 g Basmati	3 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum	Olivenöl	Salz

Für den Papaya-Salat:

1 grüne Papaya	2 Karotten	1 Knoblauchzehe
1 Thai Chilischote	1 Limette, Saft	Sojasauce
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	35 g ungesalzene Erdnüsse	1 EL brauner Zucker

Für den Lachs:

Die Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker zu einer Teriyakisauce vermengen.

Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beide Seiten in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin kross auf der Hautseite braten. Anschließend umdrehen und den Lachs glasig garen. Anschließend den Fisch herausnehmen und beiseitestellen.

Teriyakisauce in der Pfanne aufkochen lassen. Lachs wieder hinzugeben und mit Teriyakisauce immer wieder mit einem Löffel übergießen. Lachs mit Sesam garnieren.

Für den Knoblauch-Reis:

Reis waschen, in einen Kochtopf geben, mit Gemüsefond bedecken und kochen. Herd auf höchste Stufe stellen und Reis 1 Minute aufkochen.

Anschließend auf mittlere Stufe wechseln und Reis zugedeckt 15 Minuten kochen.

Thaibasilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und für eine Minute in Olivenöl goldgelb anbraten. Basilikum, Knoblauch-Bratöl und Knoblauch zum Reis geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Papaya-Salat:

Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili in einem Mörser zerstoßen. Zucker hinzugeben und zu einer Paste mörsern. Papaya und Karotte schälen und mit einem Julienne-Schneider in Streifen schneiden. Die gemörserte Paste mit Limettensaft vermengen und mit Sojasauce abschmecken.

Dressing mit Papaya- und Karottenstreifen vermengen und mit Erdnüssen verfeinern und mit Koriander garnieren.

Carina Bonnet am 05. Februar 2024

Index

- Aubergine, 25, 32
Auflauf, 70
- Blumenkohl, 36
Bohnen, 62
Bratkartoffeln, 22, 77, 82
Brokkoli, 27, 78, 79
- Chicoree, 35
- Dorade, 46, 74
Doraden-Filet, 90
- Erbsen, 2, 18, 21, 24, 34, 35, 51, 70, 79, 83
- Fenchel, 53, 61, 64
Fisch-Filet, 19, 28, 82
Fisch-Stäbchen, 10, 12, 22, 27, 50
Forellen-Filet, 5
- Gratin, 70
Gurke, 2, 18, 22, 30, 37, 38, 52, 55, 67, 77, 83
- Heilbutt, 41
- Kürbis, 1, 34
Kabeljau, 18, 36, 45, 49, 67
Kabeljau-Filet, 21, 22, 24, 29, 34, 40, 48, 50, 53–55, 59, 62, 77, 80, 83
Karpfen, 2, 26
Kaviar, 8, 31, 57
Kohlrabi, 68
- Lachs, 31, 79
Lachs-Filet, 1, 4, 7, 8, 10, 13, 16, 17, 35, 37, 38, 42, 47, 69, 81, 82, 86, 89
Lachs-Forelle, 30, 39
Lachs-Tatar, 52
Linsen, 13, 62
- Möhren, 2, 10, 26, 28, 29, 34, 45, 47, 57, 80, 84, 89
Mangold, 49
- Nudeln, 20, 25, 33, 44, 87
- Pannfisch, 77
Paprika, 19, 28, 39, 68, 74
Pilze, 4, 34
Polenta, 3
Porree, 79
- Räucherfisch, 22, 33, 52, 76
Radieschen, 30, 52, 67, 79
Reis, 4, 7, 14, 19, 34, 37, 40, 43, 47, 53, 63, 73, 89
Rettich, 12, 13, 22, 34, 67
Rotbarsch, 82
Rote-Bete, 71–73
Rucola, 3
- Saibling-Filet, 27, 30, 32, 43, 57
Sardellen, 10, 25, 59, 90
Sauerkraut, 5, 65, 75
Scholle, 20, 71–73, 82
Schoten, 21, 29, 74, 81
Seeteufel, 14, 44, 87
Sellerie, 2, 34, 78
Spargel, 31, 39, 46, 61, 69, 71, 72, 80
Spinat, 1, 3, 8, 12, 17, 33, 36, 42, 47, 48, 50, 79, 86
- Staudensellerie, 45
Steinbeißer, 12, 15
Steinbutt, 3, 31, 63, 77
Suppen, 15, 28, 33
- Tatar, 52, 64, 76
Teig-Taschen, 86, 90
Thunfisch, 51, 64, 70
- Weißkohl, 26
Wolfsbarsch, 61
- Zander-Filet, 5, 65, 68, 75, 78
Zucchini, 29