

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Fisch**

**2015**

**102 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Bouillabaisse mit Sauce Rouille . . . . .	1
Ceviche vom Lachs, Rettich, Koriander, Macadamianüsse . . . . .	2
Confiertes Wolfsbarsch-Filet, Fenchel-Orangen-Glasnudeln . . . . .	3
Dorade in der Salzkruste mit Peperonata . . . . .	4
Dorade mit Salz-Zitrone und Tomaten-Salat . . . . .	5
Eingelegte Bratheringe . . . . .	5
Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben . . . . .	6
Fisch aus der Alu-Folie . . . . .	7
Fish-and-Chips mit Apfel-Remoulade . . . . .	7
Forelle aus dem Ofen, Kartoffel-Stampf, Mandel-Brokkoli . . . . .	8
Forelle Müllerin, Mandel-Spinat, Zitronen-Butter . . . . .	9
Forellen-Filet mit Linsen-Winter-Gemüse-Salat . . . . .	10
Forellen-Filets mit Kartoffel-Rosenkohl-Stampf . . . . .	11
Forellen-Tatar, Basilikum-Öl, Spinat, Sellerie-Chips . . . . .	11
Frischkäse-Terrine mit Lachs . . . . .	12
Gebratene Dorade mit Spargel-Champignon-Gemüse . . . . .	13
Gebratener Kabeljau in Senf-Soße mit Wildreis . . . . .	14
Gebratener Skrei auf Rote Bete-Spitzkohl-Gemüse . . . . .	15
Gedämpfter Wolfsbarsch mit Blattspinat . . . . .	16
Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate . . . . .	17
Goldforelle im Fenchel-Sud mit Queller . . . . .	18
Gratinierter Lachs . . . . .	19
Hamachi-Filet mit Sesam-Salat und Curry-Schmand . . . . .	20
Hecht-Klößchen mit Rote-Bete-Nocken . . . . .	21
Heilbutt auf zweierlei Spargel mit Butter-Schaum . . . . .	22

Heilbutt im Bananen-Blatt mit Spargel-Zitrus-Couscous . . . . .	23
Heilbutt im Ofen pochiert mit Sellerie-Apfel-Süppchen . . . . .	24
Heilbutt in Nussbutter mit Chorizo-Panko-Bröseln, Gemüse . . . . .	25
Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa . . . . .	26
Heilbutt-Filet in Kataifi auf Gurken-Mango-Salat . . . . .	27
Kabeljau auf Safran-Risotto . . . . .	28
Kabeljau im Bierteig auf Kräuter-Gemüse-Reis . . . . .	29
Kabeljau mit Rettich und Estragon-Soße . . . . .	30
Kabeljau mit Senfsaat-Gremolata und gebratenem Spargel . . . . .	31
Kabeljau mit Zimtbutter und Blumenkohl . . . . .	32
Kabeljau-Filet mit Ofen-Kartoffeln und Senf-Creme . . . . .	33
Karpfen-Filet in Gemüse mit Ingwer und Zitronengras . . . . .	34
Kartoffel-Lasagne mit Parmesan . . . . .	35
Kartoffel-Schnee mit Schmand und Forellen-Kaviar . . . . .	35
Knuspriges Sandwich vom Seeteufel, Spinat, Kürbis-Creme . . . . .	36
Knuspriges Sushi . . . . .	37
Konfierter Bachsaibling, Gurken-Relish, Saibling-Kaviar . . . . .	38
Kräuter-Risotto mit gebratenem Zander . . . . .	39
Krosser Wolfsbarsch mit Garnelen und Lauch . . . . .	40
Krosses Zander-Filet, Speck-Graupen, Meerrettich-Schaum . . . . .	41
Lachs auf Gemüse-Graupen mit Liebstöckel-Soße . . . . .	42
Lachs aus dem Ofen mit Rahm-Spinat und Blumenkohl . . . . .	43
Lachs in Orangen-Wacholder-Beize . . . . .	44
Lachs-Filet auf grünem Spargel-Gemüse mit Basmati-Reis . . . . .	45
Lachs-Filet auf Rahm-Schwarzwurzeln und Wildreis . . . . .	46
Lachs-Filet auf Zucchini-Gemüse . . . . .	47
Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber . . . . .	47
Lachs-Filet mit Spinat-Haube und Kartoffel-Erbсен-Stampf . . . . .	48
Lachs-Filet mit Zuckerschoten und Kartoffel-Creme . . . . .	49
Lachs-Forelle auf Safran-Graupen mit Kräuter-Emulsion . . . . .	50
Lachs-Törtchen mit Avocado-Püree, Vinaigrette, Kaviar . . . . .	51
Lachs-Tatar mit Kartoffelpuffer und Limonen-Soße . . . . .	52

Lauwarmer Saibling mit Spargel und pochiertem Ei . . . . .	53
Makrelen-Filets auf Zwiebel-Kompott, Süßkartoffeln . . . . .	53
Matjes à la Chefsache . . . . .	54
Mit Seelachs gefüllte Zucchini auf Wildreis, Paprika-Soße . . . . .	55
Nordsee-Makrele mit Schmorgurken und Bratkartoffeln . . . . .	56
Norwegischer Winter-Kabeljau mit Kokosmilch-Sud . . . . .	57
Ofen-Saibling mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	58
Offene Lasagne von Seeteufel, Kohlrabi und Babyspinat . . . . .	59
Pannfisch vom Steinbutt mit Champagner-Senf-Soße . . . . .	60
Pasta-Spinat-Strudel mit Spiegelei . . . . .	61
Piccata vom Seeteufel im Bärlauch-Sud, Tomaten-Graupen . . . . .	62
Pochiertes Wolfsbarsch-Filet, Jasmin-Reis, Sesam Pak Choi . . . . .	63
Polettos Pannfisch, Spargel, Krabben, Schnittlauch-Rahm . . . . .	64
Räucher-Dorade mit Rosenkohl-Kartoffel-Stampf . . . . .	65
Rahm-Spargel mit gebratenem Saibling . . . . .	66
Roh mariniertes Forellen-Filet mit Topinambur-Chips . . . . .	67
Rotbarbe mit Gewürz-Kruste auf Fenchel-Ragout . . . . .	68
Rotbarsch-Filet auf Mangold-Gemüse mit Kartoffel-Stampf . . . . .	69
Saibling-Filet in Riesling-Soße, Kürbis-Gemüse . . . . .	70
Saibling-Filet mit Kräutern im Salzteig . . . . .	71
Saibling-Filet, Kräuter-Champignons und Bratkartoffeln . . . . .	72
Sardinien-Satés, Koriander-Hollandaise, Romana-Salat . . . . .	73
Sauerkraut-Strudel mit warm geräuchertem Lachs . . . . .	74
Schneeweißchen und Rosenrot vom Steinbutt . . . . .	75
Scholle mit Kalb-Zunge und gebratenem Spargel . . . . .	76
Seelachs-Schnitzel mit Tomaten-Soße und Curry-Reis . . . . .	77
Seeteufel-Schaschlik auf gelben Passionsfrucht-Linsen . . . . .	78
Seezunge auf Mandel-Püree, Petersilien-Butter und Rucola . . . . .	79
Seezungen-Röllchen mit Safran-Schaum, Bärlauch-Gnocchi . . . . .	80
Soufflierter Lachs mit Pfeffer-Schalotten-Soße . . . . .	81
Spargel-Bouillabaisse mit Heilbutt . . . . .	82
Steinbeißer-Schnitzel mit Lardo-Schaum und Edamame . . . . .	83

Steinbutt mit Erbsen-Creme und Hummer-Schaum . . . . .	84
Steinbutt mit Kartoffel-Kruste und Schwarzwurzeln . . . . .	85
Tatar vom sauren Hering mit Kartoffel-Mousse . . . . .	86
Thunfisch-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße . . . . .	87
Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinat-Nudeln . . . . .	88
Wolfsbarsch in Salzkruste mit Spinat und Risotto . . . . .	89
Wolfsbarsch mit Limonen-Pfeffer-Muscheln, Ochsen-Tomaten . . . .	90
Zander auf Grünkohl mit Meerrettich-Soße, Birnen-Spalten . . . . .	91
Zander auf Sauerkraut mit Riesling-Schaum . . . . .	92
Zander mit Erbsen-Püree und Karotten-Gemüse . . . . .	93
Zander mit Speck auf Gurken-Gemüse und Dill-Kartoffeln . . . . .	94
Zander-Filet, Gemüse-Vinaigrette, Kartoffel-Chips . . . . .	95
Zander-Roulade und Jakobsmuschel im Zucchini-Mantel . . . . .	96

**Index** **97**

# Bouillabaisse mit Sauce Rouille

## Für 4 Personen

### Für den Fond:

1 Fenchel	4 Schalotten	2- 3 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	1 kg Fischkarkassen	300 g reife Tomaten
50 ml Weißwein	20 ml Pastis	2 l Wasser
schwarzen Pfeffer	2 EL Meersalz	1 Bund Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Sternanis	1 Msp. Safranfäden

### Für die Einlage:

100 g Fenchel	100 g Karotten	100 g rote Zwiebeln
8 Garnelen 5/8er	600 g Seefisch-Filet	1 EL Butter

### Für die Sauce Rouille:

2-3 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
1/2 rote Zwiebel	1 Eigelb	schwarzer Pfeffer
1 Msp. Safranfäden	Salz	Zitronensaft und Abrieb
ca. 120 ml Olivenöl	8-12 Scheiben Baguette	100 g Parmesan

Den Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Danach den Fisch, die Tomaten, Wein, Pastis, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Stängel zum Fond geben, restliche Petersilie grob hacken für die Einlage. Thymian und Sternanis zum Fond geben bei niedriger Temperatur zum kochen bringen. Dann noch eine Stunde ziehen lassen. Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die „Flotte Lotte“ zu geben. Den Fond nochmals aufkochen und gegebenenfalls mit Meersalz, Pfeffer und dem Safran abschmecken.

Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden. Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen. Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den Fond gelegt und langsam gegart (je nach Größe ca. 5 Minuten). Die Garnelen schälen. In einer separaten Pfanne restlichen Fischfilets und die Garnelen braten. Für die Sauce Rouille die Kartoffeln pellen, die Paprika putzen, in Stücke schneiden und kurz anschmoren. Chilischote aufschneiden, die Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Alle Zutaten mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam das Öl dazugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.

Die Baguettescheiben in Olivenöl anrösten. Mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud nehmen, ein kleines Stück Butter hinzugeben und nochmals aufkochen. Heiß in einen tiefen Teller geben und die Fische darauf anrichten. Baguettescheiben und grobgehackte Petersilie dazu reichen.

Tarik Rose am 17. Juli 2015

# Ceviche vom Lachs, Rettich, Koriander, Macadamianüsse

## Für 4 Personen

### Für den Fischsalat:

500 g Lachsfilet mit Haut	Meersalz, brauner Zucker	1 Bio- Zitrone
1 Bio-Limette	1 Bio-Orange	10 g Ingwer
1 Stiel Koriander	2 Knoblauchzehen	6 EL Rapsöl
2 EL Macadamianüsse	1 Prise Curry (mild)	50 ml Tomatensaft
1 EL Tapiokaperlen	1 Msp. rosa Pfeffer	weißer Pfeffer
2 Zweige Minze		

### Für den Rettich:

1 EL Senfsaat	4 EL Apfelsaft	2 EL Estragonessig
Meersalz	100 g grüner Rettich	100 g schwarzer Rettich
1 Zweig Zitronenverbene		

### Für die Cremesauce:

2 Stiele Koriander	2 Eier	1 Spritzer Estragonessig
80 ml Rapsöl	Meersalz, weißer Pfeffer	

Den Lachs enthäuten, die Gräten ziehen und die Seitenränder und den Bauchlappen abtrennen. Das Fischfilet kühl stellen. Die Lachsabschnitte fein schneiden, mit Salz und Zucker würzen. Zitrusfrüchte abwaschen, abtrocknen, die Schalen abreiben und jeweils den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln. Zitrusfrüchteabrieb und – saft (die Hälfte vom Zitronensaft beiseite stellen) mit dem Ingwer und Koriander zu den Fischabschnitten geben, gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit 2 EL Rapsöl und den Nüssen vermischen. Mit etwas Curry und dem Meersalz würzen, auf ein tiefes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldgelb bräunen, dabei ab und zu gut umrühren. Die gerösteten Nüsse abtropfen lassen, dann grob hacken. Für die Vinaigrette den Tomatensaft durch ein Milchsieb passieren. Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser blanchieren, durch ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abwaschen. Tapiokaperlen mit 4 EL Rapsöl, Tomatensaft, etwas rosa Pfeffer und Salz verrühren. Zum Schluss den passierten Zitrusfrüchtesaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren in die Vinaigrette rühren. Für den Rettich die Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen, passieren und gut abtropfen lassen. Senfsaat mit Apfelsaft in einen Topf geben und die Flüssigkeit fast einkochen lassen, den Topf vom Herd ziehen. Anschließend Essig und etwas Salz unterrühren. Rettich waschen, bürsten und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Senfsaatmarinade zugeben, gut mischen, Zitronenverbenezweig einlegen und anschließend abgedeckt ziehen lassen. Für die Cremesauce Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Eier 2 Minuten kochen, abschrecken, pellen und in einen Mixer geben. Koriander, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zugeben und zu einer cremigen Sauce pürieren. Diese in eine Spritzflasche oder einen Spritzbeutel füllen. Das Fischfilet in 2 mm dicke Scheiben, flach auf eine Platte legen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft marinieren. Die Lachsscheiben in einem tiefen Teller aufstellen. Die Rettichscheiben dazwischen anrichten. Die Vinaigrette verteilen. Die Cremesauce als Punkte zwischen Lachs und Rettich anrichten. Die Nüsse darüber streuen.

Michael Kempf am 10. Juli 2015

# Confiertes Wolfsbarsch-Filet, Fenchel-Orangen-Glasnudeln

**Für zwei Personen**

**Für das Wolfsbarschfilet:**

2 Wolfsbarschfilets (mit Haut)	300 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Glasnudeln:**

30 g Glasnudeln	2 kleine Fenchelknollen	2 Orangen
2 EL Olivenöl	2 EL Pernod	1 EL Orangenblütenhonig
$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	Salz	schwarzer Pfeffer

In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen.

Eine Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale der halben Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Beide Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Für den Wolfsbarsch den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Olivenöl mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Knoblauch in einer tiefen Pfanne auf etwa 60 bis 70 Grad erhitzen.

Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden, etwas Fenchelgrün aufheben.

Die Glasnudeln mit dem kochenden Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen.

Den Fenchel in Olivenöl anbraten, die Orangenschale und den Safran zugeben, das Ganze kurz anschwitzen. Mit dem Pernod und dem Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten garen.

Die Wolfsbarschfilets waschen, gut trocken tupfen und in das aromatisierte Olivenöl legen. Den Fisch etwa acht Minuten confieren.

Den Orangensud durch ein Sieb gießen und mit 50 Millilitern des Confieröls ausmischen, sodass die Sauce eine sämige Bindung bekommt.

Den Fisch aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und die Haut abziehen.

Die Glasnudeln abgießen und mit dem Gemüse auf Tellern verteilen. Den Fisch auf dem Fenchelgemüse anrichten und den Orangensud darüber verteilen. Abschließend die Fischstücke mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer würzen, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Johann Lafer am 05. März 2015

# Dorade in der Salzkruste mit Peperonata

## Für zwei Personen

### Für die Dorade :

1 Dorade à 250g	1,5 kg Meersalz	100 g Mehl
50 g Speisestärke	3 Eier	1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Petersilie		

### Für die Peperonata:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Tomate
4 Kapernäpfel	4 grüne Oliven	75 ml Tomatensauce
4 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
6 Basilikumblätter	5 Estragonblätter	1,5 EL bestes Olivenöl
Piment, Meersalz		

### Für das Basilikumöl:

Basilikumblätter	Olivenöl
------------------	----------

Das Backblech mit Alufolie auslegen und den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Flossen der Dorade mit einer Küchenschere abschneiden. Anschließend den Fisch abwaschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Den ausgenommenen Bauch des Fisches straff mit dem Estragon, dem Thymian, dem Basilikum und der Petersilie sowie dem geschälten Knoblauch füllen.

Für die Meersalzkruste das Meersalz, das Mehl, die Speisestärke und die Eier mit einem Rührgerät vermengen, so dass die Masse klebrig wird. Die vermischte Masse mit der Hand noch einmal durchkneten und die ganze Dorade gleichmäßig damit „einkleiden“. Anschließend den Fisch in den Ofen geben und für circa 25 Minuten garen. Anschließend den Fisch in der Salzkruste ringsherum auf der Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden. Dann den Fisch tranchieren.

Für die Peperonata die Paprikaschoten vierteln, entkernen und im vorgeheizten Ofen (Grillstufe) mit Oberhitze grillen – bis die Paprika schwarz ist. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Eine Tomate häuten, vierteln und entkernen. Die Basilikum- und Estragonblätter fein hacken. Das Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, mit Salz und Piment würzen. Die Paprika hinzufügen und alles circa fünf Minuten schmoren lassen. Dann die Tomatesauce hinzugeben. Die Tomatenfilets, die Kapernäpfel, die halbierten Oliven und die Kräuter dazugeben und abschmecken.

Für das Basilikumöl ein paar Basilikumblätter mit Olivenöl mixen und einfach abtropfen lassen. Zum Schluss die Peperonata sowie die Fischfilets auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und etwas Basilikumöl darüber träufeln.

Cornelia Poletto am 13. März 2015

# Dorade mit Salz-Zitrone und Tomaten-Salat

## Für 2 Personen

2 Doraden Royal à 600 g	50 g Baguette vom Vortag	1 Zwiebel
100 ml Olivenöl	1 Salzzitrone	1 Bio-Zitrone
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill	4 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum
6 Kirschtomaten	2 Fleischtomaten	1 Prise Zucker

Doraden schuppen und so entgräten bzw. filetieren, dass die Filets am Schwanz noch zusammen hängen. Das Brot fein reiben oder im Cutter fein zerbröseln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Salzzitrone fein würfeln. Die frische Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch, Dill und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, etwas Thymian zur Seite stellen. Die gehackten Kräutern mit den Brotbröseln, Zwiebeln, Salzzitrone, etwas Zitronenabrieb und -saft gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die vorbereiteten Doradenfilets damit füllen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne (backofengeeignet) mit Backpapier auskleiden, 2 EL Olivenöl und eine angedrückte Knoblauchzehe darauf geben und vorsichtig die Doraden einlegen. Von beiden Seiten anbraten, dann im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Diese mit 70 ml Olivenöl fein pürieren. Alle Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Fleischtomaten in Stücke schneiden. Alle Tomaten in eine Schüssel geben, mit Thymian, Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikumöl abschmecken.

Die Doraden mit dem Tomatensalat anrichten, restliches Olivenöl dazu reichen. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. August 2015

## Eingelegte Bratheringe

### Für 8 Heringe:

8 frische Heringe ohne Mittelgräte	0,5 l Weißweinessig	1 l Wasser
Zitronensaft	Pflanzenöl, Mehl	Salz, Pfeffer
3 Zwiebeln	5 Lorbeerblätter	2 EL Senfkörner
1 EL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner	4 EL Zucker
1 TL Salz	½ TL Piment	½ TL Dill
Chilischote	2 Nelken	

Die Heringe entschuppen, waschen, Köpfe abschneiden, trokentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Heringe goldbraun braten.

Danach abkühlen lassen und in ein großes Gefäß mit Deckel legen.

Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, Senfkörner, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerstoßen. Den Essig mit Wasser, Zucker, Salz und Gewürzen 5 min. kochen.

Die Zwiebelringe in die heiße Marinade geben und abkühlen lassen.

Die Heringe mit Marinade übergießen, zugedeckt im Kühlschrank 2 bis 3 Tage ziehen lassen.

Falls die Marinade mit Balsamico-Essig zubereitet wurde, den Rest einfrieren.

Als Beilage eignen sich z. B. Bratkartoffeln.

NN am 20. Februar 2015

## Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	8 Fenchelsamen
6 Pfefferkörner	50 ml Weißweinessig	Meersalz, geräuchert
2 große Makrelen	3 Zweige Estragon	grobes Meersalz

### Für Kraut und Rüben:

1/2 Kopf Spitzkohl	Salz	2 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	3 EL Weißweinessig	2 EL Tapiokaperlen
1 Bio-Zitrone	200 ml Rote Bete -Saft	Pfeffer
300 g Steckrübe	3 Schalotten	2 EL Butter
1 TL mildes Currypulver	80 ml Weißwein	80 ml Portwein, weiß
ca. 5 g Ingwer		

Die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit 300 ml Wasser und Essig zum Kochen bringen. Schalottenscheiben mit Lorbeerblatt, Fenchelsamen und Pfefferkörner in Essigwasser aufkochen, mit dem Meersalz abschmecken und abkühlen lassen. Die Makrelen filetieren (die Haut am Filet belassen), die Gräten ziehen und die Filets in eine verschließbare Plastikbox legen. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zu den Makrelen geben. Den Fond angießen, sodass der Fisch bedeckt ist. Die Box verschließen und mindestens 12 Stunden marinieren. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Diese mit Salz kneten und mit den Ölen und dem Essig vermischen. 10 Minuten marinieren lassen und nochmals nachschmecken. Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser vorgaren und im Sieb kalt abspülen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Rote Bete-Saft auf die Hälfte einkochen, die Tapiokaperlen einrühren und zur Bindung einkochen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Steckrübe schälen und fein würfeln. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter anbraten. Die Steckrübenwürfel zugeben, kurz mit anbraten und etwas Curry einstäuben. Mit dem Weißwein und dem Portwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ingwer schälen und fein reiben. Das Gemüse mit etwas Ingwer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Dann die Makrelenfilets aus dem Fond nehmen, auf Küchenpapier trocknen, der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einem Bunsenbrenner kräftig bräunen. Anschließend mit grobem Meersalz würzen. Den Krautsalat in einem runden Metallring flach auf den Tellern anrichten. Die Makrele aufsetzen. Mit zwei Teelöffeln Nocken vom Steckrübenkonfit abdrehen und dazwischen anrichten. Die Rote Bete Emulsion angießen und servieren.

Michael Kempf am 06. November 2015

## Fisch aus der Alu-Folie

### Für zwei Personen

2 Stängel Zitronengras	2 Stück Ingwer	2 kleine Chilischoten
Zitronen-Abrieb	Zitrone, Limette	4 Fischfilets a 100 g
4 Riesen-Garnelen	8 Muscheln	3-4 EL Kokosmilch
Alu-Folie (DIN A3)		

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Zitronengras abspülen, die harte Haut entfernen, das Innere zerstoßen. Ingwer schälen, fein schneiden. Chilischote, Zitrone und Limette waschen; den Zitronen-Abrieb von der Zitrone reiben.

Fischfilets, Garnelen und Muscheln waschen und trocknen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, indem sie auf dem Rücken längs eingeschnitten werden und der Darm herausgezogen wird.

Fisch, Garnelen und Muscheln auf der Alu-Folie arrangieren, die würzenden Zutaten darauf verteilen, einschließlich Zitronen- und Limetten-Scheiben; leicht salzen und mit Kokosmilch beträufeln. Die Alu-Folie wie Geschenkpapier um die Zutaten falten und im Backofen 25 min. schmoren.

Dazu passen z. B. Rosmarin-Kartoffeln und Feldsalat.

NN am 07. April 2015

## Fish-and-Chips mit Apfel-Remoulade

### Für 4 Personen

125 g Mehl	1 TL Salz	250 ml abgestandenes Bier
50 g Sesam	1 kg Kartoffeln	750 g Kabeljaufilet
Meersalz, Pfeffer	Frittierfett	

### Für die Apfelremoulade:

1 Schalotte	1/4 Apfel	1 Gewürzgurke
3 Stiele Petersilie	100 g Mayonnaise	Meersalz, Pfeffer

Für den Backteig Mehl in eine mittelgroße Schüssel sieben, Salz und Bier oder Wasser sowie Sesam zugeben und zu einem sämigen Teig schlagen.

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm breite Stifte schneiden (bis zum Backen in Eiswasser aufbewahren).

Für die Apfelremoulade die Schalotte schälen, fein würfeln und blanchieren. Apfel und Gewürzgurke fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle Zutaten mit der Mayonnaise vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich Fett in einer tiefen Pfanne oder Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln in 2 Portionen jeweils 10 – 12 Minuten unter häufigem Wenden kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im mäßig heißen Ofen warm stellen. Vor dem Servieren mit etwas Salz würzen.

Fischfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Fischstücke so in den Teig tauchen, dass sie vollständig mit Teig überzogen sind. Vorsichtig nacheinander in heißem Fett schwimmend backen, von jeder Seite etwa 3 Minuten, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Anschließend warm stellen, bis alle Filets gebacken sind.

Fish und Chips mit der Apfelremoulade servieren.

Frank Buchholz am 06. Juli 2015

# Forelle aus dem Ofen, Kartoffel-Stampf, Mandel-Brokkoli

## Für vier Portionen

### Für die Forellenfilets:

4 frische Forellen	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl		

### Für den Kartoffelstampf:

700 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	150 ml Milch
frische Muskatnuss		

### Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL Mandelblättchen
------------	-------------	----------------------

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellen waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen, mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, einen Teelöffel Salz zugeben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und auf dem Herd ausdampfen lassen. Butter, Milch und frisch geriebene Muskatnuss zugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen. Butter schmelzen. Mandelblättchen zugeben und unter Rühren goldbraun anrösten. Brokkoli abgießen, zu den Mandeln geben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellen aus dem Ofen nehmen. Sie sind gar, wenn sich die Rückenflosse ohne Widerstand aus dem Fleisch ziehen lässt. Forellen jeweils mit etwas Kartoffelstampf und Mandelbrokkoli anrichten. Mit der restlichen Mandelbutter beträufeln.

Horst Lichter am 18. April 2015

# Forelle Müllerin, Mandel-Spinat, Zitronen-Butter

## Für zwei Personen

2 Forellenfilets	1 Schalotte	2 Zitronen
1 Sellerie	200 g Baby-Spinat	4 EL Mehl
100g gehobelte Mandeln	3 EL Butter	gemischte Kräuter
1 EL Rapsöl (kaltgepresst)	Pflanzenöl	Olivenöl
1 Lorbeerblatt	Meersalz, Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer

Den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und mit einem Lorbeerblatt in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und mit einem Bunsenbrenner rösten. Den Sellerie mit Olivenöl einpinseln und mit einer Prise Meersalz sowie schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Zitronen schälen und in Filets schneiden (dabei drei bis vier breite Streifen der Zitronenschale aufheben). Zwei Esslöffel Butter in einer kleinen Schwenkpfanne aufschäumen und leicht „nussig“ werden lassen. Die Zitronenschale und die Filets hineingeben, zusammen aufkochen, vom Herd nehmen und mit einer Prise Cayenne abschmecken (in der Resthitze zerfallen die Zitronenfilets und geben den Geschmack an die Butter ab).

Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Stiele vom gewaschenen Baby-Spinat zupfen.

Die gehobelten Mandeln mit dem Rapsöl in einer Pfanne rösten, die Schalottenstreifen zugeben und mit anschwitzen. Den Babyspinat hineingeben, einmal kurz durchschwenken und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Die Forellenfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben, in eine kalte Pfanne mit Pflanzenöl setzen und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Dabei die Forellenfilets leicht nach unten drücken, damit sich die Haut nicht zusammenzieht und gleichmäßig geröstet wird. Nun die Seite ohne Haut mit einer Prise Salz würzen und das Forellenfilet wenden, sobald die Haut knusprig braun geworden ist. Eine Flocke Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen (die knusprige Haut des Fisches nicht mit der Butter übergießen, da sie sonst wieder weich wird!).

Die gemischten Kräuter mit einer Prise Salz und dem Rapsöl marinieren.

Den Mandelspinat mittig auf zwei Tellern anrichten und die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen. Die geblähten Selleriewürfel darum verteilen, den Kräutersalat auf der Forelle anrichten und mit der Zitronenbutter umträufeln.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2015

## Forellen-Filet mit Linsen-Winter-Gemüse-Salat

### Für 2 Personen

100 g kleine Linsen	Salz	100 g Karotte
100 g Winterrettich	100 g Staudensellerie	1 Schalotte
7 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Rotweinessig
2 EL Weißwein	2 TL Dijon-Senf	1 Msp. Zimt
1 Prise Zucker	Pfeffer	1 TL Thymian, getrocknet
4 EL feine Weißbrotbrösel	2 Forellenfilets à 150 g	2 EL Mehl
1 Ei	2 EL Butterschmalz	

Die Linsen mindestens 2 Stunden in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen. Dann die eingeweichten Linsen in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Karotte und Winterrettich schälen, fein würfeln. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Gemüsewürfel in einem Topf mit Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die gegarten Linsen abschütten und mit den Gemüsewürfeln in eine Schüssel geben. Für das Dressing Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Olivenöl mit Essig, Wein, Senf, Zimt, Zucker, etwas Salz und Pfeffer, Schnittlauch und angeschwitzter Schalotte in ein Marmeladeglas mit Deckel geben, gut schütteln. Das Dressing über die Linsen und das Gemüse geben und untermischen. Thymian im Mörser leicht zerstoßen, dann mit den Weißbrotbröseln mischen. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken und so panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets zuerst auf der panierten, dann auf der Hautseite jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten. Forellenfilets mit dem Salat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 19. Februar 2015

## Forellen-Filets mit Kartoffel-Rosenkohl-Stampf

### Für vier Portionen

#### Für die Forellenfilets:

4 Forellenfilets, ohne Haut	5 Stiele Petersilie	50 g Butter
2 EL Semmelbrösel	2 EL Dijon-Senf, grob	Salz, Pfeffer

#### Für den Kartoffel-Stampf:

400 g Kartoffeln, mehligk.	400 g Rosenkohl	20 g Butter
100 ml Sahne	Muskatnuss, Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Forellenfilets dicht nebeneinander in eine flache Auflaufform legen. Danach Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Garnitur zu Seite legen, den Rest klein hacken. Butter schmelzen und zusammen mit den Semmelbröseln, Senf und Petersilie mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Forellenfilets streichen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Zehn Minuten garen, herausnehmen und beiseite stellen. Für den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Einen halben Teelöffel Salz zugeben und aufkochen lassen. 15 bis 20 Minuten weich kochen und abgießen. Das Gemüse mit der Sahne und Butter mischen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf auf Tellern anrichten, je zwei Forellenfilets darauf legen und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

Horst Lichter am 17. Januar 2015

## Forellen-Tatar, Basilikum-Öl, Spinat, Sellerie-Chips

### Für zwei Personen

2 Forellenfilets	10 dünne Scheiben Knollensellerie	5 Basilikumzweige
1 Zitrone	1 Handvoll Baby-Spinat	3-4 EL Butterschmalz
Rapsöl (kaltgepresst)	Meersalz, Pfeffer	

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Selleriescheiben hineingeben und bei mittlerer Hitze, schwimmend zu knusprigen Chips frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Die Forellenfilets in feine Würfel schneiden, mit einer großen Prise Salz, einem Schuss Rapsöl, dem Abrieb sowie einigen Spritzern Saft einer Zitrone und einer großen Prise Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, zusammen mit einer Prise Meersalz in einen Mörser geben und langsam zerreiben. Anschließend einen Schuss kaltgepresstes Rapsöl zugeben und zu einer kräftigen „Paste“ bzw. einem sehr dickflüssigen Öl verreiben. Den Babyspinat waschen, in eine Schüssel geben und mit wenig Salz, etwas Öl und einem Spritzer Zitronensaft marinieren. Das Forellentatar mit Hilfe eines Garnier-Ringes auf zwei Tellern anrichten, das Basilikum-Öl darauf verstreichen, den Spinatsalat darauf setzen und die Sellerie-Chips hineinstecken.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2015

## Frischkäse-Terrine mit Lachs

### Für 4 Personen

200 g Räucherlachs	5 Blatt Gelatine	100 ml trockener Wermut
150 ml Sahne	200 g Frischkäse	50 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer	Tabasco	1 Spritzer Zitronensaft
1/2 Bund Dill	60 g gemischte Blattsalate	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1/2 TL scharfer Senf	4 Radieschen
Forellenkaviar zur Dekoration		

Die Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Klarsichtfolie auskleiden und mit den Räucherlachs-scheiben so auslegen, dass diese 2 cm über den Rand hinausragen. Den restlichen Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Wermut in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Dann 50 ml Sahne zugeben und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Die restliche Sahne (100 ml) steif schlagen. Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Die aufgelöste Gelatine mit der Sahne in den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft kräftig abschmecken (in kaltem Zustand verliert Masse an Geschmack). Räucherlachswürfel und fein gehackten Dill beimengen. Zuletzt die geschlagene Sahne zügig unterheben und alles in die vorbereitete Terrinenform geben. Den Lachs darüberschlagen, mit der Folie abdecken und 1-2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. In der Zwischenzeit Blattsalate putzen, waschen und abtropfen lassen. Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Radieschen in feine Streifen schneiden. Vor dem Anrichten die Terrine aus der Form stürzen, vorsichtig die Folie abziehen und mit einem heißen Messer in ca. 1,5 bis 2 cm starke Scheiben schneiden. Auf einen Teller ein kleines Salatbouquet legen, mit Radieschenstreifen garnieren und etwas Vinaigrette darüber geben. Frischkäseterrine anlegen und mit etwas Forellenkaviar garnieren.

Karlheinz Hauser am 24. November 2015

# Gebratene Dorade mit Spargel-Champignon-Gemüse

## Für vier Portionen

4 Doraden (Dorade royale)	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, unbehandelt
4 Rosmarinstiele	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 Bund weißer Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g braune Champignons	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
1 Bund Kerbel		

Doraden innen und außen waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und Nadeln abzupfen. Doraden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Zitrone und Rosmarin füllen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer großen Pfanne (Grillpfanne) erhitzen und die Doraden darin jeweils von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Spargel schälen, die Enden abschneiden und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke und Champignons darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln zugeben, weitere zwei Minuten braten lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne angießen und das Gemüse zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbel abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Zum Anrichten das Spargel-Champignon-Gemüse auf Tellern verteilen und je eine Dorade darauf legen. Mit Kerbel und Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 30. Mai 2015

## Gebratener Kabeljau in Senf-Soße mit Wildreis

### Für vier Portionen

#### Für den Wildreis:

250 g Wildreis                      ½ TL Salz                      20 g Butter

#### Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g    1-2 EL Mehl                      2 EL Rapsöl  
Salz                                      Pfeffer

#### Für die Senfsauce:

1 Zwiebel                              20 g Butter                      100 ml Weißwein  
300 ml Gemüsebrühe              150 ml Sahne                      1-2 TL Speisestärke  
2 EL Senf                                Salz                                      Pfeffer.

#### Für den Salat:

1 Kopfsalat                              ½ Zitrone                              1 EL Zucker  
2 EL Rapsöl

Zunächst einen Liter Wasser aufkochen, den Reis und Salz zugeben und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Reis in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben, Butter zufügen und mit einer Gabel auflockern.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Senfsauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in dieselbe Pfanne geben, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und die Sauce fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden und zuletzt den Senf unterrühren.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Zucker und Rapsöl ein Dressing anrühren, mit einer Prise Salz würzen und den Kopfsalat damit marinieren. Kopfsalat und Reis auf Tellern anrichten, den Fisch dazu legen und mit der Sauce übergießen.

Horst Lichter am 28. März 2015

## Gebratener Skrei auf Rote Bete-Spitzkohl-Gemüse

### Für vier Portionen

#### Für das Gemüse:

4 Rote Bete Knollen	3 mittlere Kartoffeln	1 Spitzkohl
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	60 g Butter
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer, Chili

#### Für den Skrei:

4 Skreifilets, à 200 g	2 EL Olivenöl	30 g Butter
3 Stiele Thymian	3 Stiele Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle, ungeschält

Salz, Pfeffer

Rote Bete waschen und mit Einweghandschuhen schälen. Drei der Knollen achteln und in einer Saftzentrifuge entsaften. Die übrige Knolle klein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein würfeln. Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Schalotte schälen und klein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und fünf Minuten weichgaren. Für den Sud 30 Gramm Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Rote Bete Würfel darin anschwitzen. Mit dem 50 Milliliter Weißwein ablöschen, 200 Milliliter Brühe und Rote Bete Saft angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend Lorbeer entfernen, gehackte Petersilie zugeben und den Sud mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Spitzkohl in 30 Gramm Butter anbraten, mit 50 Milliliter Weißwein und 200 Milliliter Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kartoffeln zugeben und unterschwenken. Die Haut des Skreifilets zweimal dünn einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig und goldbraun anbraten. Butter, Kräuter und Knoblauch zugeben, die Filets wenden und auf der Fleischseite bei geringer Hitze garziehen lassen. Dabei die Filets Ein bis zwei Mal mit der Kräuterbutter übergießen. Die Rote Bete und den Spitzkohl in tiefen Tellern verteilen. Je ein Skreifilet darauf legen, mit der restlichen Knoblauchbutter aus der Pfanne beträufeln.

Johann Lafer am 31. Januar 2015

## Gedämpfter Wolfsbarsch mit Blattspinat

### Für 4 Personen

600 g Wolfsbarschfilet	1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
2 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	50 ml Weißwein
Meersalz, Pfeffer	200 g kleine Champignons, weiß	2 Schalotten
3 EL Butter	3 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian
100 ml Riesling	100 ml Fischfond	50 ml Sahne
Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	200 g junger Blattspinat
1/2 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft	

Vom Fischfilet die Gräten ziehen und in Portionsstücke schneiden.

Möhre schälen, mit Staudensellerie waschen und die Gemüse in 4 cm lange Streifen schneiden.

Die Kräuter waschen, abtropfen lassen. 50 ml Weißwein, ca. 200 ml Wasser und Kräuterstängel in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Dämpfeinsatz die Gemüsestreifen und darauf die Fischfilets legen und auf dem Herd ca. 10 Minuten dämpfen.

Für die Sauce 50 g Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und 1 gewürfelte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter und den gewürfelten Pilzen anschwitzen. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Dann mit Fischfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren, Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz kochen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Restliche Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Pilze langsam anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Butter restliche Schalottenwürfel anschwitzen, Knoblauch zugeben, andünsten, Spinat zugeben und zusammen fallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat auf der Tellermitte anrichten, Fischfilets darauf setzen, Pilze obenauf geben und die Sauce angießen.

Karlheinz Hauser am 23. März 2015

# Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate

## Für 4 Personen

### Für die Tomaten:

2 Strauchtomaten	1 Bio- Orange	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Meersalz	

### Für die Gelbschwanzmakrele:

1 Bio- Limette	2 Stiele Koriander	30 g Sesam, weiß
20 ml Olivenöl	Meersalz, Zucker	280 g Gelbschwanzmakrelenfilet
1 EL Olivenöl		

### Für das Sesamöl:

50 g weißer Sesam	2 Stiele Koriander	20 ml Sesamöl
1 TL Honig	1 TL Sojasauce	etwas Meersalz
1 Spritzer Limettensaft		

### Für die Zucchini:

2 Zucchini	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

### Für den Tomatenschaum:

200 ml Tomatensaft	80 g kalte Butter	etwas Meersalz
1 Spritzer Tabasco		

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Tomatenviertel mit Orangenschale, Rosmarin und Olivenöl vorsichtig vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 80 Grad drei Stunden trocknen lassen, mit etwas Salz würzen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Limettenschale, Sesam, Koriandergrün und Olivenöl mischen und mit etwas Salz sowie Zucker würzen. Die Marinade über den Fisch geben und 30 Minuten kalt stellen. Für das Sesamöl den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam und Koriander mit Sesamöl, Honig und Sojasauce vermischen und mit Salz sowie Limettensaft würzen. Die Zucchini waschen, in feine Würfel schneiden. Diese in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und würfeln, Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Kräuter zu den Zucchini geben und weich schmorren. Für die Tomatenschaum den Tomatensaft aufkochen, die kalte Butter untermixen und mit Salz sowie Tabasco abschmecken. Den marinierten Fisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini als Nocke in die Mitte des Tellers setzen. Fisch und Tomaten anlegen, Tomatenschaum über den Tomaten verteilen und den Fisch mit dem Sesamöl nappieren.

Frank Buchholz am 21. September 2015



# Gratinierter Lachs

## Für zwei Personen

500 g Lachsfilet	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
3-4 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	250 g Spinat
150 g Semmelbrösel	200 g Butter	1 EL Sojasauce
1 Prise Chilipulver	Pflanzenöl, Meersalz	

Eine feuerfeste Auflaufform oder ein Backblech mit etwas Butter bestreichen. Den Lachs in vier dicke Scheiben schneiden und diese seitlich auf die mit Butter bestrichene Form legen. (Wenn der Fisch auf der Seite liegt, ist er an jeder Stelle gleich hoch und gart deshalb gleichmäßig.) Die restliche Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd flüssig werden lassen und so viele Semmelbrösel einrühren, bis eine feste Schmelze entsteht. Anschließend die von den Zweigen gezupften Blättchen vom Thymian unterrühren und mit etwas Meersalz, dem Zitronenabrieb und einer kleinen Prise Chilipulver abschmecken. Die Bröselmasse auf den Lachstranchen verteilen und auf zwei Drittel bis drei Viertel der Ofenhöhe, in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (am besten Grillfunktion) schieben und etwa vier Minuten gratinieren. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit einem Schuss Öl anschwitzen. Den in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch zugeben und durchschwenken. Anschließend den gewaschenen Baby-Spinat zugeben, fallen lassen, mit einem kleinen Schuss Sojasauce (max. einem Esslöffel!) ablöschen und nochmals gut durchschwenken. Den Spinat auf zwei Tellern verteilen und den Lachs darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 02. Februar 2015

# Hamachi-Filet mit Sesam-Salat und Curry-Schmand

## Für zwei Personen

400 g Hamachi-Filet	2 Kartoffeln, mehligk.	2 Romana-Salatherzen
2 Limetten	2 Schoten Chili (rot, klein)	2 Zweige Koriander (frisch)
1 EL Yuzu-Saft	4 EL Sesam (weiß)	4 EL Sesamöl (geröstet)
4 EL Schmand	1 Prise Currypulver	Meersalz

Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in wenig gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln herausnehmen, in einem Zerkleinerer (mit ganz wenig Kochwasser) so lange mixen, bis die Stärke „auskleistert“ (d.h. bis eine „leimige“, zähe Konsistenz erreicht ist). Die Masse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backofen bei 70 Grad Umluft circa zwei bis drei Stunden zu einem Esspapier trocknen. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Chilistreifen einige Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser (am besten Eiswasser) abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze unter ständigem Schwenken hellbraun rösten. Den Schmand mit dem Curry und einer Prise Salz abschmecken, wenn vorhanden in einen Spritzbeutel füllen, und bis zum Anrichten kalt stellen. Den Hamachi auf ein Schneidebrett legen und der Länge nach das dickere „Rückenstück“ und das dünnere „Bauchstück“ voneinander teilen. Das Bauchstück in grobe Würfel (als Tatar) schneiden, mit einer Prise Salz, der Hälfte der Chilistreifen, etwas Limettenabrieb und etwas geröstetem Sesamöl abschmecken. Das Rückenstück in breite Scheiben schneiden und mit einem Bunsenbrenner rösten. Anschließend mit dem geröstetem Sesamöl einpinseln, mit einer Prise Meersalz bestreuen und etwas frische Limettenschale darüber reiben. Den Romanasalat (bis auf zwei schöne Blätter) in feine Streifen schneiden und mit dem gerösteten Sesam, etwas Sesamöl, dem Yuzu-Saft, den restlichen Chilistreifen und dem frisch geschnittenem Koriander marinieren. Den Salat auf zwei Tellern verteilen, den geflämten Hamachi darauf setzen und das Tatar in die Romanasalatblätter füllen. Das Ganze anschließend mit einigen Tupfen Curryschmand sowie Stücken vom knusprigen Kartoffel-Esspapier garnieren.

**Tipp:**

Diese Rezeptur gelingt nicht nur mit Hamachi, sondern auch mit Thunfisch, Lachs oder Dorade.

Alexander Herrmann am 20. Februar 2015

# Hecht-Klößchen mit Rote-Bete-Nocken

## Für 4 Personen

### Für die Rote Bete-Nocken:

1 kleine Rote-Bete	Salz	400 g Kartoffeln
150 g Mehl	1/2 TL Backpulver	2 Eigelb
Pfeffer	1 Prise Muskat	

### Für die Hechtklößchen:

400 g Hechtfilet ohne Haut	1/2 TL Koriander, gemahlen	Salz, weißer Pfeffer
300 g Sahne		

### Für den Spinat:

500 g Blattspinat	2 Schalotten	1 Sardelle
1 EL Butter	1 Prise Muskat	Pfeffer

### Für die Sauce:

1/4 Bund Dill	1 Schalotte	2 TL Butter
200 ml Weißwein	100 ml Fischfond	2 Eigelb
Salz, Pfeffer		

Für die Rote Bete-Nocken Rote Bete waschen und in Salzwasser sehr weich kochen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln abbürsten und in der Schale in leicht gesalzenem Wasser garen.

Für die Hechtklößchen sollten alle Zutaten sehr kalt sein. Das Hechtfilet in Streifen schneiden, mit Koriander, Pfeffer und etwas Salz in einen Cutter geben und zerkleinern.

Dann die kalte Sahne zugeben und weiter cuttern, bis die Masse glatt ist und glänzt. Dies sollte alles sehr schnell gehen, damit die Masse nicht zu warm wird. Tipp:

Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, so muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen.

Aus der Farce mit einem Suppenlöffel Nocken ausstechen. (Es empfiehlt sich, den Löffel zuvor in kaltes Wasser zu tauchen.) In siedendem Salzwasser die Klößchen ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Nocken gekochte Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken, Mehl, Backpulver und Eigelbe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem Teig verkneten. Die Rote Bete Würfel untermischen. Aus der Masse Nocken abstechen und diese in einem Topf mit siedendem Salzwasser sanft pochieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Sardelle ebenfalls fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, gehackte Sardelle und den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 TL Butter anschwitzen. Weißwein angießen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Fischfond zugeben und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbe bei mittlerer Hitze unterrühren und die Sauce schaumig schlagen. Mit 1 TL Butter die Sauce montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Dill untermischen.

Hechtklößchen, mit den Rote Bete Nocken und dem Spinat anrichten. Die Sauce angießen und servieren.

Vincent Klink am 03. Dezember 2015

# Heilbutt auf zweierlei Spargel mit Butter-Schaum

## Für vier Portionen

### Für den Heilbutt:

4 Heilbuttfilets, à 100 g  
1 Zitrone (unbehandelt)  
Salz  
8 Stangen weißen Spargel  
1 Orange (unbehandelt)  
150 g Macadamianüsse, gehackt  
1,5 l Erdnussöl

12 Stangen grüner Spargel  
4 Zweige Estragon  
Pfeffer  
Salz  
600 ml Gemüsefond  
150 g Panko

30 g Butter, in Würfel  
100 ml Gemüsefond

### Für den Spargel:

Zucker  
2 Eier  
50 g Mehl

### Für den Butterschaum:

2 Schalotten  
50 ml Noilly Prat  
1 Bund Estragon  
Pergamentpapier

100 g Butter, in Würfel  
400 ml Gemüsefond  
Honig  
Tacker

2 Limonen (unbehandelt)  
150 ml Sahne

### Außerdem:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden.

Grünen Spargel, Butterwürfel, Zitronenabrieb und Estragon auf vier Bögen Pergamentpapier verteilen. Fisch darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pergament nach oben falten, Seiten zusammenfalten, Gemüsefond einfüllen und mit dem Tacker die Seiten verschließen.

Im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech circa zwölf Minuten garen.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in einen Dämpfeinsatz legen und mit Salz und Zucker würzen. Orange in Scheiben schneiden und auf den Spargel legen. Gemüsefond in einem Dämpftopf erhitzen und den Spargel darauf bissfest, circa fünf Minuten, dämpfen. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Eier verquirlen. Macadamianüsse und Panko mischen. Spargelstangen in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Nussbröseln wenden. Im heißen Erdnussöl goldbraun frittieren. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Limonen waschen, trocken tupfen, die grüne Schale fein abreiben. Limonen ganz schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotten schälen und kleinwürfeln. In wenig Butter anschwitzen, Fruchtfleisch der Limone zugeben und mit Noilly Prat ablöschen. Verkochen lassen, anschließend Gemüsefond und Sahne zugeben und fünf bis zehn Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Limonenabrieb zugeben. Restliche Butter langsam zugeben und unterrühren.

Estragon zugeben, zehn Minuten ziehen lassen. Sauce passieren und schaumig aufmixen. Falls nötig mit etwas Honig verfeinern.

Grünen und gebackenen Spargel abwechselnd auf einem Teller anrichten. Den Fisch darauf legen und den Limonen-Estragon-Butterschaum zugeben.

Horst Lichter am 23. Mai 2015

# Heilbutt im Bananen-Blatt mit Spargel-Zitrus-Couscous

## Für vier Portionen

700 g Heilbuttfilet	1 Limette	1 kleine Chilischote
30 g Ingwer	4 EL Sojasauce	4 Bananenblätter (à 20x30cm)
Salz, Pfeffer	150 ml Gemüsebrühe	150 g Couscous
1 Bund weißer Spargel	1 Limette	1 Orange
1 Grapefruit	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
3 Stiele Zitronenthymian	½ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte
50 ml Weißwein	3 schwarze Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren
2 Eigelbe	1 Ei	150 g weiche Butter
½ Zitrone	Chili	

Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Stücke teilen. Diese nebeneinander in eine flache Schale legen. Limette heiß abspülen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chili entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce, Limettensaft, Limettenschale, Ingwer und Chili in einer Schüssel mischen und über die Fischstücke verteilen. Bananenblätter mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen, bis sie glänzen. Dadurch werden sie elastischer und reißen nicht beim Einpacken der Fischstücke. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Filets mit der Marinade auf die vorbereiteten Bananenblätter legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbutt in die Blätter einpacken, mit Zahnstocher fixieren. Bananenpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und die Stangen klein würfeln. Zitrusfrüchte schälen, so dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist. Filets heraustrennen, abtropfenden Saft auffangen und mit dem Spargel zum Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Zitronenthymian und Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zuletzt unter den Salat mischen. Schalotte schälen und klein schneiden. Mit dem Weißwein, Pfeffer und Wacholder in einem Topf aufkochen und eine Minute köcheln lassen.

Butter in einen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen. Eigelbe, Ei, Weißweinsud zugeben und alles gut verrühren. Unter Rühren kurz erwärmen und durch ein feines Sieb gießen. Sud mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. In einen Sahnesiphon füllen, zuschrauben und zwei Sahnekapseln aufdrehen, kräftig schütteln.

Zum Anrichten den Couscous auf Tellern verteilen. Bananenpäckchen öffnen, neben den Couscous legen und mit einem Teil der Hollandaise beträufeln. Restliche Hollandaise dazu servieren.

Johann Lafer am 09. Mai 2015

## Heilbutt im Ofen pochiert mit Sellerie-Apfel-Süppchen

### Für zwei Personen

400 g Heilbuttfilet	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
1 Knoblauchzehe	6 Stangen Staudensellerie	1 grüner Apfel
2 Scheiben Toastbrot	250 ml Olivenöl	1 TL Xanthan
Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer	

200 Milliliter Olivenöl in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen, die Schale der Zitrone sowie den Thymian und den Knoblauch zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und darin ziehen lassen. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Brot in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Apfel schälen, in feine Würfel (wie die Croutons) schneiden und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln. Das Xanthan mit kaltem Wasser mischen und mit einem Pürierstab aufmixen, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind und das Wasser zu einem durchsichtigen „Gel“ geworden ist. Die Blätter vom Staudensellerie entfernen und auf die Seite legen. Die Selleriestangen entsaften, mit einer Prise Salz würzen und etwa zwei bis drei Esslöffel des gemixten Xanthans mit einem Schneebesen einrühren, bis der Sud anfängt zu binden. Anschließend mit einem Schuss Olivenöl, einigen Tropfen Zitronensaft und ggf. nochmals einer Prise Salz abschmecken. Das Heilbuttfilet in fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein mit etwas Pflanzenöl bestrichenes Blech setzen und mit einem Bunsenbrenner rösten, bis es braun ist. Anschließend den Fisch kurz mit dem Kräuteröl marinieren und großzügig mit dem Meersalz und schwarzem Pfeffer bestreuen. Zum Anrichten die Croutons mit zwei Drittel der Apfelwürfel mischen und drei Häufchen davon auf jedem Teller verteilen. Den gerösteten Fisch darauf legen, auf jedem Teller fünf bis sechs Esslöffel Selleriesud angießen, den Fisch nochmals mit dem aromatischen Öl beträufeln und mit den Blättern vom Staudensellerie sowie den restlichen Apfelwürfeln garnieren.

Alexander Herrmann am 30. Januar 2015

# Heilbutt in Nussbutter mit Chorizo-Panko-Bröseln, Gemüse

## Für zwei Portionen

2 Stück weißer Heilbutt à 250g	100 g Chorizo	100 ml Gemüsebrühe
6 Stangen grüner Spargel	3 Stangen Frühlingslauch	150 g Zuckerschoten
4 Blätter Mangold	1 Knoblauch	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	2 Schalotten	100 g Butter
150 g Panko	Olivenöl	Salz

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Panko flach auf einem Blech ausgebreitet im Backofen bei 160 Grad Ober- /Unterhitze für zehn Minuten hellbraun rösten.

Die Pelle der Chorizo abziehen, die Wurst in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und in reichlich Olivenöl anbraten. Anschließend die Schalottenwürfel zugeben und kurz durchschwenken. Den Topf vom Herd nehmen, das Panko einrühren und mit einer kleinen Prise Salz abschmecken.

Viel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, den Fisch von beiden Seiten mit Salz würzen und in die Butter legen. Dabei sollte er ungefähr zum unteren Drittel in der Butter sein. Von der Zitrone drei Streifen Schale abziehen und zusammen mit dem Thymian und einer gedrittelten Knoblauchzehe in die Butter geben. Den Fisch von beiden Seiten braten, dabei mehrmals mit der nussig werdenden Butter übergießen, den Herd ausschalten und den Fisch in der Resthitze ungefähr acht Minuten gar ziehen lassen (die Gardauer ist abhängig von der Dicke des Fisches). Die unteren zwei Drittel des grünen Spargels schälen, den Frühlingslauch waschen und von den Wurzeln befreien und die Mangoldblätter längs (durch den Strunk) halbieren.

Anschließend den Spargel und den Lauch in schräge Stücke schneiden, kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Die Zuckerschoten und Mangold zugeben, mit Brühe ablöschen, mit einem Deckel verschließen und den Herd abschalten. Wenn nach wenigen Minuten das Gemüse in der Resthitze gegart ist, den Deckel von der Pfanne nehmen und das Gemüse nochmals abschmecken.

Das grüne Gemüse mittig auf zwei Tellern anrichten und den Fisch darauf setzen. Alles mit der aromatischen Butter beträufeln und mit den Chorizo-Panko-Bröseln bestreuen.

Alexander Herrmann am 26. März 2015

# Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für den Heilbutt:**

2 Heilbuttfilets à 120 g                      1 EL Olivenöl                      mildes Chilisalz

**Für das Bohnen-Dill-Gemüse:**

150 g breite Bohnen                       $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                      20 g Ingwer  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone                      2 EL Gemüsefond                      1 EL kalte Butter  
 $\frac{1}{2}$  Bund Dill                      mildes Chilisalz                      Salz

**Für die Tomaten-Minz-Salsa:**

2 Tomaten                      1 rote Zwiebel                       $\frac{1}{2}$  kleine, rote Chilischote  
 $\frac{1}{2}$  Bund Minze                       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie                       $\frac{1}{2}$  unbehandelte Limette  
1 EL Olivenöl                      Zucker, Salz                      schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Klarsichtfolie bedecken. Den Fisch auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten glasig durchziehen lassen. Anschließend herausnehmen, mit Olivenöl bestreichen und mit Chilisalz würzen.

Für die Tomaten-Minz-Salsa die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel abziehen und ein Achtel in feine Würfel schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Die Minze und Petersilie fein hacken. Die Limette waschen, den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Die Tomaten, Zwiebel und Chili in einer Schüssel vermengen. Jeweils einen halben Teelöffel der Minze und Petersilie und Limettenschale und Olivenöl unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für das Bohnen-Dill-Gemüse die Bohnen putzen, waschen und schräg in etwa 1,5 Zentimeter breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zitrone waschen und Zesten abreißen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Den Dill waschen und fein hacken.

Die Bohnen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, und dem Fond in einem Topf erhitzen. Die kalte Butter unterrühren, den Dill hinzufügen und die Bohnen mit Chilisalz würzen.

Den Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. August 2015

# Heilbutt-Filet in Kataifi auf Gurken-Mango-Salat

## Für vier Portionen

### Für das Heilbuttfilet:

600 g Heilbuttfilet	150 g Kataifi Teig	½ Zitrone
Salz	Pfeffer	Rapsöl

### Für den Gurken-Mango-Salat:

1 Salatgurke	2 Thaimangos	10 g Ingwer
1 Bund Schnittlauch	½ Bund Koriander	2 EL Ahornsirup
1 Limette	2 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Chilimayonnaise:

1 kleine Chilischote	2 Eigelbe	1 TL Senf
250 ml Rapsöl	1 EL Reisweinessig	Zucker
Salz	Pfeffer	Bananenblatt
Shiso Kresse		

Zunächst das Heilbuttfilet in acht Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kataifi Teig umwickeln. Kalt stellen. Für den Gurken-Mango-Salat die Gurke waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Koriander hacken. Alles in eine Schüssel geben. Ahornsirup mit Limettensaft und Erdnussöl verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren. Für die Mayonnaise Chili halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Eigelbe mit Chili, Senf und Reisweinessig in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel des Öl tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Das restliche Öl langsam einlaufen lassen und unterschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbuttfilets in einer Pfanne im heißen Fett knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Gurken-Mangosalat auf einem Bananenblatt anrichten, Heilbutt darauf legen und mit einigen Tupfen Mayonnaise garnieren. Shiso Kresse abschneiden und darüber streuen.

Johann Lafer am 14. Februar 2015

# Kabeljau auf Safran-Risotto

## Für 4 Personen

### Für den Risotto:

1 Schalotte	400 ml Geflügelfond	3 EL Butter
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safranfäden
30 g Parmesan	40 g Mascarpone	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

3 Schalotten	100 g Champignons	3 EL Butter
100 ml Sekt	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
3 EL Basilikum-Pesto	60 g Parmesan	1 Spritzer Limettensaft

### Für den Fisch:

4 Kabeljau-Loins à 150 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 EL Butter		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und den Reis glasig anschwitzen.

Die Schalottenwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen, dann nach und nach mit dem heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen (dauert ca. 25-30 Minuten).

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen und vierteln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, er soll im Kern noch glasig sein.

Die Sahne zum Saucenansatz geben und mit einem Stabmixer die restliche Butter und das Pesto unterarbeiten. Den Parmesan fein reiben, 60 g mit dem Stabmixer unterarbeiten. Mit etwas Limettensaft die Sauce abschmecken.

Unter den Risotto zum Schluss noch 30 g Parmesan, 2 EL Butter und Mascarpone untermengen. Dann die Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über den Kabeljau geben.

Karlheinz Hauser am 23. Februar 2015

## Kabeljau im Bierteig auf Kräuter-Gemüse-Reis

### Für vier Portionen

200 g Basmatireis	250 g Mehl	1 geh. TL Backpulver
1 TL Zucker	1 TL Salz	1 Ei
250 ml Bier	Pflanzenöl	700 g Kabeljau-Filet
Salz	Pfeffer	Mehl
2-3 Stiele Thymian	2-3 Stiele Rosmarin	2-3 Stiele Petersilie
2-3 Stiele Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 rote Zwiebel	100 g Erbsen
30 g Butter		

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen und mit 300 Milliliter Wasser in einen Topf geben. Einen halben Teelöffel Salz zufügen und zum Kochen bringen. Den Reis abgedeckt auf kleiner Flamme etwa 15 bis 18 Minuten ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren. Dafür das Mehl mit dem Backpulver, Zucker und dem restlichen Salz mischen. Ei und Bier verquirlen und unter das Mehl rühren. Reichlich Pflanzenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen.

Den Kabeljau in drei Zentimeter breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Fisch durch den Backteig ziehen und im heißen Fett schwimmend ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Erbsen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und kleinhacken. Das Gemüse und die Kräuter unter den fertigen Reis mischen.

Reis in Tellern anrichten und den Kabeljau in Bierteig darauf legen.

Horst Lichter am 17. Oktober 2015

## Kabeljau mit Rettich und Estragon-Soße

### Für 4 Personen

#### Für den Rettich:

1 EL Senfsaat	4 EL Apfelsaft	2 EL Estragonessig
etwas Salz	1 roter Rettich (ca. 300 g)	300 g weißer Rettich
1 Bio-Limette	Meerrettich, frisch	

#### Für die Estragonsauce:

2 Schalotten	200 ml Fischfond	100 ml Wermut
50 g gesalzene Butter	Salz, weißer Pfeffer	4 Zweige Estragon

#### Für den Kabeljau:

1 EL Wasabi-Erdnüsse	50 g Speisepilze	4 EL Butter
etwas Meersalz	400 g Kabeljaufilet mit Haut	Mehl
1 EL Pflanzenöl	1 Zweig Thymian	

Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Gekochte Senfsaat mit dem Apfelsaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, dann abkühlen lassen. Anschließend den Essig und etwas Salz einrühren. Den roten Rettich waschen, bürsten und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Senfsaat-Vinaigrette zum Rettich geben, gut mischen und anschließend abgedeckt darin mindestens 10 Minuten marinieren lassen. Den weißen Rettich schälen und auf der Küchenreibe sehr fein reiben, salzen und auf einen Küchentuch gut abtropfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Geriebenen Rettich mit Meerrettich, Limettenschale und -saft abschmecken. Die Wasabi-Erdnüsse grob hacken. Die Pilze putzen, evtl. klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Salzen und auf einem Küchenpapier abtropfen. Den Kabeljau schuppen, waschen und den Fisch abtrocknen. Die Hautseite leicht melieren und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl kross anbraten. Die Temperatur herunterschalten, 3 EL Butter und den Thymian zugeben und den Fisch umdrehen. Ab und zu mit der flüssigen Butter aus der Pfanne übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Für die Estragonsauce die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Fischfond mit dem Wermut und den Schalotten auf 100 ml einkochen lassen. Die Butter langsam einrühren und die Sauce mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zupfen (pro Person 2 schöne Spitzen aufbewahren) und sehr fein schneiden. Estragon kurz vor dem Servieren unter die Sauce rühren. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit grobem Meersalz würzen. Den geriebenen Rettich in die vorgewärmten tiefen Teller auf einer Seite anrichten. Die Pilze, den eingelegten Rettich, die Estragonspitzen und die Wasabi-Nüsse darauf anrichten. Die Sauce daneben angießen und den Kabeljau mit der Hautseite nach oben darauf setzen.

Michael Kempf am 25. September 2015

# Kabeljau mit Senfsaat-Gremolata und gebratenem Spargel

## Für 4 Personen

80 g Butter	400 g Kabeljaufilet	Salz, weißer Pfeffer
2 Zweige Thymian	2 Orangen	500 g Spargel
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL brauner Zucker	40 ml Orangenlikör
1 Spritzer Zitronensaft		

## Für die Gremolata:

1 EL Senfsaat	1 Zehe Knoblauch	3 Stiele Blattpetersilie
2 Stiele Koriander	1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl
Meersalz	1 Prise Piment-d´Espelette	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter goldgelb bräunen. Den Kabeljau in 4 Portionen aufteilen, leicht salzen und mit Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas geschmolzener Butter bepinseln. Den Kabeljau einlegen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bedecken. Den Thymian abspülen, trocken schütteln und zugeben. Dann das Ganze in den vorgeheizten Ofen geben und den Fisch ca. 15-18 Minuten confieren.

Für die Gremolata Senfsaat in einer trockenen Pfanne bei niedriger Hitze goldgelb bräunen, anschließend im Mörser fein mahlen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Das Rapsöl in eine Schüssel geben, gemahlene Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter einrühren und mit etwas Meersalz und Piment d´Espelette würzen.

Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann über einer Schüssel die Fruchtfilets auslösen und dabei den Saft auffangen. Die Fruchtfilets würfeln.

Den Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel der Länge nach vierteln.

In einer heißen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Spargelstäbchen goldgelb anbraten. Den braunen Zucker zugeben, karamellisieren lassen, mit dem aufgefangenen Orangensaft und dem Orangenlikör ablöschen. Die Flüssigkeit stark einkochen lassen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Orangenwürfel zugeben.

Den Spargel rechteckig auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Orangenemulsion glasieren.

Den Kabeljau aus der Form nehmen, abtropfen lassen und auf dem Spargel anrichten. Die Senfsaat-Gremolata auf den Kabeljau gleichmäßig verteilen und servieren.

Michael Kempf am 15. Mai 2015

# Kabeljau mit Zimtbutter und Blumenkohl

## Für 4 Personen

2 Bund Küchenkräuter	150 ml Rapsöl	700 g Blumenkohl
1 Bio-Zitrone	2 EL Pflanzenöl	200 g Sahne
150 g Butter	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
600 g Kabeljaufilet	1 Prise Zimt	

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann die Kräuterblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren, sofort wieder herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, anschließend abtropfen lassen. Mit 150 ml Rapsöl die blanchierten Kräuter in einen Mixer geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Blumenkohl putzen, die Röschen vom Strunk befreien und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Strunk ebenfalls kleinschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl anbraten. Sobald der Blumenkohl eine schöne Farbe hat, etwa 12 schöne Röschen aus der Pfanne nehmen und beiseite Stellen. Restlichen Blumenkohl in der Pfanne mit Sahne ablöschen, 75 g Butter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kurz aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer feinen Crème pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Für den Fisch den Dim Sum -Gareinsatz auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Kabeljaufilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, mit Pfeffer, Salz, und Zitronenabrieb würzen, jeweils auf ein Stück Backpapier geben und dann in den heißen Gartopf geben und ca. 10 Minuten garen. Darauf achten, dass der Gartopf bzw. das Gargut nicht mit dem kochenden Wasser in Berührung kommt. Den Gartopf komplett geschlossen halten, dass sich der Dampf komplett entwickeln kann. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen, eine Prise Zimt einrühren und mit ein wenig Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten den Kabeljau mit der Zimtbutter beträufeln. Kräuteröl auf die Teller geben, Fisch, Blumenkohlcreme und -röschen dazu anrichten und servieren.

Benjamin Maerz am 20. Januar 2015

# Kabeljau-Filet mit Ofen-Kartoffeln und Senf-Creme

## Für vier Portionen

600 g kleine Pellkartoffeln	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Kräuter-der-Provence
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer
4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2-3 EL Polentagrieß
4 EL Rapsöl	1 Eigelb	1 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig	150 ml Rapsöl	100 g Joghurt
1 Schale Gartenkresse		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln vierteln und in eine Schüssel geben. Paprikapulver, Kräuter der Provence, einen Teelöffel Salz und das Öl zugeben und alles gut mischen. Kartoffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in dem Polentagrieß wenden. In einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben etwa 5 Minuten im Ofen warm stellen.

Für die Senfcreme das Eigelb mit dem Senf und Essig verrühren. Das Öl tröpfchenweise zugeben und mit einem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Den Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets mit den Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten, je einen Esslöffel Senfcreme darauf geben und mit Gartenkresse bestreuen.

Horst Lichter am 02. Mai 2015

# Karpfen-Filet in Gemüse mit Ingwer und Zitronengras

## Für 4 Personen

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 Scheiben Ingwerwurzel
1 Stange Zitronengras	5 Korianderkörner	5 Pfefferkörner
5 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	50 ml weißer Balsamico
120 ml trockener Wermut	350 ml Fischbrühe	1 EL Walnussöl
1 EL Erdnussöl	1 TL weißes Sesamöl	1 Spritzer Zitronensaft
weißer Pfeffer	2 Karotten	1 Fenchelknolle
1 rote Paprika	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Stange Staudensellerie	1 Tomate	600 g Karpfenfilet à 150 g

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Ingwer in feine Streifen, Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras andrücken und in feine Scheiben schneiden.

Koriander- und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Ingwer in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Koriander und Pfeffer zugeben, mit Zucker bestreuen und diesen schmelzen. Dann mit Essig und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Brühe zugeben, alles einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Sud 20 Minuten ziehen lassen. Mit Walnuss-, Erdnuss- und Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Karotten und Kohlrabi schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, evtl. die Scheiben nochmal halbieren oder vierteln. Fenchel waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Rauten schneiden. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne mit 2 EL Olivenöl das vorbereitete Gemüse anschwitzen, mit wenig Wasser ablöschen, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist, die Kräuterstiele zugeben, Gemüse langsam gar kochen, dann in den vorbereiteten Sud geben. In der Zwischenzeit Staudensellerie waschen, schräg in 5 mm dicke Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Tomate am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, dann die Haut abziehen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel und Staudensellerie zum anderen Gemüse in den abgekühlten Sud geben und 3 Stunden ziehen lassen.

Die Karpfenfilets mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz von beiden Seiten braten. Den Sud mit dem Gemüse erwärmen und die gebratenen Karpfenfilets in den Sud dazu legen. Petersilien- und Basilikumblätter grob schneiden und darüber streuen. Die Fischfilets mit dem marinierten Gemüse anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 08. Dezember 2015

## Kartoffel-Lasagne mit Parmesan

### Für 2 Personen

1 Bio-Zitrone	125 g Mehl	60 g Hartweizenmehl
2 Eiweiß	Salz	300 g Kartoffeln, mehlig
2 Tomaten	2 Sardellenfilets	1/2 Bund Basilikum
70 g weiche Butter	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Olivenöl	1 EL Kapern	Cayennepfeffer
1 Prise Zucker	30 g Parmesan	

Für den Nudelteig die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Mehl, Hartweizenmehl, Eiweiß, Zitronenschale, eine Prise Salz und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch 1-2 EL Wasser zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 2 Stunden ruhen lassen. Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, pellen und ausdampfen lassen. Die abgerieben Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und dann die Fruchtfilets herausschneiden. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und Tomatenviertel fein würfeln. Sardellenfilets fein hacken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit weicher Butter mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Nudelteig dünn ausrollen und in 8 Rechtecke (10 x 20 cm) schneiden. Auf die Hälfte der Nudelplatten die Kartoffelmasse geben, am besten mit einem Spritzbeutel aufspritzen, mit den übrigen Nudelblättern abdecken und die Ränder fest andrücken. Die gefüllte Nudelblätter in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Zeitgleich in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Tomaten mit Sardellen und Kapern anschwitzen, Zitronenfilets zugeben und mit Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, Basilikum untermischen. Parmesan fein hobeln. Nudelblätter herausnehmen, jeweils in der Mitte durchschneiden und übereinander legen, so dass es wie eine Lasagne aussieht. Mit der Tomaten-Kapern-SardellenMasse beträufeln und mit Parmesan überstreut servieren.

Jörg Sackmann am 03. Februar 2015

## Kartoffel-Schnee mit Schmand und Forellen-Kaviar

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	1 Bio-Zitrone
320 g Schmand	schwarzer Pfeffer	30 g kalte Butterflocken
50 g Forellenkaviar	20 g Wasabikaviar	30 g Erbsensprossen

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, den Saft auspressen. Schmand mit etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, gut ausdampfen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Butterflocken und Salz bestreuen.

Zum Anrichten den Kartoffelschnee in die Mitte von tiefen Tellern geben, eine kleine Mulde hineindrücken und den Schmand in die Mulde geben. Die beiden Kaviarsorten darüber verteilen und mit Erbsenkresse dekorieren.

Frank Buchholz am 28. Dezember 2015

## Knuspriges Sandwich vom Seeteufel, Spinat, Kürbis-Creme

### Für vier Portionen

1 Hokkaidokürbis	100 ml Weißwein	1 Zimtstange
2 Sternanis	2 Kardamomkapseln	Salz
600 g Seeteufelfilet	4 Scheiben Tramezzini Brot	150 g Basilikumpesto
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Chili	3 Stiele Thymian
3 Stiele Rosmarin	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
150 g Spinatsalat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Butter		

Den Kürbis waschen, am Stielende einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse aushöhlen. Den Weißwein und die Gewürze in den Kürbis füllen, salzen und den Deckel aufsetzen. Den Kürbis in Alufolie einwickeln und im Backofen eine Stunde weich garen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Seeteufelfilet auf die Breite der Brotscheiben zurecht schneiden. Brotscheiben von einer Seite mit dem Pesto bestreichen, die Seeteufelstücke darauf legen und damit umwickeln. Den ungeschälten Knoblauch halbieren. Die Seeteufelstücke in einer Pfanne im heißen Olivenöl samt Kräuter und Knoblauch goldbraun anbraten. Im Backofen bei 120 Grad 15 bis 20 Minuten garen lassen.

Die Gewürze aus dem gegarten Kürbiswürfeln entfernen. Das weiche Kürbisfleisch aus der Schale löffeln und samt dem Sud durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzig abschmecken. Die Butter unterrühren.

Spinatsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Spinat kurz darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten den Seeteufel in Scheiben schneiden und auf den Spinat geben, das Kürbispüree herum verteilen.

Johann Lafer am 14. November 2015

## Knuspriges Sushi

### Für 2 Personen

3 - 4 Doradenfilets	2 Eigelb	1 TL Senf
100 ml Rapsöl	1 Zitrone	40 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig	70 g Isomalt-Zucker	100 g gepuffter Reis
1 Schale Kresse	1 Meerrettich	200 g Butterschmalz
Meersalz, Quatre Epices		

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den parboiled Reis wenige Sekunden darin fritieren. (Sobald die Reiskörner aufpuffen müssen sie aus dem Fett geholt werden, da sie sonst zu dunkel werden.) Den Reis anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Weißwein, den Essig und den Isomalt-Zucker in einem Topf zusammen aufkochen lassen. Sobald der Isomalt-Zucker anfängt zu karamellisieren, den Reis zugeben und rasch verrühren. Das Reisgemisch mit einer Prise Quatre Epices und ggf. einer Prise Salz würzen und auf ein auf etwa 60 Grad vorgewärmtes Backblech geben. (Die Masse lässt sich nur gut verarbeiten, solange sie warm ist.) Aus dem Reis kleine Nocken formen (wie man es von Sashimi kennt), etwas zusammenpressen und abkühlen lassen. (Hierfür ist es empfehlenswert zwei Paar Gummihandschuhe übereinander zu tragen, da die Masse noch sehr warm ist.) Die Eigelbe und den Senf in einen Mixbecher füllen und langsam das Rapsöl einmischen, bis die Mayonnaise eine feste Konsistenz hat. Anschließend mit dem Saft und Abrieb der Zitrone sowie einer Prise Salz abschmecken. Die Doradenfilets in Tranchen schneiden und dabei gleich die Haut entfernen. Zitronen-Rapsöl-Mayonnaise auf die knusprigen Reis-Nocken verteilen, je zwei Tranchen der Dorade darauf legen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, Meerrettich darüber reiben und mit frischer Kresse garnieren.

Alexander Herrmann am 05. Januar 2015

# Konfierter Bachsaibling, Gurken-Relish, Saibling-Kaviar

## Für 4 Personen

### Gurkenfond:

1, 5 Salatgurken	15 g Sushi-Ingwer	1 kandierte Ingwerknolle
2 EL Ingwersirup	5 Zweige Koriander	1 rote Chilischote
1 Spritzer Reissig	Salz und Zucker	

### Gurkenrelish:

60 g Senfsaat	90 g Salatgurke	1 Schalotte
100 ml Weißwein	25 ml trockener Wermut	125 ml Gurkenfond
2 g Xantana	1 Spritzer Limettensaft	1 Msp. Fenchelsamen
Meersalz, Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette	

### Bachsaibling:

1 Bachsaiblingsfilet (ca. 120 g)	Limetten-Abrieb	ca. 200 ml Olivenöl
3 Stiele Koriander	ca. 200 g Frittierfett	Meersalz, Pfeffer
60 g Saiblingskaviar		

Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kandierten Ingwer fein hacken. Salatgurken waschen, grob schneiden und entsaften. Gurkensaft mit Sushi-Ingwer, kandiertem Ingwer, Ingwersirup, Koriander und Chili vermengen mit Reissig, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Gekühlt alles 24 Stunden durchziehen lassen, dann den Gurkenfond durch ein feines Sieb den Gurkenfond abgießen, gut ausdrücken.

Für das Gurkenrelish Senfsaat in einem Topf mit Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb passieren. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke fein würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Weißwein, Wermut und Schalottenwürfel in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit gänzlich eingekocht ist. Gurkenfond mit dem Xantana abbinden. Gurkenwürfel, Schalottenreduktion und Senfsaat hinzufügen. Mit Limettensaft, Fenchelsamen, Meersalz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Fischfilet mit etwas Limettenschale und ein paar Tropfen Olivenöl marinieren.

Für die Garnitur Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und gut trocken tupfen. Mariniertes Fischfilet in 4 gleichmäßige Würfel schneiden.

In einem Topf das restliche Öl auf 60 Grad erhitzen, die Fischstücke einlegen und auf eine Kerntemperatur von 40 Grad konfieren.

In einem Topf mit etwas heißem Frittierfett (ca. 160 Grad) die Korianderblätter kurz frittieren, auf Küchenkrepp-Papier abtropfen und mit Salz würzen. Konfierten Fisch aus dem Öl nehmen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Gurkenrelish in Schälchen verteilen, Saibling auflegen mit Korianderblättern und Saiblingskaviar garnieren.

Harald Wohlfahrt am 12. Juni 2015

## Kräuter-Risotto mit gebratenem Zander

### Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
etwas Salz, Pfeffer	2 Schalotten	4 EL Olivenöl
200 g Risottoreis	20 ml Weißwein	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
60 g Parmesan	600 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Forellenkaviar

Das Suppengemüse putzen, grob schneiden und in einem Topf mit 1 l Wasser aufsetzen, eine geschälte Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Reis zugeben, kurz anschwitzen und dann mit Weißwein ablöschen. Risotto immer wieder mit etwas heißer Gemüsebrühe auffüllen (insgesamt benötigt man ca. 350 ml Brühe ) und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Den Zander portionieren und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und im auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen. Unter den bissfest gegarten Risotto die Kräuter und den Parmesan rühren und abschmecken.

Risotto in tiefen Tellern anrichten, Zander mit der Hautseite nach oben darauf geben und mit dem Forellenkaviar dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. April 2015

## Krosser Wolfsbarsch mit Garnelen und Lauch

**Für zwei Personen**

**Für den Wolfsbarsch:**

2 Wolfsbarschfilets	2 Zweige Thymian	1 Knolle Knoblauch
1 EL Butter	Olivenöl	Mehl, Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen:**

6 Seawater-Garnelen, 8/12er	2 Bund Frühlingslauch	20 g Wintertrüffel
1 Muskatnuss	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

100 ml trockener Weißwein	50 ml Wermut	20 ml Cognac
100 ml Geflügelfond	4 Schalotten	100 g Schälto­maten
50 g Butter	50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	2 Zweige Thymian	2 Sternanis
1 TL Korianderkörner	200 g frische Tagliatelle	

Zunächst die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Die Basilikum-, Estragon- und Thymianblätter von den Stängeln zupfen und die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Garnelenschalen in Olivenöl anrösten und mit Cognac, Weißwein und Wermut ablöschen und reduzieren. Anschließend mit Geflügelfond und den Dosentomaten auffüllen. Zusammen mit Basilikum, Schalotten, Estragon, Thymian, Sternanis, Korianderkörnern und Knoblauch so die Sauce kochen. Anschließend passieren und mit Butter und Sahne aufmixen. Den Lauch in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Salz, Zucker und Muskatnuss marinieren. Den Trüffel fein würfeln. Anschließend Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin bissfest garen. Die Lauchstücke in etwas Butter andünsten. Dann die Garnelen fein würfeln und in Olivenöl ohne Farbe anbraten. Die Garnelen mit dem Lauch vermengen und zum Schluss die Trüffelwürfelchen Alles zusammen mit einem Schuss der Sauce vermengen. Den Wolfsbarsch mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und die Hautseite leicht mehlieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch auf der Hautseite kross braten. Die Knoblauchknolle halbieren und auf der Schnittfläche zusammen mit Thymianzweigen und der Butter in die Pfanne geben, um den Wolfsbarsch zu aromatisieren. Zuletzt die restliche Sauce mit einem Stabmixer aufmixen und den Wolfsbarsch mit dem GarnelenLauch-Gemüse und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 16. Januar 2015

# Krosses Zander-Filet, Speck-Graupen, Meerrettich-Schaum

## Für vier Portionen

700 ml Gemüsefond	2 Schalotten	20 g Butter
150 g Perlgraupen	100 ml Weißwein	2 EL Crème-fraîche
200 g Tiroler Speck	2 Schalotten	2 EL Rapsöl
150 ml Weißwein	300 ml Fischfond	150 g Sahne
Salz, Pfeffer	800 g Zanderfilet, mit Haut	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Stiele Rosmarin	1 ungeschälte Knoblauchzehe
30 g Butter	1 Meerrettichwurzel	

Gemüsefond einmal aufkochen und am Siedepunkt halten. Schalotten schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit den Graupen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Kelle für Kelle den heißen Gemüsefond zugeben. Gelegentlich umrühren. Immer neuen Fond nachgießen, wenn die Graupen fast alles aufgesogen haben. Nach etwa 30 Minuten sind die Graupen gar. Die Creme fraîche unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Tiroler Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne goldbraun und knusprig ausbraten. Die Schalotten schälen, klein würfeln und im Rapsöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahne angießen und die Sauce zehn Minuten einkochen lassen.

Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Fett auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kross anbraten. Die ungeschälte Knoblauchzehe halbieren. Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Butter zugeben und den Fisch damit beträufeln. Zuletzt einmal wenden und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Weißweinsud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich schälen, fein reiben. Je nach gewünschter Schärfe unter den Sud rühren.

Die Graupen auf Tellern anrichten und mit den Speckwürfeln großzügig bedecken. Zanderfilet darauf legen. Den Meerrettichschaum frisch aufschäumen und um den Zander verteilen.

Johann Lafer am 31. Oktober 2015

# Lachs auf Gemüse-Graupen mit Liebstöckel-Soße

## Für 2 Personen

### Lachs:

600 g Lachsfilet (mit Haut)	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Butterschmalz	

### Gemüsegraupen:

2 Karotten, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie, gewürfelt
1 Petersilienwurzel, gewürfelt	1 Fenchel, gewürfelt	300 g Graupen (gekocht)
200 ml Gemüsefond	20 g Butter	150 ml Sahne
12 Ziegenhartkäse-Hobel		

### Liebstöckelsauce:

100 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt	1 Knoblauchzehe
2 Blätter Liebstöckel	150 ml Sahne	Etwas Butterschmalz
1 Prise Salz	Pfeffer	

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten (zuerst die Hautseite) anbraten. Die Butter, den Thymian und den Knoblauch dazu geben. Die Butter darf nicht verbrennen! Das Filet kurz durchschwenken, aus der Pfanne nehmen und bei 60°C (Umluft) für fünf Minuten im Ofen ruhen lassen.

Für die Gemüsegraupen das Gemüse in der Butter anschwitzen. Die Graupen dazugeben und mit Fond und Sahne aufgießen. Kurz köcheln lassen, das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Die Ziegenkäsehobel zum Schluss pro Portion auf das Graupengemüse geben.

Für die Liebstöckelsauce die Zwiebelwürfel in etwas Butterschmalz anschwitzen den Knoblauch und den Liebstöckel dazugeben mit Fond und Sahne aufgießen. Auf zwei Drittel einkochen und durch ein Sieb passieren.

Beim Anrichten die Graupen auf zwei tiefe Teller aufteilen, die Lachsfilets darauf verteilen und mit der Liebstöckelsauce umgeben.

Sybille Schönberger am 21. April 2015

# Lachs aus dem Ofen mit Rahm-Spinat und Blumenkohl

## Für zwei Personen

### Für den Rahmspinat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	100 g Sahne
75 ml Gemüsefond	1 Vanilleschote à 3 cm	1 Muskatnuss
1 Prise Chiliflocken	Salz	

### Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$ Kopf Blumenkohl	1 EL Schnittlauchröllchen	1 EL Öl
mildes Chilisalz		

### Für den Lachs:

250 g Lachsfilet	1 Orange	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Vanilleschote à 3 cm
mildes Chilisalz		

### Für die braune Butter:

150g Butter

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Um braune Butter herzustellen, die Butter in einer Pfanne langsam erhitzen lassen und so lange vorsichtig bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis die Butter einen bernsteinfarbenen Ton annimmt. Anschließend die Butter vom Herd nehmen und durch ein mit einem Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben. Den Spinat verlesen und gründlich waschen. Den Fond in einer Pfanne erhitzen, etwa die Hälfte der Spinatblätter zugeben und die Sahne dazu gießen. Kurz köcheln lassen. Anschließend den Spinat mit der Sahnebrühe in einen hohen Rührbecher füllen, mit dem Stabmixer pürieren und wieder in die Pfanne gießen. Die restlichen Spinatblätter hinzufügen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs mit der Vanilleschote zu dem Spinat geben, einige Minuten ziehen lassen und wieder herausnehmen. Den Rahmspinat mit Salz, Chiliflocken und geriebener Muskatnuss würzen und warm halten. Den Blumenkohl putzen, waschen, in größere Röschen teilen und diese in vier bis fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Blumenkohl mit Chilisalz würzen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Bis zum Servieren warm halten. Das Lachsfilet in vier gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Ofen 15 bis 20 Minuten saftig durchgaren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Schale von der Orange und der Zitrone abreiben. Die braune Butter mit der Vanilleschote, zwei Ingwerscheiben und dem restlichen Knoblauch, sowie etwas Orangen- und Zitronenschale sanft erwärmen. Mit Chilisalz würzen. Die Lachsfilets damit bestreichen, mit dem Rahmspinat und dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. Januar 2015

## Lachs in Orangen-Wacholder-Beize

### Für 4 Personen

800 g Lachsfilet mit Haut	4 EL grobes Meersalz	3 EL brauner Zucker
2 Bio-Orangen	1 Zitrone	15 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner	1 Bund Dill	1 Bund glatte Petersilie

Die Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser leicht zerdrücken.

Die Zitrone und eine Orange in Scheiben schneiden. Von der Schale der zweiten Orange mit einem Zestenreißer dünne Streifen lösen. Den Saft auspressen.

Dill und Petersilie waschen, trockenschleudern und grob hacken.

Kräuter, Gewürze und Orangensaft mit Salz und Zucker vermengen. Ein Drittel davon in eine Auflaufform geben.

Den Lachs waschen, gründlich trockentupfen. Mit der Hautseite auf die Beize legen. Auf der Fleischseite die übrige Beize verteilen. Zitronen- und Orangenscheiben darüberlegen.

Den Lachs mit Frischhaltefolie bedecken und gleichmäßig beschweren - durch die Beize und den Druck gibt er Flüssigkeit ab und hält sich länger. Danach die ganze Auflaufform in Folie einpacken, kühl stellen. Nach 12 Stunden die Flüssigkeit abgießen. Wieder einpacken, beschweren, weitere 12 Stunden ziehen lassen.

Die Beize abspülen, das Filet trockentupfen. Vor dem Servieren in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit etwas gehacktem Dill und Petersilie dekorieren.

### Tipps:

Ohne Senfsoße ist Graved Lachs für Sie nur eine halbe Sache? Dann mixen Sie sie einfach selbst - aus 1 Eigelb, 2,5 Löffel mittelscharfem, körnigem Senf, 1 EL Honig, 4 EL Öl, 3 EL Wasser und etwas gehacktem Dill. Alles in einem hohen Gefäß pürieren.

Damit der Lachs nicht nach Kühlschrank riecht und umgekehrt, packen Sie ihn am besten gut in Frischhaltefolie ein. Beschweren können Sie ihn etwa mit einem Brett und zwei Konservendosen. Türmt sich während der Feiertage das Essen im Kühlschrank, kann der Lachs auf dem Balkon ziehen - solange draußen kein Frost ist. Kühlen Sie den passenden Schaum- oder Weißwein gleich mit.

Reichen Sie als Beilage zum Lachs frisches Brot, Sour Cream oder Blattsalate. In dünne Streifen geschnitten eignet er sich prima als Belag für Pizza oder Pasta.

Rohe Enten- oder Gänsebrust lässt sich auf dieselbe Weise beizen - ein tolles Geschmackserlebnis.

test Januar 2015

# Lachs-Filet auf grünem Spargel-Gemüse mit Basmati-Reis

## Für vier Portionen

200 g Basmatireis	Salz	20 g Butter
4 Lachsfilets, à 200 g, ohne Haut	1 EL grober Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 Bund grüner Spargel
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	1 TL Speisestärke	2 Stiele Dill

Basmatireis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis zusammen mit 300 ml Wasser und 0,5 Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze auf kleinste Flamme zurück schalten und bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Anschließend Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Senf bestreichen. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheiztem Backofen 15 Minuten garen lassen. Aus dem Ofen nehmen, abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.

Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in 2.3 cm lange, schräge Stücke schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Spargel darin anbraten, bis sie leicht bräunen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen. Salzen und pfeffern und das Gemüse bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Die Speisestärke mit 1-2 Esslöffeln Wasser verrühren und den Sud damit leicht abbinden.

Dill waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Dill fein schneiden und unter den Spargel mischen. Lachsfilets auf dem Spargelgemüse anrichten. Reis dazu servieren.

Horst Lichter am 11. Juli 2015

# Lachs-Filet auf Rahm-Schwarzwurzeln und Wildreis

## Für vier Portionen

### Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung                      20 g Butter

### Für das Lachsfilet:

4 Lachsfilets à 200 g                      1 Zitrone                      4 Stiele Thymian  
2 EL Olivenöl                              Salz, Pfeffer

### Für die Rahmschwarzwurzeln:

500 g Schwarzwurzeln                      20 g Butter                      100 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne                              Cayennepfeffer

800 ml Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Wildreismischung hineingeben und etwa 20 Minuten bei milder Hitze garen. Das restliche Wasser abgießen, 20 g Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Lachsfilets zunächst die Zitrone auspressen. Danach die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Thymianblätter abzupfen und auf die Filets streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und die Filets in der Pfanne etwa 10 Minuten fertig braten.

Anschließend die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe benutzen oder unter Wasser schälen. Nach dem Schälen die Schwarzwurzeln in Zitronenwasser legen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die gut abgetropften Schwarzwurzeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzwurzeln offen bei mittlerer Hitze weich garen. Den Sud dabei einkochen lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen.

Horst Lichter am 14. März 2015

## Lachs-Filet auf Zucchini-Gemüse

### Für 4 Portionen

2 Zucchini	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 TL Zucker	200 g geschälte Tomaten
½ Zitronen (Saft)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL Dill	4 Stück Lachsfilet (à 150 g)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 EL Olivenöl	

Für das Gemüse die Zucchini waschen, ohne Enden der Länge nach halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Den Knoblauch in fein würfeln, die Schalotten in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Schalotten mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Zucchinischeiben, Knoblauch und geschälte Tomaten hinzufügen und alles 3 Minuten garen. Das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Fisch den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen, dann den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer bis starker Hitze zunächst auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. Den Fisch wenden, auf der Hautseite ebenfalls 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs im heißen Ofen 10 Minuten nachgaren.

Das Gemüse noch einmal ganz kurz erhitzen, den Dill unterheben und alles erneut mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs mit dem ZucchiniGemüse auf Tellern anrichten und servieren. Dazu Creme Tarama und geröstetes Knoblauchbrot reichen.

Frank Rosin am 21. Juli 2015

## Lachs-Filet mit heißer Mandel-Butter und Rhabarber

### Für zwei Personen

250 g Lachsfilet	1 Rhabarberstange	100 g Mandelblättchen
100 g Butter	1 Zitrone	1 Chilischote (klein, rot)
1 Knoblauch	Meersalz	4 Zweige frischer Kerbel

Großzügig Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Mandeln hinzufügen, sodass die Pfanne ganz bedeckt ist. Die Mandelblättchen rösten, bis sie und die Butter braun sind.

Reichlich Meersalz auf einem Teller verteilen. Die Knoblauchzehe halbieren, einschneiden und damit den Teller einreiben.

Das zimmerwarme Lachsfilet in dünne Tranchen (circa fünf Millimeter) schneiden und kreisförmig flach auf einen Teller legen. Den Lachs mit etwas Meersalz bestreuen. Die Spitze der Chilischote klein schneiden. Den Rhabarber abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides kurz in der Mandelbutter erwärmen.

Die heiße Mandelbutter über den Fisch gießen, damit dieser in der Butter gart. Mit gehacktem Kerbel garnieren und mit frischem Brot servieren.

Alexander Herrmann am 14. April 2015

# Lachs-Filet mit Spinat-Haube und Kartoffel-Erbsen-Stampf

## Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, mehlig	4 Lachsfilets, à 180 g	150 g Tiefkühlspinat, gehackt
1 Zwiebel	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 EL Semmelbrösel	50 g Butter	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	300 g Tiefkühl Erbsen	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Muskatnuss
1 Zitrone	3-4 Stiele Petersilie	

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, einen halben Teelöffel Salz zufügen und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. 20 Minuten auf mittlerer Hitze weichkochen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Den Spinat gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, hacken und zum Spinat geben. Mit der Crème fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die Spinatmischung auf dem Lachs verteilen.

Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen auf mittleren Einschub 15 Minuten goldbraun überbacken. Sollte die Kruste zu dunkel werden, die Hitze auf 150 Grad reduzieren.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Erbsen zugeben und anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und die Erbsen fünf Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln abgießen und zu den Erbsen geben. Mit Salz, Muskatnuss, etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Den Kartoffel-Erbsenstampf auf Tellern anrichten. Je ein Stück Lachs mit Spinathaube darauf legen. Mit Zitronenspalten und frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 07. November 2015

# Lachs-Filet mit Zuckerschoten und Kartoffel-Creme

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

500 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Limette	150 g Sahne
20 g Butter	150 ml Fischfond	Noilly Prat
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Sauerampfersauce:

3 Schalotten	1 Limette	1 Bund Sauerampfer
50 g Butter	60 g eiskalte Butter, in Würfeln	300 ml Sahne
100ml Weißwein	200 ml Fischfond	Salz, schwarzer Pfeffer

### Für die Zuckerschoten:

400 g Zuckerschoten	200 g Lauch	80 g Butter
100 ml Gemüsefond	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Kartoffelcreme:

300 g mehlig. Kartoffeln	50 ml Sahne	50 ml Milch
150 g Butter	1 Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

Einen Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser kochen. Das Lachsfilet portionieren. 100 Gramm von dem Lachsfilet für die Farce fein würfeln und einige Minuten in den Tiefkühler stellen. Den Saft einer Limette auspressen. 50 Milliliter der Sahne schlagen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Alles in die Moulinette geben, mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach 100 Milliliter flüssige Sahne dazugeben. Mit etwas Noilly Prat und Limettensaft abschmecken. Die geschlagene Sahne unterheben. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf das portionierte Lachsfilet dressieren. Mit flüssiger Butter beträufeln. Ein Blech mit Butter einfetten. Das Lachsfilet darauflegen, mit etwas Fischfond angießen und im Ofen bei 120 Grad Ober- und Unterhitze glasig garen. Für die Sauerampfersauce die Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und bis auf ein Minimum reduzieren. Mit der Sahne auffüllen etwas einkochen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Den Saft einer Limette auspressen. Die Sauce mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Sauerampfer unterheben und nochmal passieren. Mit den eiskalten klein geschnittenen Butterwürfel montieren. Die Zuckerschoten in dünne Streifen schneiden und kurz blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Lauchstangen waschen, von den Enden befreien und in sehr dünne Ringe schneiden. Dann in der Butter weich dünsten und die Zuckerschoten dazugeben sowie mit dem Gemüsefond ablöschen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln abschütten und ausdämpfen lassen. Durch eine Presse auf ein feines Sieb pressen und durchdrücken. Nicht durchstreichen, weil die Masse sonst schleimig wird. Die Sahne mit der Milch und der Butter aufkochen und unter die Kartoffelmasse rühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Anrichten mit der Kartoffelcreme zwei breite Tropfenförmige Streifen über die Teller ziehen. Je einen Streifen Gemüse in der Mitte anrichten und das Lachsfilet darauf legen. Mit der aufgeschäumten Sauce nappieren.

Nelson Müller am 26. Juni 2015

## Lachs-Forelle auf Safran-Graupen mit Kräuter-Emulsion

### Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Geflügelfond	3 EL Butter
150 g Perlgraupen	100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safran
1 Ei	3 Stängel Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Rucola	30 g Parmesan	4 Lachsforellenfilets à 140 g
Meersalz, Pfeffer	80 ml Olivenöl	2 EL Mascarpone
100 ml Gemüfefond	1 TL Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Graupen zugeben, mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, Safran zugeben und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, so die Graupen unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten bissfest garen.

Das Ei ca. 5 Minuten weich kochen. Basilikum, Petersilie und Rucola abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, Rucola grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein.

1 EL Butter, Mascarpone und Parmesan unter die Graupen rühren.

Gemüfefond aufkochen, Topf vom Herd ziehen, das weich gekochte Ei, die Kräuter und Rucola zugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach restliches Olivenöl zugeben, bis eine Bindung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 1 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben.

Graupen anrichten, die Fischfilets obenauf legen und die Kräuteremulsion angießen.

Karlheinz Hauser am 19. Mai 2015

# Lachs-Törtchen mit Avocado-Püree, Vinaigrette, Kaviar

## Für zwei Portionen

250 g Lachsfilet	50 g Butter	2 Zitronen
1-2 Hass-Avocados	1-2 Schalotten	100 ml Gemüsebrühe
3 EL Schmand	1 TL Wasabipaste	2 Zweige Dill
2 Zweige Estragon	2 Zweige Blattpetersilie	Rapsöl, Meersalz
Zucker		

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd „nussig“ werden lassen und zwei Metallringe damit ausfetten. Das Lachsfilet in Streifen schneiden, die etwas kleiner sind, als die Ringe hoch. Mit einer Prise Meersalz und Zitronenabrieb würzen, aufrollen und in die Ringe setzen. Die Abschnitte, die beim Zuschneiden des Fisches entstanden sind in die Mitte der Törtchen stecken, sodass die Törtchen vollständig ausgefüllt sind. Anschließend mit der restlichen Nussbutter begießen und circa 20 Minuten im auf 80 °C (Umluft) vorgeheizten Backofen garen. (Die genaue Garzeit ist abhängig von der Größe der verwendeten Metallringe.)

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. Das Fruchtfleisch zusammen mit einem Esslöffel Schmand und dem Wasabi in einem Mixer zu einem cremigen Püree mixen und mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne oder einem flachen Topf in wenig Rapsöl anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Mit einem Schneebesen etwas Rapsöl unterrühren und mit dem Saft und dem Abrieb einer Zitrone, sowie einer Prise Salz und Zucker abschmecken. Die Dillspitzen, Estragonblättchen und Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen, dabei zwei Dillspitzen zum Garnieren beiseite legen und die restlichen Blättchen fein schneiden. Die fein geschnittenen Kräuter unter die Vinaigrette rühren.

Den restlichen Schmand mit einer Prise Salz würzen und in einen kleinen Spritzbeutel füllen. Die Avocadocreme auf zwei Tellern ausstreichen, die Lachstörtchen darauf anrichten und einen großen Tupfer Schmand auf jedes Törtchen setzen. Den Lachs- oder Forellenkaviar über den Schmand gleiten lassen, mit frischen Dillspitzen garnieren und mit der Kräuter-Vinaigrette umtröpfeln.

Alexander Herrmann am 08. Mai 2015

# Lachs-Tatar mit Kartoffelpuffer und Limonen-Soße

## Für 4 Personen

320 g Lachsfilet ohne Haut	50 g Wakame Algensalat	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	1 Bund Dill	Zitronenabrieb
etwas Meersalz, Pfeffer	4 mittelgroße Kartoffeln	1 Prise Muskat
1 EL Rapsöl	150 g Wildkräutersalat	50 ml Balsamico-Vinaigrette

## Für die Limonensauce:

3 EL Sauerrahm	1 EL Crème-fraîche	1 TL Honig
Zitronensaft	Zitronenabrieb	Meersalz, Pfeffer

Lachs in feine Würfel schneiden, Algen grob hacken und mit dem Lachs in eine Schüssel geben. Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, in 1 EL Öl farblos anschwitzen, abkühlen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit den Schalottenwürfeln zum Lachs geben. Das Tatar mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelpuffer die Kartoffeln waschen, schälen und über eine große Reibe raspeln. Die geraspelten Kartoffeln in einem Tuch gut ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin 4 kleine Kartoffelpuffer goldgelb ausbraten. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und heiß servieren. Für die Limonensauce alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat den Salat waschen und trocken schütteln. Den Wildkräutersalat mit dem Dressing marinieren.

Kartoffelpuffer auf die Teller geben, Lachstatar darauf anrichten, mit der Limonensauce beträufeln und den Wildkräutersalat dazu anrichten.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

150 ml mildes Olivenöl,  
100 ml Rapsöl,  
65 ml heller Balsamico-Essig,  
35 g Senf, mittelscharf,  
30 ml Wasser,  
50 g Zucker,  
Meersalz, Pfeffer.

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Die Vinaigrette kann in einem Schraubglas im Kühlschrank zwei Wochen aufbewahrt werden.

Frank Buchholz am 20. April 2015

## Lauwarmer Saibling mit Spargel und pochiertem Ei

### Für zwei Personen

6 Stangen grüner Spargel	1 EL Apfelessig	2 Eier (sehr frisch)
1 Schalotte	15 g Butter	250 g frischer Spinat
2 Saiblingsfilets	1 EL Öl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 60 °C (Umluft) vorheizen. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in Salzwasser mit einer Prise Zucker etwa fünf Minuten lang bissfest blanchieren. Einen Topf mit reichlich Wasser und dem Apfelessig einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Die Eier nacheinander und vorsichtig in das Essigwasser schlagen und jeweils dreieinhalb Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In der zerlassenen Butter anschwitzen, den gewaschenen Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingfilets auf einen eingölten Teller legen und mit ofenfester Klarsichtfolie abdecken. Den Teller für etwa zehn Minuten in den Ofen geben.

Die warmen Saiblingfilets mit dem Spargel und den pochierten Eiern anrichten und mit dem Spinat servieren.

Ali Güngörmüs am 08. Mai 2015

## Makrelen-Filets auf Zwiebel-Kompott, Süßkartoffeln

### Für vier Portionen

400 g rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 EL Zucker	250 ml trockener Weißwein	50 ml weißer Balsamico
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	40 g eingeweichte Rosinen
8 Makrelenfilets	3 EL Mehl	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	700 g Süßkartoffeln	2 Schalotten
100 g Bacon	2 Stiele Salbei	3-4 Schalen Shiso Kresse

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Zucker zugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mit Weißwein und weißem Balsamico ablöschen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit den gut abgetropften Rosinen zufügen. Anschließend vom Herd nehmen.

Die Makrelenfilets unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier sehr gut trockentupfen. Die Hautseite kurz in Mehl drücken. Das Olivenöl erhitzen. Die Makrelen darin auf der Hautseite kurz kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets wenden und in den noch warmen Zwiebelsud legen und gut durchziehen lassen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und kleinwürfeln. Bacon würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben nebeneinander in das heiße Fett legen und langsam goldbraun braten. Kartoffelscheiben wenden und goldbraun braten. Schalotten und Bacon zugeben, unter gelegentlichem Rühren alles gut anrösten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei abbrausen, trockentupfen und über die Süßkartoffeln zupfen.

Süßkartoffeln und Makrelenfilets mit dem Zwiebelkompott auf Tellern anrichten. Mit Shiso Kresse bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 10. Oktober 2015

## Matjes à la Chefsache

### Für zwei Personen

3 Matjesfilets	2 große Kartoffeln (mehlig)	1 kleine, weiße Zwiebel
1 Zitrone	1 Apfel (rot)	1 Bund Blattpetersilie
250 g Schmand	2-3 EL Butterschmalz	Weißweinessig
Rapsöl	Mineralwasser (kohlenensäurehaltig)	Salz
Zucker		

Die Matjesfilets für circa 30 Minuten in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einlegen, damit das überschüssige Fett aus dem Fisch herausgedrückt wird, und anschließend der Länge nach halbieren.

Die Kartoffeln schälen, reiben und die überschüssige Flüssigkeit etwas herausdrücken und salzen. In einer bzw. zwei beschichteten Pfannen mit Butterschmalz, bei circa 70 Prozent der Herdleistung, große, flache Rösti braten.

Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend sofort kalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Etwa zwei Drittel davon mit den blanchierten Zwiebelringen in einer Schüssel mischen (im Verhältnis eins zu eins), die restlichen Petersilienblätter hacken. Den Petersilien-Zwiebel-Salat mit je einer Prise Salz und Zucker sowie einem kleinen Schuss Weißweinessig und Rapsöl abschmecken.

Den Schmand in eine kleine Schüssel geben, mit der gehackten Petersilie verrühren und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Den Apfel halbieren, dabei gleich das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Wenn die Rösti von beiden Seiten goldbraun gebraten sind, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und mittig auf zwei Tellern anrichten. Zwei bis drei Nocken Schmand auf jeden Rösti setzen, zwei bis drei halbe Matjesfilets (je nach Größe) geschwungen darauf legen, den Petersilien-Zwiebel-Salat in der Mitte anrichten und mehrere Apfelscheiben gefächert drum herum stecken.

Alexander Herrmann am 16. März 2015

## Mit Seelachs gefüllte Zucchini auf Wildreis, Paprika-Soße

### Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, á 200 g	200 g Wildreismischung	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
2 Zucchini	400 g Rinderhack	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Ei	2 EL Semmelbrösel
150 g Gouda, gerieben	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
2 EL Paprikamark	1 EL Zucker	2 EL Ajvar, scharf
200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	

Wildreismischung in einem Sieb abbrausen. In einen Topf geben, mit der angegebenen Menge Wasser und einem Teelöffel Salz und Kräutern zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 18 bis 20 Minuten kochen lassen (s. Packungsangaben).

Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Ei und Semmelbrösel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Die Masse in die vorbereiteten Zucchini füllen. Mit dem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Paprikamark und Zucker zugeben und anschwitzen. Ajvar, Sahne und Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Zum Anrichten die Zucchini mit der Paprikasauce auf Tellern verteilen und mit dem Reis servieren.

Horst Lichter am 19. September 2015

# Nordsee-Makrele mit Schmorgurken und Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Nordsee-Makrelen:**

2 Makrelen, küchenfertig	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	100 g Mehl	50 g Butter
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Schmorgurken:**

2 Salatgurken	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Zitrone	2 EL grobkörniger Senf	50 g Zucker
2 cl Weißweinessig	50 g Butter	Salz

**Für die Bratkartoffeln:**

300 g gekochte Kartoffeln	30 g Butterschmalz	30 g geräucherter Speck
1 kleine Zwiebel	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	40 g Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Von der Zitrone zwei Scheiben abschneiden.

Die Makrele von Innen und Außen mit Salz und Pfeffer würzen und den Bauch mit Zitrone, Thymian und Knoblauch füllen. Den Fisch leicht mehlieren und in Sonnenblumenöl mit etwas Butter goldbraun und saftig braten.

Die Gurken schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, in gewünschte Form schneiden und salzen. Aus zwei Esslöffeln Wasser und dem Zucker einen hellen Karamell kochen, mit Weißweinessig ablöschen und die Gurken und den Senf hinzugeben.

Das Ganze mit geschlossenem Deckel schmoren und den entstandenen Fond mit kalter Butter binden.

Die Zwiebel abziehen in feine Würfel schneiden und den Dill fein hacken.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die roten Zwiebelwürfelchen mit Zitronensaft marinieren und zusammen mit dem gehacktem Dill unter die Gurken mischen. Mit Abrieb der Zitrone abschmecken.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, in Butterschmalz goldgelb rösten und gut entfetten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Blattpetersilie fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Speck und die Zwiebeln in Butter auslassen und zusammen mit Schnittlauch und Petersilie unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Abrieb der Muskatnuss abschmecken.

Die im Ganzen gebratene Nordseemakrele mit Schmorgurken und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 21. August 2015

## Norwegischer Winter-Kabeljau mit Kokosmilch-Sud

### Für 2 Personen

200 g norwegischer Winterkabeljau	3 Schalotten	1 Stängel Zitronengras
1 Schote Chili (klein, rot)	1 Limette	500 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Kopf Chinakohl	1 TL Currypulver	100 ml Milch
2 Zweige frischer Kerbel	Pflanzenöl, Meersalz	

Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und mit wenig Öl in einem Topf anschwitzen. Das Zitronengras mit einem Messerrücken klopfen (damit die ätherischen Öle aus dem Stängel kommen), die Chilischote längs einritzen, beides zu den Schalottenstreifen geben, kurz mit anschwitzen und mit der Kokosmilch auffüllen. Die Schale einer Limette mit einem Sparschäler abziehen, in den Kokossud geben, mit etwas Salz abschmecken, aufkochen lassen und den Herd auf die kleinste Stufe stellen. Den norwegischen Winterkabeljau in zwei oder vier gleich große Stücke portionieren, in den heißen, aber nicht mehr kochenden, Sud legen und gar ziehen lassen. Den Chinakohl in Streifen schneiden (am vorderen Ende etwas breitere Streifen, zum Strunk hin etwas dünnere Streifen schneiden) und in einer heißen Pfanne mit wenig Öl anbraten. Wenn der Kohl etwas Farbe genommen hat, mit Salz und Curry abschmecken und durchschwenken. Den Kokosmilchsud durch ein feines Sieb passieren, einen Schuss frische Milch zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufmixen.

Anrichten:

Den Chinakohl auf zwei Tellern verteilen, den Winterkabeljau vorsichtig aus dem Sud heben und auf dem Chinakohl anrichten. Etwas Kokosmilchschaum auf dem Filet verteilen und diesen zuletzt mit etwas frischem Kerbel garnieren.

Alexander Herrmann am 13. Januar 2015

## Ofen-Saibling mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

### Für vier Portionen

4 Saiblingsfilets, mit Haut	Salz, Pfeffer	1 Zitrone, unbehandelt
4 Stiele Thymian	30 g Butter	800 g Pellkartoffeln
2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
1/2 Bund Petersilie	1 Salatgurke	3 EL Weißweinessig
1 EL Rapskernöl	1-2 TL Zucker	½ Bund Dill

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf ein Backblech legen. Mit dem Thymian und Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben und die Kartoffeln darin verteilen. Bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Gelegentlich vorsichtig wenden.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Zwiebel und Speck mit zu den Kartoffeln geben und langsam weiterbraten lassen, bis alles gut angeröstet ist. Bratkartoffeln kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trocknen und die Blätter klein hacken. Zuletzt unter die Kartoffeln heben.

Die Gurke waschen, schälen und dünn hobeln. Mit etwas Salz kurz durchkneten und zwei bis drei Minuten stehen lassen. Dill abrausen, trocknen und kleinschneiden. Das entstandene Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Essig, Zucker und Rapskernöl marinieren. Mit etwas Pfeffer würzen und den Dill untermischen.

Zum Anrichten die Bratkartoffeln und den Gurkensalat auf Tellern verteilen. Die Haut der Saiblingsfilets vorsichtig abziehen und die Filets auf die Kartoffeln legen.

Horst Lichter am 12. September 2015

## Offene Lasagne von Seeteufel, Kohlrabi und Babyspinat

### Für vier Portionen

600 g Seeteufel	2 kleine Kohlrabi	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, ungeschält	2 Stiele Thymian	2 Stiele Rosmarin
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	700 ml Fischfond
200 ml Sahne	Chili	40 g frischer Parmesan
4 Strauchtomaten	3 EL Olivenöl	2 EL Kapern
1 TL Zucker	2 EL Weißweinessig	200 g Babyspinat
1 EL Traubenkernöl	1 Bund Schnittlauch	

Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser blanchieren. Angießen und abtropfen lassen. Die Scheiben in einem Esslöffel Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seeteufelfilet in acht Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Seeteufel darin von beiden Seiten eine bis zwei Minuten anbraten. Kräuterstiele und Knoblauch mit in die Pfanne geben.

Schalotten und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides in heißem Olivenöl anschwitzen, mit Zitronensaft, Weißwein, Fischfond und Sahne auffüllen und zehn Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kurz vor dem Servieren die Sauce aufmixen und den Parmesan untermixen.

Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Tomaten vierteln, entkernen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne schmelzen, Kapern zugeben, Zucker, den Saft einer halben Zitrone, Knoblauch zugeben und eine bis zwei Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel in die Pfanne geben und sämig einkochen lassen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Tomaten mischen.

Babyspinat waschen, falls nötig putzen und trocken schleudern. Spinat mit Salz und Traubenkernöl marinieren.

Seeteufel, Kohlrabi und Spinat abwechselnd übereinander schichten. Jede Schicht mit einem Esslöffel Kapern-Tomaten-Butter beträufeln. Zuletzt den Parmesanschaum auf der Lasagne verteilen.

Johann Lafer am 25. Juli 2015

## Pannfisch vom Steinbutt mit Champagner-Senf-Soße

### Für 4 Personen

2 Kartoffeln, festkochend	Salz	8 Stangen Frühlingslauch
4 EL Butter	4 Steinbuttfilets á 160 g	50 ml Weißwein
150 ml Fischfond	3 Lorbeerblätter	500 ml Fischfond
100 ml Champagner	50 ml trockener Wermut	50 ml weißer Portwein
150 g Sahne	2 Schalotten	4 Scheiben Frühstücksspeck
2 EL Pflanzenöl	1-2 EL Mehl	300 g Frittierfett
1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft	etwas Zitronenpfeffer
2 EL Crème-fraîche	Pfeffer	1 Prise Zucker

Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Frühlingslauch putzen und in Salzwasser blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Schmorpfanne mit 1 EL Butter ausbuttern. Die Fischfilets einlegen, Weißwein und 150 ml Fischfond angießen, 2 Lorbeerblätter einlegen und so den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce 500 ml Fischfond mit Champagner, Wermut, Portwein und 1 Lorbeerblatt in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Sahne hinzufügen und erneut um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Schalotten schälen in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun braten. Die Schalottenscheiben mit Mehl bestäuben und in einem Topf mit Frittierfett goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Vom Saucenansatz das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken, 2 EL kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Zum Schluss Crème fraîche unter die Sauce heben.

Den Frühlingslauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Gegarten Fisch mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und anrichten, die Sauce angießen, Frühlingslauch, Kartoffelwürfel, frittierte Schalotten und Speck darum herum geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 01. September 2015

# Pasta-Spinat-Strudel mit Spiegelei

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

250 g Hartweizenmehl	3 Eier	1-2 TL Olivenöl
1 Prise Salz	Mehl	Frischhaltefolie

### Für die Füllung:

600 g Spinat	2 Schalotten	1 EL Butter
1 Sardelle	200 ml Sahne	Pfeffer
Muskat	150 g Ziegenfrischkäse	

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	1 EL Mehl
300 ml Milch	50 g Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer

### Für die Spiegeleier:

2 EL Butter	4 frische Eier	Salz
-------------	----------------	------

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die fein gehackte Sardelle zugeben. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne aufgießen und diese um etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Pfanne vom Herd ziehen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn zu ca. 20 x 35 cm großen Rechtecken ausrollen, darauf dünn die leicht feuchte Spinatmasse aufstreichen. Frischkäse zerbröseln und darüber streuen, den Teig (von der schmalen Seite) wie eine Roulade zusammenrollen. Den Rand gut andrücken. Die einzelnen Rollen in hitzestabile Frischhaltefolie (Mikrowellenfolie) einwickeln, darum herum Alufolie wickeln und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Milch aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren und 5 Minuten durchkochen. Den Topf vom Herd ziehen, Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig mixen.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Eier zu Spiegeleiern braten, mit Salz würzen.

Die Teigrouladen aus den Folien packen, in ca. 2 cm dicke Scheiben aufschneiden und auf Tellern anrichten. Die Sauce angießen und pro Teller ein Spiegelei obenauf geben.

Vincent Klink am 02. April 2015

# Piccata vom Seeteufel im Bärlauch-Sud, Tomaten-Graupen

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

240 g Seeteufelfilet (große Tiere)	100 g Parmesan	1 Ei
3 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Bärlauchsud:

500 ml Geflügelfond	2 Schalotten	30 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	150 g Bärlauch
100 ml hochwertiges Olivenöl	50 g Blatt Petersilie	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Tomatengraupen:

75 g mittlere Perlgraupen	80 g getrocknete Tomaten (in Öl)	15 g Tomatenmark
2 Schalotten	60 g Parmesan	80 ml Weißwein
40 g Butter	250 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl

### Für die Garnitur:

6 Kirschtomaten	Olivenöl, zum Schmoren	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Tomatengraupen 250 Milliliter Geflügelfond in einem Topf zum Kochen bringen. Für die Tomatengraupen die Schalotten abziehen, fein Würfeln und in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Die Graupen kurz mitschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Den kochenden Geflügelfond Kelle für Kelle dazugeben und ähnlich eines Risottos bissfest garen. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Zum Schluss die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und mit Butter und Parmesan schlotzig servieren.

Für den Bärlauchsud die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Anschließend aus den gerösteten Pinienkernen, dem Bärlauch, dem Knoblauch, der Petersilie, dem Parmesan, dem Olivenöl, dem Salz und dem Pfeffer ein Pesto herstellen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf den Geflügelfond zusammen mit den Schalotten kräftig einreduzieren und anschließend mit dem entstandenen Pesto vermengen.

Das Seeteufelfilet in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons plattieren und leicht mehlieren. Den Parmesan reiben und mit dem Ei verquirlen. Die Medaillons durch die hergestellte Panierung ziehen, sodass die Parmesan-Ei-Hülle das Seeteufelfilet komplett umschließt. Anschließend die Medaillons in heißem Pflanzenöl von beiden Seiten goldgelb braten.

Währenddessen die Kirschtomaten mit Grün im Olivenöl weichschmoren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Seeteufelfilet auf Küchenpapier entfetten, gemeinsam mit den Tomatengraupen und dem Bärlauchsud auf einem Teller anrichten, mit den Kirschtomaten garnieren und sofort servieren.

Mario Kotaska am 20. März 2015

## Pochiertes Wolfsbarsch-Filet, Jasmin-Reis, Sesam Pak Choi

### Für vier Portionen

30 g Ingwer	2 Stängel Zitronengras	1 kleine rote Chilischote
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	4 Stiele Thymian
4 Wolfsbarschfilets, à 200 g	200 g Jasminreis	1 TL Salz
1 Gemüsezwiebel	40 g Butter	1 Bund Koriander
6 Mini Pak-Choi	Salz, Pfeffer	2 EL Sesamöl
20 g Butter	50 ml Gemüsefond	1 EL gerösteter Sesam

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras klopfen und grob schneiden. Chili in Ringe schneiden. Kokosmilch, Gemüsefond, Zitronengras, Ingwer, Koriander und Chili in eine Bräter geben und aufkochen. Den Sud auf etwa 70 Grad halten und die Fischfilets darin 10 Minuten garziehen lassen. Den Sud anschließend passieren und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jasminreis abbrausen und abtropfen lassen. Zusammen mit 300 ml Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Den Reis anschließend auf kleiner Flamme etwa 16-18 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter goldbraun anrösten. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Thymian abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Röstzwiebeln und Thymian unter den Reis mischen.

Die Pak Choi putzen, waschen und der Länge nach vierteln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Pak Choi darin anbraten. Butter und Gemüsefond zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sesam darüber streuen.

Jasminreis mit dem Pak Choi auf Tellern anrichten. Je ein Wolfsbarschfilet darauf legen. Den Kokossud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und über dem Fisch verteilen.

Johann Lafer am 21. November 2015

## Polettos Pannfisch, Spargel, Krabben, Schnittlauch-Rahm

### Für zwei Personen

300 g Drillinge	1 küchenfertige Scholle (400 g)	50 g Nordseekrabbenfleisch
125 g grüner Spargel	40 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel
2 EL Öl	Meersalz, Pfeffer	

### Für den Schnittlauchrahm:

75 g saure Sahne	1 EL Schnittlauchröllchen	etwas Zitronensaft
etwas Cayennepfeffer		

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Inzwischen die Schollen waschen, trocken tupfen und filetieren.

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen. Die Schollen salzen und darin von jeder Seite kurz und kräftig anbraten. Auf ein Backblech legen, jeweils einige Butterflöckchen darauf geben und zehn bis fünfzehn Minuten im Ofen garen.

Für die Mayonnaise die saure Sahne mit dem feingeschnittenen Schnittlauch, etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer verrühren.

Die Kartoffeln abgießen, halbieren und in einer Pfanne knusprig anbraten.

Inzwischen den Spargel putzen und jede Stange schräg in drei bis vier Stücke schneiden. Die restliche Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen und die Spargelstücke darin bei geringer Hitze unter mehrmaligem Wenden bissfest braten und salzen.

Anschließend die Bratkartoffeln zum Spargel geben. Alles zusammen einige Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die grob geschnittenen Kerbelblätter und die Nordseekrabben dazugeben und kurz durchschwenken (Nordseekrabben sollen nicht garen). Das Ganze auf zwei Tellern anrichten. Anschließend die Fischfilets aus dem Ofen nehmen, auf den Kartoffel-Spargel- Krabben verteilen und mit etwas Meersalz bestreuen. Den Schnittlauchrahm daneben streichen.

Cornelia Poletto am 17. April 2015

# Räucher-Dorade mit Rosenkohl-Kartoffel-Stampf

## Für 2 Personen

2 frische Doraden	1,5 l 8%-tige Salzlake	300 g mehligk. Kartoffeln
200 g Rosenkohl	50 g Butter	70 g Schmand
70 g Sahne	frisch geriebene Muskatnuss	70 g Bacon
2 Schalotten	Salz, Pfeffer	

Zunächst sind die Doraden am Vortag zum Räuchern vorzubereiten. Dazu werden sie entschuppt, ausgenommen, der Kopf abgeschnitten, gewaschen, in eine 8%-tige Salzlake eingelegt und über Nacht in den Kühlschrank gestellt. Am nächsten Tag wird geräuchert (siehe Kochhinweise auf [horst.hollatz.de](http://horst.hollatz.de)).

Beim Rosenkohl den Stumpf abschneiden, die äußeren Blätter entfernen und die Röschen halbieren. Den Bacon und die Schalotten würfeln; Bacon anbraten, Schalotten hinzufügen und andünsten.

Die Kartoffeln wie üblich zum Kochen vorbereiten, jedoch kleine Würfel schneiden.

Den Rosenkohl und die Kartoffeln zusammen in Salzwasser ca. 14 min. köcheln.

Die Butter erwärmen, Schmand, Sahne, Muskat, Bacon mit den Schalotten hinzufügen, leicht erhitzen.

Nach dem Abgießen und Abdampfen des Kartoffel-Rosenkohl-Gemisches die Butter hinzufügen und das Gemisch mit einem groben Stampfer so bearbeiten, dass eine grober Stampf entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls die Doraden kalt sind, sollte man sie im Backofen bei 100°C ca. 15 min. erwärmen.

Zum Anrichten die Teller in der Mikrowelle ca. 2 min. erwärmen. Nun die Doraden filetieren (siehe Kochhinweise) und auf den warmen Tellern mit einem Blattsalat anrichten.

Hinweis: Gekaufte Räucher-Dorade ist kein Ersatz.

Dorade ist auch durch anderen Fisch ersetzbar, wie z. B. Forelle, Wolfsbarsch oder Saibling. Anstelle von Rosenkohl empfiehlt sich z. B. Karotte, Kohlrabi oder Sellerie.

NN am 26. September 2015

## Rahm-Spargel mit gebratenem Saibling

### Für 4 Personen

350 g weißer Spargel	350 g grüner Spargel	1 Bund Schnittlauch
500 ml Geflügelfond	1 TL Mehlbutter	250 ml Sahne
etwas Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
4 Saiblingfilets mit Haut à 130 g	1 Spritzer Zitronensaft	ca. 3 EL Olivenöl
ca. 2 EL Butter	2 Zweige Kerbel	

Spargel schälen und die unteren holzigen Enden abschneiden (beim grünen Spargel reicht es, nur das untere Drittel der Spargelstangen zu schälen). Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Geflügelfond in einem breiten Topf zum Kochen bringen, Spargel darin etwa 5 Minuten kochen, dann herausnehmen. Den Fond um etwa 2/3 einkochen. Dann Mehlbutter unterrühren und etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Sahne und Spargel zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die Saiblingfilets auf der Fleischseite mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl den Fisch auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, Butter zugeben, wenden und 1 Minute weiter braten. Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Rahmspargel in der Mitte der Teller anrichten, die Saiblingsfilets darauf geben und mit Kerbelblättchen garnieren.

Dazu passen selbst gemachte Kartoffelchips:

2 Kartoffeln, fest kochend,

100 ml Pflanzenfett,

etwas Salz, Pfeffer.

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl die Kartoffelscheiben goldbraun ausbacken. Dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen. Kartoffelchips mit Salz und Pfeffer würzen.

Frank Buchholz am 27. April 2015

## Roh mariniertes Forellen-Filet mit Topinambur-Chips

### Für 2 Personen

2 Forellenfilets	1 Topinambur	1 Zitrone
250 g Butterschmalz	1 Meerrettichwurzel	1 Schälchen Kresse
Rapsöl, Meersalz	Pfeffer	

Das Butterschmalz in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Den Topinambur waschen, in feine Scheiben schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine) und nochmals kurz in frischem Wasser waschen. Den Topinambur auf Küchentrepp trocken tupfen und im heißen Butterschmalz, bei circa 150 Grad, frittieren. Anschließend die Chips herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Die Forellenfilets von der Haut befreien und ähnlich wie bei der Zubereitung eines Sashimi in fingerdicke Streifen schneiden. Den Saft der Zitrone samt deren fein geriebener Schale in eine flache Schüssel oder einen tiefen Teller füllen, eine große Prise Meersalz, etwas Pfeffer sowie einen Schuss Rapsöl zugeben und mit einem Schneebesen verquirlen. Die Forellenstücke in diese Vinaigrette legen, gut vermengen und kurz ziehen lassen. Die marinierten Forellenstücke einzeln „wild“ auf zwei Tellern verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Den frischen Meerrettich darüber hobeln, mit einigen Kresseblättern bestreuen und die Topinambur-Chips dazwischen stecken.

Alexander Herrmann am 19. Januar 2015

## Rotbarbe mit Gewürz-Kruste auf Fenchel-Ragout

### Für zwei Personen

2 Rotbarbe mit Haut à 150g	100 g Butter	100 ml Olivenöl
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund frischer Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund frische Minze	2 – 3 Stängel Wermut	1 EL Fenchelsamen
1 Fenchel	100 ml Fenchelsaft	2 EL schwarze Oliven
5 EL Panko	1 Prise Zucker	1 Orange (unbehandelt)
1 Zitrone (unbehandelt)	2-3 Fäden Safran	Prise Cayenne Pfeffer
Salz aus der Mühle	Pfeffer aus der Mühle	

Für die Gewürzkruste die Schalotten und den Knoblauch in etwas Olivenöl und etwas Butter anschwitzen. Die Oliven, den Koriander und die Minze hinzugeben und mit anschwitzen. Die Masse in einem Zerkleinerer hacken. Etwas Butter und Olivenöl in eine weitere Pfanne geben und das Panko darin goldgelb rösten. Die Olivenmasse hinzugeben und zur Gewürzkruste vermischen. Etwas Orangen- und Zitronenschale hineinreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen, trockentupfen und die Kruste auf die Hautseite streichen. Auf einen Teller etwas Butter, Olivenöl und Zitronensaft geben und den Fisch hinaufsetzen. Die Rotbarbe im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Grill) für vier bis fünf Minuten auf mittlerer Schiene garen. Für das Fenchelragout die eine Hälfte des Fenchels kleinschneiden und die andere Hälfte in Spalten schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und den Fenchel darin anschwitzen. Den kleingeschnittenen Fenchel früher hinaus nehmen und in einem hohen Gefäß zusammen mit einem Esslöffel Butter und etwas Zitronensaft mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Fenchelspalten mit den Safranfäden würzen. Für die Fenchelsauce die Fenchelreste in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Wermut hinzufügen und mit Fenchelsaft ablöschen (Tipp: Fenchelsaft lässt sich aus den äußeren Fenchelblättern leicht selbst herstellen). Die Sauce reduzieren und mit einem Pürierstab mixen. Mit etwas Salz, Zucker und Cayenne abschmecken, durch ein Sieb passieren und mit kalten Butterflocken montieren. Die Fenchelsamen in etwas Butter, Zucker und Wasser karamellisieren lassen. Zum Anrichten den pürierten Fenchel mittig auf zwei Teller streichen und den Fisch und den geschmorten Fenchel dazulegen. Den karamellisierten Fenchel darüberstreuen, die Fenchelsauce beträufeln und mit grünen Fenchelblättern ausgarnieren.

Ali Güngörmüs am 20. Februar 2015

# Rotbarsch-Filet auf Mangold-Gemüse mit Kartoffel-Stampf

## Für vier Portionen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	600 g Mangold
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Weißwein
200 ml Milch	50 g Butter	Muskatnuss
4 Rotbarschfilets, à 180 g	3 EL Mehl	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone
2-3 Stängel Dill		

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen.

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln und Mangold darin anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Milch und Butter in einem Topf aufkochen und zu den heißen Kartoffeln geben. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und grob zerstampfen.

Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig braten. Die Filets wenden, Butter zugeben und zwei bis drei Minuten garziehen lassen.

Zum Anrichten den Kartoffelstampf mit dem Mangoldgemüse auf Tellern verteilen und je ein Rotbarschfilet darauf legen. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren.

Horst Lichter am 12. Dezember 2015

## Saibling-Filet in Riesling-Soße, Kürbis-Gemüse

### Für vier Portionen

500 ml Riesling (trocken)	250 ml Fischfond	2 halbierte Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian	1 Zitrone	4 Saiblingsfilets, mit Haut
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Muskatnuss
1 Hokkaidokürbis	4 Kartoffeln	1 Zwiebel
2 EL Butter	1 Bund Petersilie	

In einem breiten flachen Topf den Riesling mit dem Fischfond, dem Knoblauch, Thymian und einer Zitronenscheibe aufkochen. Die Saiblingsfilets auf einen Dämpfeinsatz legen und mit dünn geschnittenen Zitronenscheiben belegen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten dämpfen. Anschließend den Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren. Die Saiblingsfilets bei geschlossenem Deckel beiseite stellen.

Den Rieslingsud und die Sahne aufkochen und zehn Minuten offen einkochen lassen.

Den Kürbis und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Kartoffeln und Kürbis zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Die Brühe angießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer zum Abschmecken zugeben.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Zuletzt unter das Gemüse mischen. Den Rieslingsud mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Rieslingsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Haut der Saiblingsfilets abziehen und die Filets aus dem Dämpfeinsatz nehmen. Die Filets auf dem Kürbisgemüse anrichten. Die Rieslingsauce kurz schaumig aufmixen und den Fisch damit beträufeln.

Horst Lichter am 03. Oktober 2015

## Saibling-Filet mit Kräutern im Salzteig

### Für zwei Portionen

2 Saiblingsfilets	2 Zweige Thymian	2-3 Zweige Estragon
1 Zitrone	1 Eigelb	1 Prise Meersalz

### Für den Salzteig:

500 g Mehl	500 g Salz	2 Eier
Wasser		

Das Mehl, das Salz und die Eier vermengen, etwas Wasser zugeben und kneten, bis ein fester, glatter Teig entsteht. Anschließend in Frischhaltefolie einwickeln und etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig flach ausrollen, bis er etwas länger und mehr als doppelt so breit wie die Saiblingsfilets ist. Den Thymian mittig in die untere Hälfte des Teiges legen, ein Saiblingsfilet mit der Hautseite nach unten darauf legen und mit einer Prise Meersalz, Zitronenabrieb und Estragonblättern bestreuen.

Anschließend das zweite Saiblingsfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen (es empfiehlt sich das obere Filet entgegengesetzt zum unteren Filet - also Kopfende auf Schwanzende - zu legen, damit der Fisch an allen Stellen möglichst gleich dick ist und später gleichmäßig gart).

Die obere Hälfte des Teiges über die Saiblingsfilets legen, sodass der Fisch samt Kräutern vollständig eingepackt ist. Die Enden ringsum fest andrücken (z.B. mit einer Gabel) und den kompletten Salzteig mit Eigelb bestreichen. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, im auf 210°C Umluft vorgeheizten Backofen, circa 20 Minuten (die genaue Zeit ist von der Dicke der Saiblingsfilets abhängig) backen. Tipp:

Den Salzteig vor dem Backen in Form eines Fisches zuschneiden, im Ganzen servieren und erst am Tisch öffnen.

Alexander Herrmann am 28. April 2015

# Saibling-Filet, Kräuter-Champignons und Bratkartoffeln

## Für vier Portionen

4 Saiblingsfilets	2 EL Honigsenf	4 Stiele Thymian
8 Scheiben Frühstücksspeck	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
600 g Pellkartoffeln	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
3 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver rosenscharf	500 g Steinchampignons
40 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
3 Stiele Salbei	2-3 Stiele Petersilie	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Saiblingsfilets halbieren, auf der Hautseite mit Senf bestreichen, Thymianzeige darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Fischstücke mit der bestrichenen Seite aufeinander legen und mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig braten. Speck und Zwiebelwürfel zufügen und unter Wenden goldbraun braten. Die Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne in der Butter goldbraun anbraten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockentupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit zu den Champignons geben und anschwitzen. Die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterschwenken.

Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit den Champignons auf Tellern verteilen. Je ein Fischfilet darauf legen und mit Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 28. November 2015

## Sardinen-Satés, Koriander-Hollandaise, Romana-Salat

### Für vier Portionen

12 frische Sardinen	Mehl	150 g Tempuramehl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	250 ml Eiswasser
1 l Rapsöl	2 TL Koriandersamen	1 Schalotte
100 ml Weißwein	2 Eigelbe	200 g Butter, zimmerwarm
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Pfeffer
1 Romanasalat	2 Orangen	2 Grapefruits
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	1 TL Senf
1-2 TL Honig	2-3 EL Olivenöl	

Von den Sardinen den Kopf abdrehen. Mit einem spitzen Messer aufschneiden und die Mittelgräte vorsichtig samt Innereien herausziehen. Die Fische gründlich waschen. Längs auf Holzspieße stecken und im Mehl wenden. Tempuramehl mit einer Prise Salz, Kurkuma und dem Eiswasser verrühren. Das Rapsöl in einer tiefen Edelstahlpfanne auf 160 Grad erhitzen. Die Sardinen durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Koriandersamen in einem Topf ohne Fett anrösten. Schalotte abziehen und klein schneiden. Weißwein, Koriander und Schalotte zusammen aufkochen und zehn Minuten um die Hälfte einkochen. Eigelbe in einer Schlagschüssel verrühren, den Koriandersud durch ein Sieb dazu gießen. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Eigelbmischung dickschaumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und die weiche Butter nach und nach unterschlagen, bis eine dickcremige Hollandaise entstanden ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Koriander abrausen und fein hacken. Zuletzt unter die Hollandaise rühren.

Den Romanasalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Orangen und Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets heraustrennen und mit dem Romanasalat in einer Schüssel mischen. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Honig, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Romanasalat mit den Sardinen-Satés anrichten. Mit der Koriander-Hollandaise servieren.

Johann Lafer am 29. August 2015

## Sauerkraut-Strudel mit warm geräuchertem Lachs

### Für 4 Personen

#### Für den Strudel:

250 g Mehl	1 Ei	1 EL Butter
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
300 g frisches Sauerkraut	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	2 EL Weißbrotbrösel	2 EL flüssige Butter

#### Für den Fisch:

1 Bio-Zitrone	2 Wacholderbeeren	2 EL Olivenöl
800 g Lachsfilet ohne Haut	Salz	1/2 Lauchstange
1 EL Butter	150 ml Weißwein	50 ml Sahne
Pfeffer	1 Msp. Muskat	2 EL Buchenholz-Räuchermehl

Aus Mehl, Ei, 1 EL weicher Butter, 1 Prise Salz und etwas lauwarmen Wasser (ca. 50 ml) einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Für den Fisch Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Wacholder im Mörser zerstoßen, mit Zitronenschale und 2 EL Olivenöl mischen. Das Lachsfilet in portionsstücke schneiden, salzen und mit dem aromatisierten Öl marinieren. Für den Strudel die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann 150 ml Sahne und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Strudelteig dünn ausrollen, mit Brotbröseln bestreuen, das Sauerkraut darauf verteilen, aufrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Lauch anschwitzen, salzen, mit Wein und 80 ml Sahne ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für den Fisch einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und 1 – 2 EL Räuchermehl darauf verteilen. Ein passendes Dämpfgitter (oder einen asiatischen Dämpfkorb darauf setzen) und auf dem Herd bei milder Temperatur aufheizen, bis leichter Rauch aufsteigt. Marinierte Lachsfilets auf den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt darin – je nach Dicke des Fisches – ca. 6-8 Minuten gar räuchern. Den Strudel aufschneiden und mit Lachs und Lauchsauce anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. Februar 2015

# Schneeweißchen und Rosenrot vom Steinbutt

**Für vier Personen**

**Für die Rotweinbutter:**

150 g Butter	2 Schalotten, gewürfelt	250 ml Rotwein
125 ml roter Portwein	Salz	

**Für das Gemüse:**

2 EL Butter	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Fischfond	600 g geputzte Schwarzwurzeln	300 g Lauch
600 g Steinbuttfilet	1 Handvoll Kerbel	Meersalz, Pfeffer

Für die Rotweinbutter beide Weine mit den gewürfelten Schalotten auf die Hälfte einkochen lassen und passieren. Mit der handwarmen Butter vorsichtig aufmontieren und mit Salz abschmecken. Die Butter in den Topf geben und aufschäumen lassen. Die Schalotten und Knoblauchwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Schwarzwurzeln, den Fischfond und etwas Meersalz zugeben und den Topf mit dem Deckel schließen. Nach circa zehn Minuten den Lauch zugeben und nochmals circa fünf Minuten köcheln lassen. Das Gemüse vermischen und 4 Tranchen des Steinbutt<sup>2</sup> darauf legen. Den Deckel auf den Topf setzen und im vorgeheizten Backofen bei circa 70 Grad, zehn Minuten garen. Nach Ablauf der Zeit den Steinbutt vom Gemüse nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse mit dem Kerbel, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Tellern anrichten. Den Steinbutt auf das Gemüse setzen und mit der Rotweinbutter servieren.

Cornelia Poletto am 13. Februar 2015

# Scholle mit Kalb-Zunge und gebratenem Spargel

## Für 4 Personen

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 Kalbszunge, gepökelt	Meersalz
1 Bund Schnittlauch	100 ml Balsamicovinaigrette	300 g weißer Spargel
100 g grüner Spargel	1 TL Zucker	4 frische Schollenfilets á 100 g
Pfeffer	60 g Butter	1 EL Sonnenblumenöl
30 g Parmesan		

## Für die Salsa verde:

80 g Basilikumblätter	50 g Blattpetersilie	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	1/2 Bio-Orange	1 Sardellenfilet
150 ml Olivenöl	30 g Tramezzinibrot	Meersalz, Pfeffer

Zwiebeln schälen und halbieren, Knoblauch schälen, Thymian und Rosmarin abspülen und trocken schütteln. Die Kalbszunge mit Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und leicht salzen. Kalbszunge kochen lassen, bis sie weich ist, ca. 1,5 Stunden. Anschließend die Haut abziehen und die Zunge kalt stellen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die kalte Zunge in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Vinaigrette marinieren und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Den Spargel schälen, die harten Spargelenden abschneiden, Spargel in ca. 3 cm lange Stifte schneiden, mit etwas Salz und Zucker marinieren, so dass er Wasser zieht.

In der Zwischenzeit für die Salsa verde Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauchzehen schälen. Von der Zitrone und Orange die Schale abreiben. Kräuter mit Knoblauch und Zitrusfrüchteabrieb, Sardellenfilet, Olivenöl und Brot in einen Mixer geben, fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Schollenfilets zugeben und nur gar ziehen lassen in ca. 4 Minuten.

Marinierten Spargel in einer Pfanne mit etwas Öl leicht braun braten und die restliche Butter zugeben. Der Spargel sollte bissfest sein. Parmesan fein reiben, unterheben und nochmals abschmecken. Marinierte Kalbszungenscheiben auf warmen Tellern verteilen, Schollenfilet darauf setzen, mit dem gebratenen Spargel belegen und die Salsa verde über allem verteilen.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Rapsöl
65 ml weißer Balsamico
35 g Senf, mittelscharf
30 ml Wasser
50 g Zucker
Meersalz, Pfeffer
150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht.

Frank Buchholz am 04. Mai 2015

## Seelachs-Schnitzel mit Tomaten-Soße und Curry-Reis

### Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, (á 200 g)	2 Eier	50 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer	100 g Mehl	250 g Semmelbrösel
Sonnenblumenöl	50 g Butter	200 g Basmatireis
1 TL Salz	1 gestr. EL Currypulver	1 Zwiebel
½ kleine rote Chilischote	1 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	200 ml Gemüsebrühe	250g Kirschtomaten
1 Zitrone	Cayennepfeffer	

Reis kalt abspülen und mit dem Salz, Currypulver und 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten weich garen.

Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Seelachsfilets im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

Brösel leicht andrücken. Reichlich Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin nach und nach goldbraun und knusprig von beiden Seiten braten. Zuletzt die Butter zugeben und die Seelachsschnitzel damit übergießen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Chilischote ebenfalls klein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und verrühren. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Zur Sauce geben und zwei bis drei Minuten mit garen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Schärfe mit Cayennepfeffer nachwürzen.

Die Seelachsschnitzel auf der Tomatensauce anrichten, den Curryreis dazu servieren. Zitronenscheiben dazu reichen.

Horst Lichter am 08. August 2015

# Seeteufel-Schaschlik auf gelben Passionsfrucht-Linsen

## Für vier Portionen

### Für den Seeteufel-Schaschlik:

600 g Seeteufelfilet	4 Scheiben Parmaschinken	12 Kirschtomaten
2 EL Olivenöl	4 Bambusspieße	3 Knoblauchzehen, halbiert
2 Stiele Rosmarin	2 Stiele Thymian	30 g Butter
Salz, Pfeffer		

### Für die Linsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
200 g gelbe Linsen	100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
150 g Kirschtomaten	2 Passionsfrüchte	30 g Butter
1 Bund Schnittlauch	Zucker, Chili	Salz, Pfeffer

### Für die Chips:

2 kleine festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	1 Bund Dill
----------------------------	------------	-------------

Zunächst das Seeteufelfilet in acht Stücke schneiden und mit je einer halben Scheiben Parmaschinken umwickeln. Kirschtomaten abbrausen. Seeteufelfilets und Kirschtomaten abwechselnd auf Bambusspieße stecken. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Spieße samt Knoblauch und Kräutern darin von allen Seiten anbraten. Butter zugeben, die Spieße damit beträufeln und bei kleiner Stufe garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Passionsfrucht-Linsen Schalotte und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und die Linsen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Fond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze etwa acht bis zehn Minuten bissfest garen. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtmarm herauskratzen und zu den Linsen geben. Kirschtomaten abbrausen, halbieren und mit der Butter unter die Linsen mischen. Mit einer Prise Zucker und etwas Chili abschmecken.

Kartoffeln waschen, schälen, in feine Scheiben hobeln und fünf Minuten in kaltes Wasser legen. Herausheben, gut trockentupfen und im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Passionsfruchtlinsen in tiefen Tellern anrichten, je einen Spieß darauf legen und mit der Gewürzbutter aus der Pfanne beträufeln. Mit den Kartoffelchips und einigen Dillspitzen garnieren.

Johann Lafer am 04. April 2015

## Seezunge auf Mandel-Püree, Petersilien-Butter und Rucola

### Für vier Portionen

4 Seezungen	Mehl	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Bio Zitrone	800 g Kartoffeln, mehlig	1 kg Meersalz
50 g Mandeln, geschält	200 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	50 g Rucola	Sonnenblumenöl

Kartoffeln gründlich waschen und auf einem Backblech auf dem Meersalz verteilen. Im Backofen bei 200 Grad 45 bis 60 Minuten garen.

Die Seezungen waschen, trocknen und auf beiden Seiten die Haut abziehen. Kopf und Flossensaum abschneiden, Seezungen in Mehl wenden und gut abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Seezungen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Thymian mit zugeben. Nach etwa zwei Minuten die Seezungen wenden, Butter zufügen und die Fische damit übergießen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen trocknen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch mit in die Pfanne geben und den Zitronensaft über die Seezungen träufeln. Eine bis zwei Minuten ziehen lassen.

Milch und Mandeln in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen und zehn Minuten leicht köcheln lassen. Mandelmilch fein pürieren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalen jeweils aus der Presse entfernen. Die Kartoffeln mit der Mandelmilch und Butter verrühren und ggf. mit Salz und Muskat abschmecken.

Sonnenblumenöl auf 160 Grad erhitzen. Den Rucola putzen, waschen, trockenschleudern. Auf einem Küchentuch gut trockentupfen. Den Rucola portionsweise im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Seezungen mit dem Mandelpüree anrichten. Mit der Petersilien-Zitronenbutter beträufeln und den Rucola darauf verteilen.

Johann Lafer am 22. August 2015

## Seezungen-Röllchen mit Safran-Schaum, Bärlauch-Gnocchi

### Für vier Portionen

600 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	150 g Zanderfilet, ohne Haut
100 ml eiskalte Sahne	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone
8 Seezungenfilets, ohne Haut	1 rote Chilischote	2 Schalotten
1 EL Olivenöl	ca. 10 Safranfäden	100 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond	1 Bund Bärlauch	50 g Ricotta
Salz, Muskatnuss	2 Eigelb	75 g Mehl
75 g Hartweizengrieß	100 ml Sahne	30 g Butter

### Außerdem:

Zahnstocher, Mehl

Kartoffeln gründlich mit der Schale waschen und auf ein Backofenblech legen. Im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 60 Minuten garen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zanderfilet klein würfeln, mit der Sahne und der Petersilie in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Fischfarce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Seezungenfilets auf der Arbeitsfläche mit der Hautseite nach oben auslegen. Jeweils dünn mit der Farce bestreichen und die Filets aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken.

Chilischote längs halbieren, entkernen, kleinschneiden. Schalotten schälen, kleinwürfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Chili und Safran darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe auffüllen. Seezungenröllchen in einen passenden Dämpfeinsatz legen und über den Safransud stellen. Bei geschlossenem Deckel zehn Minuten auf kleinster Stufe dämpfen lassen.

Bärlauch abbrausen, Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Bärlauch und Ricotta in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalenreste entfernen und die restlichen Kartoffeln ebenso durchpressen. Ricotta, Eigelbe, Mehl und Hartweizengrieß zugeben, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und rund formen, mit dem Gabelrücken flach drücken.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Gnocchi hinein geben und etwa fünf Minuten darin sieden lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Den Safransud durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren, Sahne zugeben, aufkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter untermixen.

Bärlauchgnocchi, Seezungenröllchen und den Safranschaum zusammen anrichten.

Johann Lafer am 04. Juli 2015

## Soufflierter Lachs mit Pfeffer-Schalotten-Soße

### Für 4 Personen

#### Für den Lachs:

20 g Toastbrot (ohne Rinde)	250 g Sahne	1 Ei
250 g Zanderfilet (ohne Haut)	Salz, Pfeffer	60 g Butter
4 Lachsfilets à 120 g (ohne Haut)	100 ml Weißwein	

#### Für die Sauce:

200 g Blattspinat	4 Schalotten	3 EL Butter
1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	100 ml Weißwein	50 ml trockener Wermut
400 ml Fischfond	150 g Sahne	Salz, Pfeffer
1 EL Crème-fraîche	1 EL rosa Pfefferbeeren	

Toastbrot würfeln, mit der Sahne und dem Ei vermischen und kalt stellen.

Das Zanderfilet klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

Für die Sauce Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, grünen Pfeffer zugeben, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann mit Fischfond auffüllen und diesen zur Hälfte einkochen.

Für den Lachs 50 g Butter im Topf schmelzen.

Ein Backblech (oder Auflaufform) mit 1 EL Butter ausfetten. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Blech legen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eingeweichtes Toastbrot mit den Zanderstücken in einem Cutter fein pürieren (evtl. durch ein feines Sieb streichen). Die Masse in einen Spritzsack mit kleiner Lochtülle (2 mm) geben und auf die Lachsfilets aufspritzen, mit zerlassener Butter beträufeln. Etwas Weißwein in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen ca. 6 Minuten garen.

Die Sahne zum Saucenansatz geben und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in einer Pfanne mit 2 EL Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Crème-fraîche unter die Sauce mixen. Spinat untermischen.

Die Schninusbeeren im Mörser zerstoßen. Spinat mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit den rosa Pfefferkörnern bestreuen, den soufflierten Lachs darauf setzen und servieren.

Jörg Sackmann am 03. März 2015

# Spargel-Bouillabaisse mit Heilbutt

## Für vier Portionen

### Für die Bouillabaisse:

1 Bund weißer Spargel	1 Bund grüner Spargel	1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	2 rote Zwiebeln	3 EL Rapsöl
10 Safranfäden	250 ml Weißwein	500 ml Fischfond
1 rote Paprikaschote	100 g Zuckerschoten	1 Zucchini
200 g Heilbutt, ohne Haut	200 g Lachsfilet, ohne Haut	8 Garnelen, küchenfertig geputzt
Salz	Pfeffer	Chili

### Für die Basilikumaioli:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	100 ml Rapsöl
2 Eigelbe	1 TL Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone

### Außerdem:

8 Scheiben Baguette	3 EL Olivenöl
---------------------	---------------

Weißer Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Spitzen fünf Zentimeter lang abschneiden.

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Rote Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Lauch, Spargelenden, Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Safran zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Fischfond zugeben. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen, bis der Spargel bissfest gegart ist.

Zucchini waschen, Schale mit einem Sparschäler fein abziehen, Paprika putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Heilbutt und Lachs in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsestreifen, Fischwürfel und Garnelen in den Sud legen und etwa fünf Minuten bei kleinster Hitze garziehen lassen. Bouillabaisse mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Für die Basilikumaioli den Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Basilikum und Knoblauch mit dem Rapsöl fein pürieren. Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Basilikumöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten.

Die Spargelbouillabaisse in tiefen Tellern anrichten, Basilikumaioli und Baguette dazu servieren.

Johann Lafer am 23. Mai 2015

# Steinbeißer-Schnitzel mit Lardo-Schaum und Edamame

## Für zwei Personen

### Für das Steinbeißerfilet:

300 g Steinbeißerfilet	1 Ei	2 EL Paniermehl
1 EL gemahlene Haselnüsse	2 EL Mehl	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Lardoschaum:

25 g Lardo-Speck	1 Schalotten	50 ml Milch
50 ml Sahne	25 ml Weißwein	1 TL Worcestersauce
2 TL Essig	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Petersilienöl:

30 ml Pflanzenöl	1 Bund glatte Petersilie	Salz
------------------	--------------------------	------

### Für die Edamame:

200 g Edamame

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Schnitzelchen das Paniermehl mit den Haselnüssen mischen und auf einem flachen Teller bereitstellen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Das Ei verquirlen. Das Steinbeißerfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und schließlich im Paniermehl wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steinbeißer-Schnitzel darin von beiden Seiten kross braten.

Für den Schaum die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Den Speck mit der Schalotte in einer Pfanne auslassen, mit dem Mehl bestäuben und anschließend mit allen Flüssigkeiten ablöschen. Den Schaum mit Salz und Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und leicht mit dem Pürierstab aufschäumen.

Die Bohnen putzen und im kochenden Salzwasser zwei Minuten blanchieren.

Die Petersilie mit Stiel im kochenden Salzwasser fünf Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Mit dem Pflanzenöl in einer Moulinette ganz fein mixen und durch ein feines Sieb streichen.

Die Schnitzelchen vom Steinbeißer mit Lardoschaum, Edamame und Petersilienöl auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 10. April 2015

## Steinbutt mit Erbsen-Creme und Hummer-Schaum

### Für 4 Personen

400 ml Hummerfond	400 ml Sahne	1/2 Bund Basilikum
3 Zweige Estragon	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	800 g Erbsen (TK)	1 EL Zucker
Meersalz	4 EL Weißwein	2 EL Wermut
500 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
2 EL geschlagene Sahne	600 g Steinbuttfilet	Zitronenpfeffer
2 EL Butter	2 EL kalte Butter in Würfeln	1 Prise Piment-d´Espelette
1 Spritzer Zitronensaft	20 ml Sekt	

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Für den Hummerschaum den Hummerfond in einen Topf geben und etwas einkochen, Sahne hinzugeben, einmal aufkochen, dann den Herd abschalten. Basilikum und Estragon abspülen, trocken schütteln, grob hacken und hinzugeben. Den Saucenansatz 15 Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel und 1 Zweig Thymian in 3 EL Olivenöl glasig anbraten. Ca. 600 g von den Erbsen zu den Schalotten geben und mit Zucker und Meersalz würzen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Fischfond angießen und die Erbsen fertig garen. Die restlichen Erbsen in Salzwasser blanchieren und rasch im Eiswasser abschrecken. Zum ausgarnieren aufbewahren. Thymianzweig aus den Erbsen nehmen, Erbsen pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer und der Sahne abschmecken. Das Steinbuttfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in der Pfanne in 1 EL Butter anbraten, für 2 -3 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Zur Fertigstellung noch etwas Butter und 1 Zweig Thymian zugeben und den Steinbutt damit mehrmals napieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Kurz vor dem Anrichten die kalte Butter in die Sauce mixen und mit Salz, Pfeffer, Piment d´Espelette, Zitronensaft und etwas Sekt abschmecken. Erbsen unter die Erbsencreme mischen, auf Teller anrichten, den Fisch auflegen und die Sauce angießen.

Karlheinz Hauser am 17. November 2015

## Steinbutt mit Kartoffel-Kruste und Schwarzwurzeln

### Für zwei Personen

#### Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets à 150 g	1 große Kartoffel	1 Eigelb
2 Thymianzweige	1 Rosmarinzweig	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für die Schwarzwurzeln:

300 g Schwarzwurzeln	2 Schalotten	100 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für die Rotweinbutter:

1 rote Zwiebel	20 g Zucker	150 ml Rotwein
150 ml roter Portwein	2 cl Marsala	50 g kalte Butterwürfel

Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel waschen, schälen und grob raspeln oder in feine Streifen schneiden. Jeweils eine Seite der Fischfilets mit Eigelb bestreichen, die Kartoffelraspeln bzw. -Spaghetti darauf verteilen und gut andrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig hineinlegen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Anschließend die Filets vorsichtig wenden und Thymian, einen halben Rosmarinzweig und die Knoblauchzehen im Ganzen in die Pfanne geben. Die Fischfilets etwa drei Minuten braten. Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten, unter fließendem Wasser schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und kleinwürfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten anschwitzen. Anschließend die Schwarzwurzeln zugeben und mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, den Geflügelfond und die Sahne angießen und solange schmoren lassen, bis die Schwarzwurzeln bissfest sind. Einen halben Bund Schnittlauch fein schneiden und unterschwenken. Die Zwiebel abziehen, kleinwürfeln und mit dem Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit dem Rotwein und roten Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Marsala zugeben, nochmal kurz einkochen lassen und abschließend die kalten Butterwürfel nach und nach unter ständigem Rühren zugeben. Den Steinbutt mit dem Schwarzwurzelgemüse und der Rotweinbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Februar 2015

## Tatar vom sauren Hering mit Kartoffel-Mousse

### Für 4 Personen

200 g Kartoffeln, mehlig	3 Eigelbe	100 ml Milch
200 ml Sahne	Salz, Muskat	6 Filets vom sauren Hering
2 saure Gurken	1-2 Äpfel (Boskop)	1 EL Apfelessig
125 ml Sonnenblumenöl	1 EL Apfelsaft	1/2 TL scharfer Senf
1 Schalotte	Pfeffer	1 EL Sauerrahm
4 Scheiben Graubrot	1 rote Zwiebel	2 EL Butter
1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch	4 große Kapern

Kartoffeln schälen, weich kochen und ausdämpfen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Zwei Eigelbe mit der Milch über dem heißen Wasserbad aufschlagen, mit der Kartoffelmasse mischen, erkalten lassen. Die Sahne steif schlagen und darunter ziehen, mit Salz und Muskat abschmecken. Hering und Gurke in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Aus Apfelessig, 3 EL Sonnenblumenöl, Apfelsaft und Salz eine Vinaigrette rühren, mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Das Tatar abschmecken. Ein Eigelb mit Senf, Salz und restlichem Sonnenblumenöl zu einer dicken Mayonnaise rühren. Die Schalotte schälen, auf einer feinen Reibe reiben, zu der Mayonnaise geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Esslöffel Sauerrahm zugeben und kalt stellen. Die Graubrot-scheiben entrinden und jeweils zu einem Quadrat schneiden. Die Brotrinde und die –abschnitte in einem Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, die Brotbrösel zugeben und braten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Brotscheiben toasten. Die getoasteten Graubrotscheiben dick mit dem Tatar und Zwiebelmayonnaise belegen, mit Graubrot-Bröseln, Kapern und Schnittlauch garnieren. Die Kartoffelmousse dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Februar 2015

# Thunfisch-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße

## Für 2 Personen

1 Tomate	20 g gelber, eingelegter Rettich	100 g frisches Thunfischfilet
50 g Avocado	1 Bund frischer Koriander	10 ml Chili-Chickensauce
2 TL Sesamöl	1 Prise Ingwerpulver	Salz, Pfeffer
400 g grüner Thai-Spargel	1 Spritzer Reisessig	1 Spritzer Mirin
200 g Mehl	100 ml Milch	2 Eier
1 Prise Zucker	80 g Maiskörner (Dose)	2-3 EL Pflanzenöl
50 ml Kokosmilch, ungesüßt		

Tomate am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Tomate würfeln und zuvor die Kerne entfernen.

Gelben Rettich und Thunfisch fein würfeln. Avocado schälen und ebenfalls fein würfeln. Koriander abspülen, trocken schütteln. Die Hälfte des Korianders in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Chili-Chickensauce, 1 TL Sesamöl, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Grünen Spargel am unteren Stangendrittel schälen, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Spargel mit Reisessig, 1 TL Sesamöl, Mirin, Salz und Pfeffer marinieren.

Mehl, Milch und Eier zu einem Teig vermischen. Eine Prise Salz, Zucker und die abgetropften Maiskörner untermischen.

In einer Pfanne mit Pflanzenöl aus dem Teig kleine Küchlein ausbacken.

Kokosmilch mit dem restlichen Koriander mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Spargel auf Tellern kreisförmig anrichten, Thunfischtatar in einem Ring drauf anrichten, mit der Sauce umgießen und die Maisküchlein anlegen.

Karlheinz Hauser am 30. März 2015

# Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinat-Nudeln

## Für vier Portionen

500 g bunte Kirschtomaten	600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Honig	100 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	

## Für den Spinatsalat:

250 g junge Spinatblätter,	500 g breite Bandnudeln, frisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	frisch geriebene Muskatnuss

Tomaten waschen und halbieren. Lachsfilet in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin kurz von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Tomatenmark und Honig zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe und Sahne aufgießen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Lachsstücke in die Sauce legen und 5 Minuten in der heißen Sauce garziehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Eine kleine Kelle mit Nudelwasser zum Spinat geben.

Bandnudeln abgießen und unter den Spinat mischen.

Zum Anrichten Spinatnudeln auf Tellern verteilen. Lachs und Tomaten neben die Nudeln geben und mit der Sauce bedecken. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 16. Mai 2015

# Wolfsbarsch in Salzkruste mit Spinat und Risotto

## Für 4 Personen

### Fisch:

1 Wolfsbarsch ca.1,5 kg	2 EL Olivenöl	2 Bio-Zitronen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1/2 Fenchel	1 Tomate	5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	1 kg mittelgrobes Meersalz	10 Eiweiß

### Risotto:

1 Schalotte	3 EL Butter	150 g Risottoreis (z.B. Arborio)
100 ml trockener Weißwein	3 Safranfäden	450 ml Geflügelfond
20 g Parmesan	4 Frühlingszwiebeln	1 Tomate
3 Stängel Basilikum	50 g Mascarpone	Meersalz, Pfeffer

### Spinat:

300 g Babyspinat	2 Schalotten	1/2 Knoblauchzehe
50 g Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Fisch mit Olivenöl etwas einstreichen. Die Zitronen gut abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, Rosmarin und Thymian abspülen und trocken schütteln, Knoblauch schälen. Fenchel putzen und in Stücke schneiden, Tomate in Scheiben schneiden. Pfefferkörner grob zerstoßen. Den Wolfsbarsch füllen mit der Zitrone, Kräutern, Knoblauch, Fenchel, Tomate, Lorbeerblatt und etwas frisch gestoßenem Pfeffer.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Meersalz mit dem Eiweiß gut vermischen. Die Hälfte Salz auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauf legen, das restliche Salz darüber verteilen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen.

Für den Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und den Reis glasig anschwitzen. Die Schalottenwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen. Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. Parmesan reiben, Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, Tomate würfeln, Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan, Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel, Basilikum und die restliche kalte Butter und Mascarpone unter den Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Babyspinat waschen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spinat zugeben und anziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Vom gegarten Fisch die Salzkruste entfernen, den Fisch filetieren.

Risotto mit Spinat anrichten, Fischfilet obenauf geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 30. Juni 2015

# Wolfsbarsch mit Limonen-Pfeffer-Muscheln, Ochsen-Tomaten

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilet á ca. 170 g    2 EL Mehl    3 EL Olivenöl  
Salz

### Für die confierten Tomaten:

3-4 Ochsentomaten    5 EL gutes Olivenöl    1 TL Salz  
2 Knoblauch, gehackt    2 EL Puderzucker

### Für die Muscheln:

80 g Sellerie    80 g Lauch    80 g Karotten  
1,6 kg Miesmuscheln    5 EL Olivenöl    500 ml Weißwein

### Für die Sauce:

2 EL Butter    8 Knoblauchzehen, gewürfelt    2 Msp. Curry  
100 ml Noilly Prat (Wermuth)    200 g Crème-fraîche    Saft von 1 Limone  
 $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer, geschrotet    2 EL Pernod    1 EL kalte Butter

Für den Fisch:

Öl in eine beschichtete Pfanne geben. Die Haut der Filets leicht einritzen, salzen, in Mehl wenden und auf der Hautseite langsam knusprig braten.

Für die confierten Tomaten:

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Mit den anderen Zutaten (bis auf Zucker) ca. zehn Minuten leicht anschwenken. Die Tomaten auf ein Backblech arrangieren, mit Puderzucker bestreuen und für zwei Stunden bei 100° Celsius Ober-/Unterhitze im Backofen confieren lassen (kann man auch gut vorbereiten).

Für die Miesmuscheln:

Sellerie, Lauch und Karotten würfeln. Die Miesmuscheln unter fließendem Wasser säubern. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Muscheln hineingeben. Mit Weißwein ablöschen und das Gemüse hinzufügen. Den Deckel schließen und ca. vier Minuten bei starker Hitze garen. Die Muscheln über ein Sieb abgießen, den Fond dabei unbedingt auffangen. Das Muschelfleisch aus den Muscheln nehmen; die geschlossenen Muscheln wegwerfen.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf schmelzen, die Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Mit Curry bestäuben und mit Noilly Prat ablöschen. Muschelfond und Crème-fraîche zugeben und alles bis auf ca. 100 ml Flüssigkeit einkochen lassen. Limonensaft, Pfeffer, Pernod, kalte Butter und Salz in die reduzierte Sauce geben und mixen. Die Muscheln mit den Gemüsewürfeln darin schwenken.

Anrichten:

Das Muschelfleisch auf vorgewärmten Tellern mittig anrichten. Den Fisch mittig arrangieren und mit den confierten Tomaten umlegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit einem Glas Weißwein servieren.

NN-Tip:

Muschelfleisch aus dem Glas eignet sich nicht. Der beim Garen der Muscheln entstehende Muschelfond ist wesentlich; außerdem ist solches Muschelfleisch zu weich. Als Fischfilet eignen sich z. B. auch Forelle, Saibling, Zander, Dorade und Lachs.

Christian Henze am 23. Januar 2015

# Zander auf Grünkohl mit Meerrettich-Soße, Birnen-Spalten

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

2 Zanderfilets mit Haut à 120g    2 EL doppelgriffiges Mehl    1 EL Speiseöl  
mildes Chilisalz

**Für den Grünkohl:**

350 g Grünkohl    3 EL Gemüsefond    1 EL kalte Butter  
1 TL Butter    Muskatnuss    Chilisalz  
Salz

**Für die Meerrettich-Sauce:**

100 ml Gemüsefond    50 ml Schlagsahne    1 EL Sahne-Meerrettich  
einige Tropfen Zitronensaft    1 EL kalte Butter    1 Prise Zucker  
Chilisalz

**Für die Birnenspalten:**

1/2 rotbackige, reife Birne    2 TL Butter    1 TL Puderzucker  
Salz    Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden, mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl eintauchen. Bei mittlerer Hitze im Öl drei bis vier Minuten auf der Haut kross anbraten. Fisch wenden, Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilisalz würzen.

Für den Grünkohl die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen, Blattrippen entfernen.

Die Grünkohlblätter in Salzwasser einige Minuten leicht bissfest blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Ein Teelöffel Butter in der Pfanne braun werden lassen. Grünkohl mit Gemüsefond erhitzen, Butter und braune Butter unterrühren und mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Für die Meerrettich-Sauce Brühe und Sahne kurz erhitzen, Sahnemeerrettich und Butter unterrühren und mit Zitronensaft, Chilisalz und Zucker abschmecken.

Für die karamellisierten Birnenspalten Birne waschen, Kernhaus entfernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Birnenspalten von beiden Seiten darin andünsten und die Butter hinein schmelzen lassen.

Grünkohl auf warmen Tellern verteilen, Zanderfilets darauf anrichten, mit den Birnenspalten garnieren, Meerrettich-Sauce außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Dezember 2015

## Zander auf Sauerkraut mit Riesling-Schaum

### Für 2 Personen

1 Apfel	1 Zwiebel	3 EL Butter
400 g frisches Sauerkraut	300 ml Weißwein (Riesling)	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
400 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte	50 g Staudensellerie
50 g Lauch	200 ml Gemüsebrühe	80 g Sahne
Muskat	150 ml Milch	300 g Zanderfilet mit Haut
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL kalte Butter	

Den Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Zwiebel und Apfelwürfel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit 200 ml Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Für das Püree die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen. Für die Sauce Schalotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte mit Lauch und Sellerie hell anschwitzen. Mit restlichem Wein ablöschen, Brühe und Sahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die gekochten Kartoffeln abschütten, durch die Presse drücken und mit heißer Milch und 1 EL Butter zu einem Brei mischen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Zanderfilet portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl zuerst kurz auf beiden Seiten, dann überwiegend auf der Haut braten, damit diese schön kross wird. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren und abschmecken. Kalte Butter mit dem Pürierstab unter die Sauce arbeiten und aufschäumen. Sauerkraut und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, den Fisch obenauf geben und die Sauce angießen.

Sören Anders am 30. Januar 2015

## Zander mit Erbsen-Püree und Karotten-Gemüse

### Für vier Portionen

800 g Zanderfilet, mit Haut	1 TL Speisestärke	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
300 ml Fischfond	100 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	20 g Butter	500 g Erbsen (TK)
300 ml Gemüsebrühe	1 Bund Möhren mit Grün	1 TL Zucker
30 g Butter	1 Bund Kerbel	

Zanderfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Speisestärke bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstreifen darin kurz scharf anbraten. Herausheben und im Ofen bei 80 Grad warm stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In die Pfanne geben und anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, verkochen lassen und den Fischfond angießen. Sahne zugeben und offen fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Gemüsebrühe auffüllen, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen. Erbsen mit Salz und Zucker würzen und pürieren.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einem Topf schmelzen. Möhren darin anschwitzen. Mit Salz würzen. 50 Milliliter Wasser angießen und die Möhren bei geschlossenem Deckel fünf bis acht Minuten weich garen.

Zanderfiletstreifen in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Kerbel hacken und über den Fisch streuen. Zandergeschnetzeltes mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und das Möh-  
rengemüse dazu legen.

Horst Lichter am 25. Juli 2015

## Zander mit Speck auf Gurken-Gemüse und Dill-Kartoffeln

### Für 2 Personen

1 Zweig Thymian	1 TL rote Pfeffer	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersamen	1/2 Zitrone	300 g Zanderfilet
1 TL Olivenpesto	4 Scheiben Schinkenspeck	300 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Dill	5 EL Olivenöl
weißer Pfeffer	2 Stiele Estragon	10 schwarze Oliven
1 Gurke	100 ml Fischfond	10 Kirschtomaten
1 EL Kapern		

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit roten und schwarzen Pfefferkörnern sowie Koriandersamen in einen Mörser geben und grob zerstoßen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Zanderfilet in 4 Portionen schneiden, salzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf der Fleischseite, dünn mit Olivenpesto bestreichen, darauf 1 Scheiben Schinkenspeck legen.

Die Kartoffeln schälen, mit kaltem Wasser abwaschen und gut abtrocknen. Dann in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken, Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl und der Knoblauchzehe die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten braten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Oliven halbieren. Gurke schälen, vierteln, entkernen und in Blättchen schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Gurken anschwitzen, den Fischfond dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Kapern, Oliven und Estragon unterschwenken. Vorbereiteten Fisch mit der gemörserten Gewürzmischung bestreuen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl zuerst auf der Speckseite, dann auf der Hautseite kross braten. Den Dill unter die Kartoffeln schwenken.

Gurkengemüse in die Mitte des Tellers geben, Zander auf das Gemüse setzen, Kartoffeln um den warmen Fisch streuen und servieren.

Jörg Sackmann am 08. September 2015

## Zander-Filet, Gemüse-Vinaigrette, Kartoffel-Chips

### Für vier Portionen

50 g Zuckerschoten	2 weiße Spargelstangen	2 grüne Spargelstangen
1 Stange Staudensellerie	2 junge Karotten	3 EL Olivenöl
3 EL Gemüsefond	3 EL Weißweinessig	1 Bund Schnittlauch
4 Zanderfilets, à 200 g	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, halbiert
2 Stiele Thymian	2 Stiele Rosmarin	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Süßkartoffel, Bio
2 Lila Kartoffeln, Bio	2 La-Ratte Kartoffeln, Bio	1 l Rapsöl
grobes Meersalz		

Zuckerschoten waschen, klein würfeln. Spargelstangen waschen, schälen, Enden abschneiden und klein schneiden. Staudensellerie waschen, schälen, Fäden ziehen und klein würfeln. Karotten waschen, schälen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel und Spargelstücke darin zwei Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine Schüssel geben, mit dem Gemüsefond, Weißweinessig und dem restlichen Olivenöl mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zuletzt unter die Vinaigrette rühren. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Kräuter und Knoblauch mit zugeben. Filets wenden, Butter zugeben und bei milder Hitze eine bis zwei Minuten garziehen lassen.

Süßkartoffeln und übrigen Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und mit Schale in dünne Scheiben hobeln. Für eine bis zwei Minuten in kaltes Wasser legen, abgießen und auf einem Küchentuch gut trockentupfen. Rapsöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen, Kartoffelscheiben portionsweise nach und nach darin eine Minute frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Erneut in das heiße Fett geben und goldbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kartoffelchips salzen.

Zum Anrichten die Zanderfilets auf einer großen Platte verteilen, die Frühlingsgemüse-Vinaigrette darüber geben und mit den Kartoffelchips belegen.

Johann Lafer am 30. Mai 2015

# Zander-Roulade und Jakobsmuschel im Zucchini-Mantel

## Für zwei Personen

### Für das Pesto:

250 g Basilikum	4 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne
150 ml Olivenöl	60 g Parmesankäse	Salz, schwarzer Pfeffer

### Für die Roulade:

1 Zander ca. 800 g	8 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 große Zucchini
50 g fertiges Pesto	8 getrocknete Tomaten	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

### Für das Batatenpüree:

300 g Süßkartoffeln	100 ml Sahne	100 ml Milch
100 g Butter	Muskatabrieb	Salz

### Für die Paprikasauce:

3 Schalotten	2 rote Paprika	1 Zitrone
50 g Butter	500 ml Fischfond	250 ml trockener Weißwein
500ml Sahne	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Parmesan reiben. Alle Zutaten in einer Moulinette fein pürieren. Den Mixer nicht zu lange laufen lassen, damit das Pesto nicht warm wird. In ein Glas füllen und kühl aufbewahren.

Den Zander ausnehmen, filetieren und entgräten. Die Haut entfernen. Die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Zucchinistreifen in der Breite der Zanderfilets überlappend nebeneinander legen, alles mit dem fertigen Pesto bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Zanderfilet darauflegen.

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf den Zander legen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit den getrockneten Tomaten bedecken und in die Zucchini einrollen. Alufolie auslegen, diese mit Olivenöl einstreichen und die Roulade darin einrollen und im Backofen etwa acht Minuten backen.

Für den Paprikaschaum die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Gemüsestreifen anschwitzen. Anschließend das Ganze mit Weißwein und Fischfond ablöschen und reduzieren. Abschließend mit der Sahne auffüllen, zu einem Schaum pürieren und mit dem Saft der Zitrone sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Batatenpüree die Süßkartoffeln schälen, in kleinere Stücke schneiden und mit Salzwasser in einem Topf kochen. Die Sahne in einem Topf erhitzen. Anschließend die Süßkartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken. Abschließend mit der heißen Sahne und der Milch vermischen und mit Salz und Muskat würzen.

Die Roulade mit dem Batatenpüree und der Paprikaschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 14. August 2015

# Index

- Avocado, 51, 87
- Blumenkohl, 32, 43
- Bohnen, 26
- Bouillabaisse, 1, 82
- Bratkartoffeln, 56, 58, 72
- Brokkoli, 8
- Ceviche, 2
- Chinakohl, 57
- Couscous, 23
- Dorade, 4, 5, 13
- Doraden-Filet, 37
- Erbsen, 29, 35, 48, 84, 93
- Fenchel, 3, 18, 68
- Fisch-Filet, 1, 7, 87
- Forelle, 8
- Forellen-Filet, 9–11, 18, 67
- Grünkohl, 91
- Gratin, 19
- Gurke, 7, 27, 38, 56, 58, 86, 94
- Hecht, 21
- Heilbutt, 22–27, 82
- Hering, 5, 86
- Kürbis, 36, 70
- Kabeljau, 28, 57
- Kabeljau-Filet, 7, 14, 15, 29–33
- Karpfen, 34
- Kaviar, 12, 35, 38, 39, 51
- Kohlrabi, 59
- Kraut, 6
- Lachs-Filet, 2, 19, 42–49, 51, 81, 82, 88
- Lachs-Forelle, 50
- Lachs-Tatar, 52
- Lasagne, 35, 59
- Lauch, 49, 60, 92
- Linsen, 10, 78
- Möhren, 1, 10, 16, 34, 42, 90, 93, 95
- Müllerin, 9
- Makrele, 6, 17, 20, 53, 56
- Mangold, 25, 69
- Matjes, 54
- Nudeln, 40, 59, 61
- Pak-Choi, 63
- Paprika, 1, 4, 34, 82, 96
- Pilze, 13, 16, 28, 30, 72
- Polenta, 33
- Räucherfisch, 65, 74
- Rüben, 6
- Radieschen, 12
- Reis, 14, 28, 29, 37, 39, 45, 63, 77, 89
- Rettich, 2, 10, 18, 30, 37, 41, 67, 87, 91
- Rosenkohl, 11, 65
- Rotbarbe, 68
- Rotbarsch, 69
- Rote-Bete, 6, 15, 21
- Rucola, 50, 79
- Saibling-Filet, 38, 53, 58, 66, 70–72
- Sardellen, 21, 35, 61, 76
- Sardinen, 73
- Sauerampfer, 49
- Sauerkraut, 74, 92
- Scholle, 64, 76
- Schoten, 7, 20, 25, 49, 82, 95
- Schwarzwurzeln, 46, 75, 85
- Seelachs, 55, 77
- Seeteufel, 36, 59, 62, 78
- Seezunge, 79, 80
- Sellerie, 9–11, 16, 24, 34, 42, 90, 92, 95
- Spargel, 13, 22, 23, 25, 31, 45, 53, 64, 66, 76, 82, 87, 95
- Spinat, 9, 11, 16, 19, 21, 36, 43, 48, 53, 59, 61, 81, 88, 89
- Spitzkohl, 6, 15
- Steckrübe, 6
- Steinbeißer, 83

Steinbutt, 60, 75, 84, 85  
Sushi, 37, 38

Tatar, 11, 52, 86, 87  
Thunfisch, 87  
Topinambur, 67

Wolfsbarsch, 3, 16, 40, 63, 89, 90

Zander, 96  
Zander-Filet, 41, 80, 81, 91–95  
Zucchini, 17, 47, 55, 82, 96