

Zander, Lachs, Garnelen mit Spargel und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Sauce:

Karkassen von 6 Garnelen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	50 g Fenchel
1 reife Tomate	2 Scheiben Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
$1\frac{1}{2}$ cl franz. Wermut	$1\frac{1}{2}$ cl Cognac	150 ml Krustentierfond
150 ml Gemüfefond	1 TL getrock. Champignons	1 bis 2 TL Speisestärke
80 g Sahne	1 EL kalte Butter	1 bis 2 TL neutrales Öl
1 Msp. mildes Currypulver	mildes Chilusalz	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

80 g Zanderfilet, gekühlt	60 g Lachsfilet, gekühlt	1-2 Scheiben Ingwer
1 Chilischote	120 g eisgekühlte Sahne	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
4 Zweige Dill	1 EL Dillspitzen	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Garnelengewürz	mildes Chilusalz	

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone, 1 Msp. Abrieb	70 ml Gemüfefond
1 TL kalte Butter	mildes Chilusalz	

Für den Blumenkohl:

120 g Blumenkohlrischen	1 TL neutrales Öl	mildes Chilusalz
-------------------------	-------------------	------------------

Für die Sauce:

Die Garnelenschalen waschen und trocken tupfen.

Zwiebel abziehen und Karotte schälen, Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Gemüse in $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Tomate waschen und achteln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen.

Einen breiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl darin verstreichen, Karkassen und Gemüse darin etwas andünsten, Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Mit Wermut und Cognac ablöschen und sämig einköcheln lassen. Fond angießen, getrocknete Champignons dazugeben und mit einem Blatt Backpapier bedecken.

Knapp unter dem Siedepunkt 20 bis 25 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit Currypulver, Knoblauch und Ingwer würzen und noch 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und etwas durchdrücken. Sahne hinzufügen und alles aufkochen. Speisestärke mit einem Esslöffel kaltem Wasser glattrühren und nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis diese sämig bindet. Butter mit dem Stabmixer unterrühren und mit Chilusalz abschmecken.

Für den Fisch:

Fischfilets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz würzen. Fischwürfel und Sahne etwa 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Anschließend die Fischwürfel in einen Blitzhacker geben, den Senf hinzufügen und mit Muskatnuss würzen. Nach und nach die Sahne in kleinen Portionen untermixen, bis eine glatte und glänzende Farce entstanden ist. Zuletzt den Dill unter die Farce rühren.

Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und das Lorbeerblatt, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nockerl aus der Farce formen und im Salzwasser

unter dem Siedepunkt bei etwa 90 Grad etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Topf bis zum Anrichten vom Herd nehmen und die Nockerl darin warmhalten.

Für die Garnelen:

Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten, vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen.

Mit Garnelengewürz und Chilisalz würzen, das Olivenöl hinzufügen und darin wenden.

Achten Sie beim Kauf von Garnelen auf das MSC-Siegel. Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang dieses Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden.

Für den Spargel:

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargelstangen schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und mit Fond in eine tiefe Pfanne geben. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 6 bis 8 Minuten dünsten. Der Fond darf dabei weitgehend verkochen, dazu gegebenenfalls das Backpapier in den letzten Minuten abnehmen. Zum Schluss die kalte Butter unterrühren und mit Chilisalz würzen. Zitronenabrieb unterrühren.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne in wenig Öl auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Chilisalz würzen.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und je ein paar Löffel davon auf warme Teller verteilen. Spargel, Fischnockerl und Garnelen darauf anrichten und die Blumenkohlscheiben dekorativ anlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. April 2021