

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2017

77 Rezepte

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

Inhalt

| | |
|---|----|
| Altwiener Kartoffel-Salat mit konfiertem Saibling | 1 |
| Aromen-gedämpfter Heilbutt auf asiatischem Wokgemüse | 2 |
| Auf der Haut gebratener Zander mit Erbsen-Püree | 3 |
| Backfisch mit Soja-Vinaigrette und Gemüse-Salat | 4 |
| Bagel mit Frischkäse und Spargel-Salat | 5 |
| Confiertes Kabeljau, Grapefruit-Vinaigrette, Blumenkohl | 7 |
| Dorade mit Salz-Zitrone, Kichererbsen und Koriander | 8 |
| Eggs Benedict mit Lachs und Schinken à la Lohse | 9 |
| Fisch-Buletten auf Rahmlauch und Wildreis | 10 |
| Fisch-Frikadelle mit Rahm-Spitzkohl | 11 |
| Fisch-Pörkölt mit geschmortem Gemüse | 12 |
| Forelle auf Erbsen-Wasabi-Soße mit Pfifferlingen | 13 |
| Forelle Müllerin, Mandel-Butter, Petersilien-Kartoffeln | 14 |
| Forellen-Filet, Calamaretti, Curry-Soße, Apfel-Wirsing | 15 |
| Forellen-Filet, Calamaretti, Wirsing-Salat, Apfel-Spalten | 17 |
| Forellen-Filets, Spargel-Vinaigrette, Jasminreis | 18 |
| Gebeizter Lachs mit Feldsalat und Honig-Ingwer-Dressing | 19 |
| Gebeizter Lachs mit Speck-Chips und Avocado-Birnen-Salat | 20 |
| Gebratene Sardinen in Zitronen-Marinade | 21 |
| Gebratener Zander mit Aubergine-Brokkoli-Spinat-Püree | 22 |
| Gebratenes Saibling-Filet auf Kürbis-Risotto | 23 |
| Geflämmtter Lachs | 24 |
| Geräuchertes Saibling-Tatar mit Speckkartoffeln | 24 |
| Heilbutt, Kokos-Curry-Schaum, orientalischer Couscous | 26 |
| Heilbutt-Ceviche, Himbeeren, Thaibasilikum, Wassermelone | 27 |

| | |
|--|----|
| Hering mit Birne, Bohne und Speck | 28 |
| Kabeljau 'en ceviche' mit Mais und Spinat | 29 |
| Kabeljau auf Frühling-Gemüse | 30 |
| Kabeljau, Rote-Bete-Soße, Smetana, Borschtsch-Gemüse | 31 |
| Kabeljau-Filet mit sauce rouille, Fenchel-Tomaten-Gemüse | 32 |
| Karpfen, Sellerie-Sesam-Salat, Zitrone und Meerrettich | 33 |
| Konfierter Saibling | 34 |
| Krosses Zander-Filet auf Rahmkraut mit gebackener FlöNZ | 35 |
| Lachs mit Erbsen, Rettich und Joghurt-Soße | 36 |
| Lachs mit Rhabarber-Spargel-Gemüse | 37 |
| Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste | 38 |
| Lachs mit Wasabi-Sahne und Kartoffel-Püree | 39 |
| Lachs-Carpaccio mit Garnelen und Sommer-Kräutern | 40 |
| Lachs-Confit, Kresse-Püree, Emulsion aus Zitrusfrüchten | 41 |
| Lachs-Filet auf Paprika-Gemüse mit Tomaten-Brot-Salat | 42 |
| Lachs-Filet mit Chorizo | 43 |
| Lachs-Praline mit Zitronengras-Sabayon, Spitzkohl-Salat | 44 |
| Lachs-Tarte mit grünem Spargel | 45 |
| Lachs-Zander-Strudel mit Koriander-Pesto, Spargel-Gemüse | 46 |
| Lachsforelle mit Baby-Artischocken und Parmesan-Nudeln | 48 |
| Lachsforelle mit Kartoffel-Risotto | 49 |
| Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis | 50 |
| Matjes-Tatar mit Curry und Apfel | 51 |
| Nizza-Salat | 52 |
| Onsen-Eier mit Räucher-Lachs à la Lohse | 53 |
| Persischer Kräuter-Reis mit Torshi und Fisch | 54 |
| Peterfisch, Kartoffel-Lauch-Roulade, Beurre blanc | 55 |
| Pochiertes Ei, Kartoffel-Schaum, Räucherforellen-Remoulade | 57 |
| Poké vom Thunfisch mit Thaicurry-Creme | 58 |
| Ragout vom Peterfisch | 59 |
| Saibling auf Karotten-Ingwer-Soße mit Kräuter-Quinoa | 60 |
| Saibling mit Estragon-Walnuss-Pesto und Mangold-Gemüse | 61 |

| | |
|---|----|
| Saibling mit Safran-Paprika-Kürbis und Koriander-Apfel | 62 |
| Saibling-Röllchen auf Kräuter-Risoni mit Speckschaum | 63 |
| Schottischer Lachs aus der Smoky-Steam-Box mit Spinat | 64 |
| See-Saibling, Rahm-Sauerkraut, Petersilien-Schupfnudeln | 65 |
| Seezungen-Roulade, Tomaten-Kapern-Butter, Erbsen-Creme | 66 |
| Skrei im Speckmantel | 67 |
| Steinbutt-Filet auf Graupen mit Fenchel und Salsa | 68 |
| Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen | 69 |
| Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-Kompott | 70 |
| Thunfisch-Tataki, Melonen-Carpaccio mit Frühling-Salat | 71 |
| Wolfsbarsch in Salzkruste mit Salbei-Kürbis-Risotto | 72 |
| Wolfsbarsch mit Avocado und Gurke | 73 |
| Wolfsbarsch mit Nduja-Orzo-Pasta, Basilikum-Schaum | 74 |
| Zander auf Ingwer-Chinakohl | 75 |
| Zander in der Rösti-Haube auf Kürbis-Gemüse mit Kernöl | 76 |
| Zander mit Kürbis-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln | 77 |
| Zander mit Senf-Soße, Zucchini-Gitter, Zartweizen-Risotto | 78 |
| Zander-Filet im Garnelen-Mantel, Erbsen, Pfifferlinge | 79 |
| Zander-Rosette im Zwiebel-Sud, Ingwer-Kartoffel-Püree | 80 |
| Zitronen-Forellen-Filets, Ofenkartoffeln, Gurken-Salat | 81 |

Index

82

Altwiener Kartoffel-Salat mit konfiertem Saibling

Für zwei Personen

Für den Salat:

| | | |
|----------------------------|-----------------|-------------------|
| 500 g festk. Kartoffeln | 1 rote Zwiebel | 125 ml Rinderfond |
| 3 EL heller Balsamicoessig | 5 EL Pflanzenöl | 1 EL Senf |
| 3 EL Staubzucker | Salz | Pfeffer |

Für den Saibling:

| | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| 2 Saiblingsfilets | 2 Knoblauchzehen | 2 Zweige Thymian |
| 2 Zweige Estragon | 350 g Butter | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

1 Radieschen

Für den Salat:

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser weich kochen und danach kurz abkühlen lassen. Den Fond lauwarm erwärmen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Fond vermengen. Die Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und zugeben. Senf, Öl, Essig, Puderzucker verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing unter die Kartoffeln heben und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Saibling:

Die Butter in einer Pfanne bei niedriger Temperatur schmelzen. Vom Herd ziehen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Fischfilets in die Pfanne zur Butter geben, Kräuter und Knoblauch, so dass der Fisch komplett bedeckt ist. Den Fisch in der Butter ca.15 Minuten saftig garen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Radieschen waschen, in dünne Scheiben hobeln. Altwiener Kartoffelsalat mit konfiertem Saibling auf Tellern anrichten, mit Radieschen garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 29. September 2017

Aromen-gedämpfter Heilbutt auf asiatischem Wokgemüse

Für vier Portionen:

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 4 Heilbuttfilets, à 200 g | Erdnussöl | 2 EL Erdnussöl |
| $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen | $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel | $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer |
| 2 Stangen Zitronengras | 50 g Ingwer, in Scheiben | 1 Chilischote, halbiert |
| 2 Schalotten, in Spalten | 800 ml Gemüsefond | Salz, Pfeffer, Chili |
| 1-2 EL Kokosöl | 2 Karotten, dünne Scheiben | 100 g Zuckerschoten |
| 100 g Thai Spargel, geputzt | 3 Mini Pak-Choi, geviertelt | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 1 EL geröstetes Sesamöl | $\frac{1}{2}$ TL gelbe Currypaste | 3 EL Sojasauce |
| 1 EL Fischsauce | 100 ml Gemüsefond | 1 Bund Koriander, gezupft |
| 100 ml Kokosmilch | 2 Schalen Shiso-Kresse | |

Die Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und in die leicht geölte Schale des Dämpftopfes legen. Das Erdnussöl im Dämpftopf erhitzen. Währenddessen die Gewürze im Mörser zerstoßen und in dem heißen Öl kurz anrösten.

Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Chili zugeben. Mit dem Gemüsefond aufgießen und bis an den Siedepunkt erhitzen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen und bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten bei geringer Temperatur (max. 70 Grad) garziehen lassen.

Für das Wokgemüse das Kokosöl im Wok erhitzen. Die Karotten und Zuckerschoten darin anbraten. Das Gemüse an den Wokrand schieben. Thai Spargel, Pak Choi und Frühlingszwiebeln zugeben und ebenfalls anraten. Sesamöl zugeben, die Currypaste einrühren und kurz im heißen Fett rösten. Das Gemüse untermischen. Mit Sojasauce, Fischsauce und Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den gezupften Koriander unterheben.

Den Heilbutt in dem Dämpfsieb aus dem Topf heben und abgedeckt warm stellen. Die Hälfte des Dämpfsuds durch ein Sieb gießen, Kokosmilch zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig mixen.

Zum Anrichten das Wokgemüse in Schalen verteilen, je ein Heilbuttfilet darauf geben und mit dem Kokosschaum bedecken. Mit feinen Kresseblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 25. März 2017

Auf der Haut gebratener Zander mit Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

375 g Erbsen (TK) 1 ½ EL Sahne 1 ½ EL Gemüsefond
1 ½ EL braune Butter Chilusalz, mild 3 Minzblätter

Für das Gemüse:

½ Kohlrabi 6 Mini-Karotten 2 dünne Frühlingszwiebeln
100 ml Gemüsefond 20 g Butter Chilusalz
frisch geriebene Muskatnuss

Für den Zander:

300 g Zanderfilet 1 TL Öl mildes Chilusalz
Blüten, Minzeblätter

Für das Erbsenpüree:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Erbsen darin 2 bis 3 Minuten kochen. Anschließend abgießen und in ein hohes Gefäß geben; 50 g der Erbsen für das Anrichten abnehmen.

Sahne, Fond, braune Butter und Chilusalz zu den Erbsen geben und alles mit Hilfe eines Stabmixers zu einem sämigen Püree mixen. Minzeblättchen klein schneiden und unterrühren.

Für das Gemüse:

Den Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Das Grün der Minikarotten bis auf 1 cm abschneiden, die Karotten schälen und putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün dabei weitgehend entfernen und die weißen Teile in 4 cm lange Stücke schneiden.

Den Kohlrabi in einem Topf mit 80 ml des Fonds etwa 20 Minuten weich dünsten. Nach 10 Minuten die Minikarotten dazugeben und nach weiteren 5 Minuten die Frühlingszwiebeln. Nach Bedarf etwas Fond nachgießen.

Zum Schluss die abgenommenen Erbsen mit der Butter unterrühren und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Zander:

Das Zanderfilet in 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen, und den Fisch mit der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

Für die Garnitur:

Das Erbsenpüree auf warmen Tellern anrichten, den Zander anlegen und das Gemüse außen herum verteilen. Mit Blüten und Minzblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. März 2017

Backfisch mit Soja-Vinaigrette und Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

| | | |
|---------------------------|------------------------|---------------------------|
| 2 Fenchelknollen mit Grün | 1 Bund feine Möhren | 2 junge Kohlrabi mit Grün |
| 2 Petersilienwurzeln | 2 kleine rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| Olivenöl | Meersalz | Pfeffer |

Für die Vinaigrette:

| | | |
|---------------------|------------------|-----------------------------|
| 4 Tomaten | 2 Limetten | 4 EL milde Sojasoße |
| 2 EL Honig | 3 EL Olivenöl | 3 Stiele frischer Koriander |
| 5 g frischer Ingwer | gemahlener Chili | |

Für Bierteig und Fisch:

| | | |
|--------------------|-------------------------|-------------------|
| 2 Eier | Meersalz | 1 Prise Zucker |
| 150 ml helles Bier | 200 g Mehl | 1 Msp. Backpulver |
| 1 l Frittieröl | 4 Kabeljauflets à 160 g | Pfeffer, Mehl |

Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi-Grün beiseitelegen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Limetten auspressen. Tomatenkerne, Sojasoße, Honig, Limettensaft und Öl mixen. Mischung durch ein feines Sieb passieren.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Koriander fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren. Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.

Kohlrabiblätter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Sojavinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.

Eigelb leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.

Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-Biermischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.

Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 5–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Gemüsesalat nochmals abschmecken, mit den Backfisch-Stücken auf 4 Tellern verteilen und anrichten.

Tarik Rose am 18. August 2017

Bagel mit Frischkäse und Spargel-Salat

Für 4 Personen

Für die Bagel:

| | | |
|-------------------------|-------------|----------------------|
| 500 g Weizenmehl, (550) | 1 TL Salz | 1 Ei |
| 2 EL Olivenöl | 1 EL Zucker | 20 g frische Hefe |
| 50 g Polenta | 1 Eigelb | Sesam |
| Spargelsalat | 3 Eier | 600 g grüner Spargel |
| Salz | Zucker | 3 EL Olivenöl |
| 1 Zitrone | Pfeffer | 50 g schwarze Oliven |

zusätzlich:

| | |
|------------------|--------------------|
| 300 g Frischkäse | 200 g Räucherlachs |
|------------------|--------------------|

Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl und Salz mischen. Das Ei einschlagen. Wasser, Öl, Zucker und zerbröselte Hefe zugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und fest, das soll so sein.)

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Dann zu einer Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Aus dem gegangenen Teig Teigstücke von ca. 100 g abwiegen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden, der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, eine kleine Schüssel mit Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.

Jedes Stück Teig zu einer Wulst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Ein Backblech mit Polenta bestreuen.

Sobald das Salzwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hineingeben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten kochen. Bagel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und aufs Backblech setzen.

Den Backofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Die Bagel damit bepinseln. Nach Belieben mit Sesam oder Mohnkörnern bestreuen. Bagel im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Für den Spargelsalat die Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel waschen und abtropfen lassen. Dann die Spargelstangen mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Streifen mit etwas Salz und Zucker würzen, gut vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Eier schälen, halbieren und jeweils das Eigelb auslösen. Das Eiweiß fein hacken.

Eigelb und Olivenöl in eine Schüssel geben und fein vermischen. Zitrone auspressen, Saft unter die Eigelbmischung mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstreifen mit dem Dressing vermischen. Die Oliven halbieren und untermischen. Das gehackte Eiweiß unterheben.

Bagel mit etwas Frischkäse bestreichen und Räucherlachs auflegen. Zum Spargelsalat servieren. Tipp: Den Salat mit einem Onsen-Ei servieren. Sog. Onsen-Eier garen eine knappe Stunde bei einer Temperatur von ca. 65-68 Grad. Eiklar und Dotter gerinnen so nur leicht und haben eine

wachsweiche Konsistenz. Ursprünglich kommen die Onsen-Eier aus Japen, die dort in heißen Quellen sog. Onsen gegart wurden. Für ein perfektes Onsen-Ei einen Topf mit Wasser füllen und mithilfe eines Thermometers auf konstante 68 Grad erhitzen. Die Eier vorsichtig ins Wasser geben und 45 Minuten bei 65-67 Grad garen lassen. Die Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren. Dann die gegarten Eier vorsichtig mit einem Messerrücken aufschlagen und direkt über den Salat geben oder in eine Schüssel gleiten lassen.

Frank Buchholz am 16. Juni 2017

Confierter Kabeljau, Grapefruit-Vinaigrette, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

| | | |
|--------------------------|------------------|------------------|
| 1 Kabeljaufilet, à 250 g | 5 Knoblauchzehen | 5 Zweige Thymian |
| 3 Zweige franz. Estragon | 600 ml Olivenöl | Salz |

Für die Vinaigrette:

| | | |
|--------------------------|------------------------|-----------------|
| 2 Grapefruits, rose | 3 längliche Schalotten | 1 Zitrone |
| 2 Zweige franz. Estragon | 1 TL Estragonsenf | 200 ml Olivenöl |
| Olivenöl | | |

Für das Zweierlei:

| | | |
|---------------------------|---------------|---------------------|
| 1 kleiner Kopf Blumenkohl | 250 ml Sahne | 100 g Crème-fraîche |
| 50 g Kapern Nonpareilles | 100 ml Rapsöl | 1 Muskatnuss |
| 10 g Butter | Olivenöl | Zucker |

Für die Estragon-Wölkchen:

| | | |
|--------------------------|----------------------|-----------------|
| 8 Zweige franz. Estragon | 130 g Sonnenblumenöl | ½ Vanilleschote |
| 50 g Malto | 40 g Zucker | 3 g Salz |

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Thymian und Estragon abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl mit Thymian, Knoblauch und Estragon-Stielen in einem Topf aufkochen und anschließend auf 80 Grad abkühlen lassen. Kabeljau mit Salz würzen und in den Topf legen. Darauf achten, dass er komplett mit Olivenöl bedeckt ist. Anschließend im Ofen glasig fertiggarren.

Für die Vinaigrette:

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl farblos anschwitzen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Mit Zitronensaft ablöschen und abschmecken. Mit dem kaltgepressten Olivenöl und Estragonsenf binden. Grapefruit schälen und Filets heraus schneiden. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Für das Zweierlei:

Blumenkohl-Püree: Den Blumenkohl abbrausen, trocken tupfen und die Hälfte der Röschen herausarbeiten. Den Rest ohne Stiel in einem Topf mit Sahne weichkochen. Anschließend mit Crème fraîche zu einem glatten Püree verarbeiten.. Knackige Blumenkohlröschen: Die Kapern trockentupfen und in einer Pfanne mit heißem Rapsöl frittieren. Die andere Hälfte der Röschen mit Salz, Zucker und Muskat würzen und in einer Pfanne in Olivenöl und Butter goldgelb als Einlage der Vinaigrette braten.

Für die Estragon-Wölkchen:

Die Vanilleschote halbieren und das Mark einer Hälfte mit dem Messerrücken herauskratzen. Das Öl mit Estragon und Vanillemark sehr fein pürieren, Zucker und Salz zugeben und das Malto einrieseln lassen. Es sollen kleine „Streusel“ entstehen, die unter ständigen Schwenken leicht angebräunt werden.

Mario Kotaska am 27. Oktober 2017

Dorade mit Salz-Zitrone, Kichererbsen und Koriander

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 150 g getr. Kichererbsen | 3 Zwiebeln | 1 Bund frischer Thymian |
| Meersalz | 4 Doraden Royal (600 g) | 1 Bund Koriander |
| 2 Knoblauchzehen | Butterschmalz | 1/2 TL Kurkuma |
| 1/2 TL Paprikapulver | 1 Salzzitrone | 100 g Butter |
| 3 EL Olivenöl | 100 g Crème-fraîche | 1 Bio-Zitrone |
| Speisestärke | | |

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen.

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, mit 2–3 Zweigen Thymian zu den Kichererbsen geben.

Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.

Die Fische filetieren und noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Gräten kalt abspülen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und grob hacken. Eine Zwiebel abziehen, grob würfeln.

Mit 1 Zweig Thymian und Koriander zu den Gräten geben. Salzen, einmal kurz aufkochen und ziehen lassen.

Übrige Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.

Gewürze zugeben und anrösten, bis sie beginnen zu duften.

Gegarte Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Evtl. etwas Kochwasser für das Püree auffangen. Einige Kichererbsen für die Deko beiseite stellen.

Die Salzzitrone fein würfeln.

Butter fein würfeln und gut kühlen.

Kichererbsen in einen leistungsstarken Mixer oder Mixbecher geben. Zwiebel-Würz-Mix zugeben und alles fein pürieren. Dabei das Olivenöl untermixen. Falls das Püree zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit zugeben.

Frische Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.

Salzzitrone, bis auf einige TL, zum Püree geben. Püree mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Koriandersud in einen Topf passieren. Einmal kurz aufkochen, dann kalte Butter und Crème fraîche nach und nach untermixen. Nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Rest Knoblauch abziehen und andrücken.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Butterschmalz hinein geben. Knoblauchzehe und einen Zweig Thymian in das heiße Butterschmalz geben.

Die Fischfilets kalt abrausen, trocken tupfen und salzen.

Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Dann wenden und noch 1 weitere Minute auf der Fleischseite braten. Falls die Filets sich dabei wölben, kurz mit dem Pfannenwender flachdrücken, damit der Fisch gleichmäßig brät.

Filets und Kichererbsenpüree anrichten, mit Rest Kichererbsen und Salzzitronenstückchen garnieren. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. August 2017

Eggs Benedict mit Lachs und Schinken à la Lohse

Für zwei Personen

Für die englischen Muffins:

| | | |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| 400 g Buttermilch | 300 g Mehl (550er) | 60 g Butter |
| 20 g feines Meersalz | 50 g Zucker | 10 g frische Hefe |
| 2 TL Backpulver | 2 EL Butter | |

Für den Spinat:

| | | |
|-----------------------|--------------|-----------------|
| 250 g frischer Spinat | 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Butter | Salz | Pfeffer |

Für die Sauce hollandaise:

| | | |
|-------------------------|------------------------|--------------------|
| 250 g Butter | 3 Eier | 2 EL Estragonessig |
| 1 TL scharfe Chilisauce | 1 Prise brauner Zucker | Salz |

Für den Belag:

| | | |
|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 4 Eier | 2 Scheiben Kochschinken | 2 Scheiben Räucherlachs |
| 2 TL grobes Meersalz | 2-3 TL Weißweinessig | Pflanzenöl, Butter |

Für die englischen Muffins:

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Buttermilch und 50 ml Wasser in einem Topf lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker dazugeben und rühren. Butter schmelzen und ebenfalls einrühren. Vom Herd ziehen und in eine Schüssel geben.

Mehl, Backpulver und Meersalz vermengen, anschließend zur Flüssigkeit geben. Den Teig klumpenfrei rühren. In gefetteten Servierringen in einer Pfanne mit Butter anbraten, nicht wenden. Die Pfanne mit den Muffins im Ofen ca. 5 Minuten fertig backen.

Für den Spinat:

Spinat waschen und trocken schleudern. Bei großen Blättern den Strunk herausschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln, in einer Pfanne mit Butter etwas bräunen. Salz hinzugeben. Den Spinat hinzufügen, zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gegebenfalls Spinat anschließend abtropfen lassen.

Für die Sauce hollandaise:

Butter lauwarm schmelzen. Eier trennen, Eigelbe mit Essig, Salz und Zucker über einem warmen Wasserbad bindend schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und vorsichtig die geschmolzene Butter einrühren. Mit Chilisauce, Salz und Zucker abschmecken, eventuell Essig hinzufügen.

Für den Belag:

Schinken in einer Pfanne mit wenig Pflanzenöl kurz und heiß anbraten. 2 Liter gesalzes Wasser mit Essig aufkochen. Eier einzeln in einer Schüssel aufschlagen. Strudel in kochendem Wasser erzeugen und die Eier einzeln darin ca. 4 Minuten pochieren. Die Eier mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den Räucherlachs bereit stellen.

Den Ofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Zwei warme Muffins mit etwas Butter bestreichen. Einen Muffin mit Schinken belegen, den anderen Muffin mit Lachs. Darauf den Spinat mit einer Mulde anrichten. Pochierte Eier in die Mulde legen, mit Sauce hollandaise übergießen und unter dem Ofengrill 3 Minuten gratinieren, anschließend servieren.

Christian Lohse am 01. September 2017

Fisch-Buletten auf Rahmlauch und Wildreis

Für vier Portionen:

| | | |
|------------------------|-----------------------|------------------------|
| 200 g Wildreismischung | Salz | 600 g Fischfilet |
| 2 Scheiben Toastbrot | 150 ml Sahne | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 3 getr. Tomatenfilets | 4 Zweige Thymian |
| 2 Eier | Salz, Cayennepfeffer | 2 TL Sojasauce |
| 100 g Semmelbrösel | 3-4 EL Olivenöl | 2 Stangen Lauch |
| 20 g Butter | 100 ml Gemüsebrühe | 50 ml Sahne |
| Muskatnuss | 4 Stiele Dill | 1 Bio Zitrone in Ecken |

Den Wildreis in einem Sieb abbrausen. Mit 400 Milliliter Wasser und etwas Salz aufkochen, Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten (je nach Packungsanleitung) leise köcheln lassen.

Das Fischfilet waschen, trockentupfen, würfeln und zehn Minuten anfrieren. Die Toastscheiben in der Sahne einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomatenfilets klein schneiden. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Fischfilet mit den vorbereiteten Zutaten, Eiern, etwas Salz, Cayennepfeffer und der Sojasauce in der Küchenmaschine fein mixen. Aus der Masse acht Buletten formen und flach drücken. Die Buletten in den Semmelbröseln wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite etwa vier bis fünf Minuten braten lassen. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Anschließend in Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen und alles knapp zehn Minuten köcheln lassen. Den Rahmlauch mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Den Wildreis mit dem Lauch auf Tellern anrichten. Je zwei Fischbuletten darauf geben und mit dem Dill und den Zitronenecken garnieren.

Horst Lichter am 18. Februar 2017

Fisch-Frikadelle mit Rahm-Spitzkohl

Für 4 Personen

Für die Fischfrikadellen:

| | | |
|--------------------------|--------------------|-------------------------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 150 g Toastbrot | 600 g gem., festes Fischfilet |
| 2 Eier | Salz | Pfeffer |
| 150 ml Milch | 3 EL Butterschmalz | |

Für den Spitzkohl:

| | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| 800 g Spitzkohl | 2 Schalotten | 2 EL Butter |
| Salz | Pfeffer | 150 g Sahne |
| 1 Prise Zucker | 1 Prise Muskat | |

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter/Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern.

Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Fisch in eine Schüssel geben. Eier, Semmelbrösel und Petersilie gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach langsam die Milch sorgfältig untermischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, diese auf einen Teller geben und bis zum Braten zugedeckt kühl stellen.

Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl kalt waschen, abtropfen lassen und dann sehr fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin hell andünsten. Den geschnittenen Kohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel abheben und den entstandenen Fond einkochen lassen.

Die Sahne zugeben und diese um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten zartbraun und knusprig braten.

Cremig eingekochten Spitzkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und auf Teller verteilen. Rahmspitzkohl und Frikadellen anrichten.

Otto Koch am 24. August 2017

Fisch-Pörkölt mit geschmortem Gemüse

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 Fenchelknolle | 80 g Lauch | 3 Tomaten |
| 1 Zwiebel | 6 Hörnchenkartoffeln | 3 EL Olivenöl |
| 150 ml Weißwein | 100 ml Wermut | 500 ml Fischfond |
| Salz | 1 Msp. Safranfäden | Piment-d'Espelette |
| 60 g Frittierfett | 4 Blatt Reispapier | 300 g Lachsfilet |
| 300 g Zanderfilet | 300 g Forellenfilet | 4 Zweige Fenchelkraut |
| 1 EL Kapern | 1 Prise Fenchelpollen | |

Fenchel putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil fein schneiden. Den grünen Teil in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Tomaten, Fenchel, Kartoffeln und weißes vom Lauch zugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Fischfond zugeben, mit Salz, Safran, Piment-d'Espelette würzen und zur Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne Frittierfett erhitzen, das Reispapier darin nacheinander frittieren, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Piment-d'Espelette würzen.

Die Fischfilets in 1 cm große Stücke schneiden.

Fenchelkraut abrausen, trocken schütteln und fein zupfen.

Kapern und Fischwürfel in den Gemüsesud geben. Fischstücke kurz, auf den Punkt genau garen. Das Gericht mit etwas Olivenöl abbinden, Fenchelkraut untermischen.

Das Pörkölt in tiefe Teller anrichten, Lauchstreifen und Fenchelpollen über das Gericht streuen. Mit knusprig gebackenem Reispapier garnieren. Tipp: Fenchelpollen - auch das 'Gewürz der Engel' genannt - sind ein sehr exklusives Gewürz, weil die aromatischen Doldenblüten von Hand geerntet und verlesen werden. Die Blüten werden gepflückt, getrocknet und mehrmals immer feiner gesiebt. Der Geschmack von Fenchelpollen ist ebenso einmalig wie unverwechselbar.

Jörg Sackmann am 18. Juli 2017

Forelle auf Erbsen-Wasabi-Soße mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für die Erbsen-Wasabi-Sauce:

| | | |
|---------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 175 ml Gemüse- oder | Geflügelbrühe | 1 getr. rote Chilischote |
| 1 Lorbeerblatt | 1 Knoblauchzehe (in Scheiben) | 100 g Erbsen |
| 50 g Sahne | 1 EL braune Butter | 2 EL kalte Butter |
| Muskatnuss | mildes Chilisalز | ½ TL Wasabi-Paste |

Für die Forelle:

| | | |
|----------------------------|---------------------------|---------|
| 4 Forellenfilets, mit Haut | 2 EL doppelgriffiges Mehl | 1 EL Öl |
| mildes Chilisalز | | |

Für die Pfifferlinge:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|-------------------|
| 200 g kleine Pfifferlinge | 1 TL braune Butter | gemahlener Kümmel |
| ½ TL Zitronen-Abrieb | 1 EL Petersilienblätter | mildes Chilisalز |
| 1 EL kalte Butter | 1 Handvoll Erdnüsse | |

Für die Erbsen-Wasabi-Sauce:

Die Brühe in einem Topf erhitzen und nach Geschmack mit Chilischote, Lorbeerblatt und Knoblauchscheiben würzen. Anschließend Chili und Lorbeer wieder entfernen. Die Erbsen hinzufügen und 3 bis 5 Minuten darin erhitzen. Sahne, braune und etwas von der kalten Butter dazugeben und alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit einer Prise Muskatnuss und Chilisalز würzen. Zum Schluss die Wasabi-Paste in die Sauce rühren. Zum Abbinden noch etwas kalte Butter hinzufügen.

Für die Forelle:

Zwei der Forellenfilets enthäuten, in 5-8 cm große Stücke schneiden und bei 80 Grad für etwa 10 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend mit Chilisalز würzen.

Die anderen Forellenfilets in kleinere Stücke schneiden. Mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl legen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kross braten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalز würzen.

Für die Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in einer Pfanne in wenig Butter anbraten. Mit einer Prise Kümmel, Zitronenschale und Chilisalز würzen. Wer mag, kann Petersilie hinzufügen. Die kalte Butter hineinrühren und ggf. erneut mit Chilisalز abschmecken. Die Erbsen-Wasabi-Sauce auf Teller geben und die zweierlei Forellen darauflegen. Die gebratene Forelle mit der Hautseite nach oben. Die Pfifferlinge und die Erdnüsse darüber streuen.

Alfons Schuhbeck am 07. Oktober 2017

Forelle Müllerin, Mandel-Butter, Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Forelle:

| | | |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|
| 2 Forellen à 350 g | 3 Knoblauchzehen | 1 Knolle Ingwer à 2 cm |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 100 g griffiges Mehl | $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie |
| Sonnenblumenöl | 3 EL Butterschmalz | 1 TL Chilisalz |

Für die Butter:

| | | |
|--------------|----------------------|-----------------------|
| 100 g Butter | 50 g Mandelblättchen | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
|--------------|----------------------|-----------------------|

Für die Petersilienkartoffeln:

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|
| 6 Drillingskartoffeln | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 50 g Butter |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Salat:

| | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Romanasalat-Herz | 5 Cherrytomaten | $\frac{1}{4}$ Gartengurke |
| 20 ml weißer Balsamico | 1 TL Dijon-Senf | $\frac{1}{4}$ TL Puderzucker |
| 2 Zweige Dill | 10 ml Walnussöl | 30 ml Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Forelle:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen und trockentupfen. Die Forelle mit Chilisalz und Zitronensaft außen und innen würzen, die Petersilie und Zitronenscheiben in den Fisch geben und diesen in Mehl wenden. In einer Pfanne Öl und Butterschmalz erhitzen und den Fisch anbraten.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer zum Fisch geben und diesen bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten fertigbraten. Die Forelle aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Für die Butter:

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Mandelblättchen darin leicht rösten. Mit etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 12 Minuten gar kochen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Kartoffelhälften dazugeben und mit gehackter Petersilie vermengen.

Die Kartoffeln kräftig salzen und pfeffern.

Für den Salat:

Den Salat von den äußeren Blättern befreien, waschen und vom Strunk schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und grob würfeln. Die Gurke längs halbieren, das Kerninnere ausschneiden und in feine Stücke schneiden.

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Aus Balsamico, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer eine homogene Vinaigrette anrühren und diese mit dem Salat, den Gemüsestücken und dem Dill in einer Schüssel vermengen.

Die Forelle „Müllerin“ mit Mandelbutter beträufeln, mit Zitronenscheiben garnieren und mit den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 18. Oktober 2017

Forellen-Filet, Calamaretti, Curry-Soße, Apfel-Wirsing

Für zwei Personen

Für den Apfel-Wirsing:

| | | |
|------------------|---------------------------|-------------------|
| 6 Wirsingblätter | $\frac{1}{2}$ roter Apfel | 1 EL kalte Butter |
| 3 EL Gemüsefond | 1 Zweig Petersilie | 1 Zweig Dill |
| Muskatnuss | mildes Chilusalz | Salz, Pfeffer |

Für die Currysauce:

| | | |
|-------------------------|---------------------|-------------------|
| 3 cm Ingwerknolle | 1 Knoblauchzehe | 1 EL kalte Butter |
| 50 g Sahne | 200 ml Geflügelfond | 1 TL Speisestärke |
| 1 TL mildes Currypulver | mildes Chilusalz | |

Für das Lachsforellenfilet:

| | | |
|-----------------------|---------------|------------------|
| 2 Lachsforellenfilets | 1 Orange | 1 Zitrone |
| 1 EL warme Butter | 2 EL Olivenöl | mildes Chilusalz |

Für die Calamaretti:

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------|
| 6 Calamaretti | 3 cm Ingwer | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL kalte Butter | 1 Zweig Petersilie | $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl |
| mildes Chilusalz | | |

Für den Apfel:

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| 1 Apfel | 2 EL Butter | 1 TL Zucker |
| mildes Chilusalz | | |

Für den Apfel-Wirsing:

Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und den Wirsing darin 6 bis 8 Minuten blanchieren, so dass er noch leicht bissfest ist. In ein Sieb gießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und das restliche Wasser gut mit den Händen herausdrücken. Den Apfel waschen, rund um das Kerngehäuse herum $\frac{1}{2}$ bis 1 cm dicke Scheiben abschneiden, das Kernhaus übrig lassen und die Scheiben in Würfel schneiden.

Den Wirsing in einer Pfanne in Gemüsefond erhitzen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen und klein schneiden. Etwa 1 TL Petersilie und 1 TL Dillspitzen mit den Apfelwürfeln zum Wirsing geben und darin ca. 2 Minuten schmoren lassen. Mit Chilusalz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und zum Schluss die Butter unterrühren.

Für die Currysauce:

Geflügelfond und Sahne aufkochen lassen. Inzwischen die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Anschließend in die leicht köchelnde Sauce rühren, bis diese die Sauce die gewünschte Bindung erhält.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein reiben. Ingwer schälen und eine Messerspitze ebenso fein reiben. Knoblauch und Ingwer zusammen mit dem Currypulver und der Butter unter die Sauce rühren. Mit Chilusalz abschmecken.

Für das Lachsforellenfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller mit Butter einstreichen. Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf den eingestrichenen Teller legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten saftig durchziehen lassen.

Von der Orange und der Zitrone die Schale fein abreiben. Jeweils eine Messerspitze vom Orangen- und Zitronenabrieb mit dem Olivenöl leicht erwärmen und mit Chilusalz würzen. Die Lachsforellenfilets anschließend damit bestreichen.

Für die Calamaretti:

Calamaretti waschen, das Schwert entfernen und die Calamaretti trocken tupfen. Dann in gleichgroße Scheiben schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Calamaretti darin verteilen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und 2 dünne Scheiben abschneiden.

Knoblauch und Ingwer zu den Calamaretti geben und alles ca. 1 Minute unter Wenden anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. Ca. 1 TL davon zusammen mit der kalten Butter dazugeben und alles mit Chilisalzwürzen.

Für den Apfel:

Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer Pfanne anbraten und mit Zucker und Butter karamellisieren lassen. Mit Chilisalzwürzen. Dann auf den Wirsing geben.

Lachsforellenfilet und Calamaretti mit Currysauce und Apfel-Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. September 2017

Forellen-Filet, Calamaretti, Wirsing-Salat, Apfel-Spalten

Für zwei Personen

Für das Lachsforellenfilet:

1 Lachsforellenfilet, à 200 g 1 EL Olivenöl mildes Chilisalz

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti 2 cm Ingwerknolle 1 EL Butter
mildes Chilisalz Olivenöl

Für den Wirsing:

6 Wirsingblätter 1 Limette 50 ml Gemüsefond
3 Stiele Petersilie 2 TL Olivenöl mildes Chilisalz
Zucker Salz Pfeffer

Für den Apfel:

1 Apfel 2 EL Butter 1 TL Zucker
mildes Chilisalz

Für das Lachsforellenfilet:

Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Den Fisch wenden und gar ziehen lassen.

Für die Calamaretti:

Calamaretti waschen, trocken tupfen und das Schwert entfernen. Dann in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer zugeben und die Calamaretti unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die kalte Butter dazugeben und mit Chilisalz würzen.

Für den Wirsing:

Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Wirsing mit Gemüsefond ablöschen, Petersilie hinzugeben und leicht köcheln lassen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Für die Marinade Limettensaft und Limettenabrieb, Olivenöl, Chilisalz, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Den Wirsing in eine Schüssel geben und die Marinade darüber gießen.

Für den Apfel:

Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer Pfanne anbraten und mit Zucker und Butter karamellisieren lassen. Mit Chilisalz würzen. Dann auf den Wirsing geben.

Lachsforellenfilet und Calamaretti mit Wirsing-Salat und karamellisierten Apfelspalten auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. September 2017

Forellen-Filets, Spargel-Vinaigrette, Jasminreis

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| Für die Forellenfilets: | 2 Forellenfilets | 1 Zitrone, Abrieb |
| 20 g Butter | 2 Zweige Thymian | 2 Zweige Rosmarin |
| 1 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |
| Für die Spargel-Vinaigrette: | 4 Stangen weißer Spargel | 1 Schalotte |
| 3 EL Weißweinessig | 2 EL Gemüsefond | 1 TL Honig |
| ½ Bund Schnittlauch | 3 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |
| Für den Jasminreis: | 120 g Jasminreis | 1 milde rote Chili |
| 1 Schalotte | 10 g Ingwer | 1 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | | |
| Für den Bärlauch-Schaum: | 1 Zitrone, Saft | 1 Schalotte |
| 2 Eier | 100 g Butter | 100 ml Weißwein |
| 5 Blätter Bärlauch | 3 schwarze Pfefferkörner | Salz, Pfeffer |

Für die Forellenfilets: Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite etwa 2,5 Minuten braten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Zitronenabrieb zum Braten mit in die Pfanne geben. Filets beiseite stellen und Butter zugeben, dann wenden und kurz nachziehen lassen.

Für die Spargel-Vinaigrette: Die Spargelstangen waschen, schälen, von den Enden befreien und kleinwürfeln. Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und Spargel und Schalotte darin anschwitzen. Weißweinessig, Honig und Gemüsefond zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 EL Olivenöl unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden und unter die abgekühlte Vinaigrette rühren.

Für den Jasminreis: Einen Topf mit 200 ml Salzwasser aufkochen. Den Reis in einem Sieb waschen, in das Salzwasser geben und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis etwa 15 Minuten quellen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinwürfeln. Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und Ingwer, Schalotte und Chili darin anschwitzen. Anschließend den ausgedämpften Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Bärlauch-Schaum: Den Bärlauch waschen, trockenwedeln und kleinschneiden. In einer Moulinette mit 2,5 EL Wasser fein pürieren. Einen Topf erhitzen, Butter zum Schmelzen bringen und beiseite stellen. Schalotte abziehen und vierteln. Eier aufschlagen und trennen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Weißwein mit Schalotte und Pfefferkörnern in einem Topf erhitzen und zur Hälfte einkochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. Eigelb und passierte Weißweinreduktion in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad auf 70 Grad dickschaumig aufschlagen. Anschließend die Butter langsam zugeben und unterschlagen. Bärlauch-Püree zugeben und den Schaum mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nur den Dampf des Wasserbades verwenden, um die Hollandaise aufzuschlagen. Jasminreis mit den Filets auf tiefen Tellern anrichten. Spargel-Vinaigrette über die Filets träufeln und den Bärlauch-Schaum dazu servieren.

Johann Lafer am 12. Mai 2017

Gebeizter Lachs mit Feldsalat und Honig-Ingwer-Dressing

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 800 g Lachsfilet | 1/2 Bund Dill | 2 Limetten |
| 1 Orange | 1 Zitrone | 125 g Salz |
| 125 g Zucker | 1 EL schwarze Pfefferkörner | 200 ml Orangensaft, frisch |
| 50 ml Weißweinessig | 5 g geriebener Ingwer | 20 g Honig |
| 100 ml Olivenöl | 20 ml Haselnussöl | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 1 Salatgurke | 1EL grober Senf | 200 g Crème-fraîche |
| 500 g Feldsalat | 1 kleines Baguette | 20 g Butter |
| 100 g Forellenkaviar | 2 Schalen Basilikumkresse | 2 Schalen Shizokresse |

Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und parieren.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Limetten, Orange, und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schalen abreiben. Von den Limetten den Saft auspressen.

Salz, Zucker und Pfefferkörner mörsern und mit dem Abrieb der Orange, Zitrone und einer Limette und dem Dill in einer Schüssel vermengen.

Die Hälfte der Würzmischung auf einem Backblech verteilen, das Lachsfilet darauf legen und die restliche Würze über den Lachs geben.

Nach 15 Minuten den Lachs wenden, erneut abdecken und beschweren. Nach weiteren 15 Minuten, also insgesamt 30 Minuten ist der Lachs gebeizt.

Für das Dressing Orangensaft, Limettensaft, Weißweinessig, den geriebenen Ingwer, Abrieb der zweiten Limette, sowie den Honig leicht erwärmen und für 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Sud abkühlen lassen.

Den erkalteten Sud passieren und mit dem Öl emulgieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayenne abschmecken.

Die Gurke in kleine Würfel schneiden und ca. 10 min einsalzen.

Gurkenwürfel ausdrücken und mit dem Senf und der Crème fraîche anmachen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie etwas klein geschnittenem Dill verfeinern.

Den Feldsalat auslesen und mit kaltem Wasser waschen. Achtung: Freilandsalat besonders gründlich waschen! Den Salat abtropfen lassen, anschließend die Wurzeln nach Belieben kürzen, so dass die ganzen Röschen erhalten bleiben.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und mittig auf einem mittelgroßen Teller anrichten.

Für die Brotchips, das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden und in Butter goldbraun ausbacken, im Ofen bei 120 Grad nochmal etwas trocknen lassen.

Die Gewürze vom Lachs abstreifen, den Lachs trocken tupfen und in feine Tranchen schneiden. Die Lachstranchen neben dem Salat anrichten und einen Esslöffel Senfgurken in Nockenform dazugeben. Lachskaviar obenauf setzen und mit ein paar Dillspitzen und der Shizo und Basilikum Kresse ausgarnieren und den Brot Chip aufsetzen.

Karlheinz Hauser am 19. Dezember 2017

Gebeizter Lachs mit Speck-Chips und Avocado-Birnen-Salat

Für 4 Personen:

Für den Lachs:

| | | |
|------------------------------------|----------------|---------------------|
| 600 g frisches Lachsfilet mit Haut | 80 g Karotte | 60 g Fenchel |
| 1 Bund Dill | 1 TL Anissamen | 1 TL Koriandersaat |
| 1 TL Fenchelsaat | 110 g Salz | 40 g braunen Zucker |
| 2 TL Pfefferkörner | | |

Für die Speckchips:

| | | |
|-------------|----------------|----------------------|
| 50 g Butter | 150 g Filoteig | 150 g Pancetta, dünn |
| 1 Eiweiß | | |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|--------------|---------------|
| 1 rote Zwiebel | 6 Radieschen | 1 Birne |
| 1 reife Avocado | 1 Zitrone | 4 EL Olivenöl |
| 1 EL Honig | Meersalz | Pfeffer |

Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da der Lachs 24 Stunden in der Beize ziehen muss. Vom Lachsfilet alle Gräten entfernen. Karotte und Fenchel putzen, waschen und grob schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und abgedeckt kühl stellen.

Gemüse in einen Mixer geben und grob zerkleinern. Dillstiele, Anis, Koriander- und Fenchelsaat dazugeben, nochmals kurz mixen. Dann diese Mischung mit Salz, Zucker und Pfefferkörnern zu einer Beize vermengen, nicht mehr mixen. 5. Den Lachs mit der Haut nach unten in eine passende Form legen. Die Beize gleichmäßig darauf verteilen und danach mit Frischhaltefolie abdecken. So den Fisch gekühlt 24 Stunden ziehen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.

Auf einer Teigplatte die Pancettascheiben nebeneinander auslegen.

Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen die Pancettascheiben damit bepinseln. Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.

Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen. Im vorgeheizten Ofen diese ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.

Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.

Zwiebel mit Radieschen, Birnen und Avocado in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. 19. Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren. Restliche Vinaigrette für den Fisch beiseite stellen. Den gebeizten Lachs abspülen und abtrocknen. Vom Lachs die Haut entfernen und das Fleisch in feine Würfel schneiden. Lachswürfel mit etwas Vinaigrette marinieren.

Lachs mit Hilfe eines Anrichters anrichten. Lachs mit Dillspitzen bestreuen. Darum herum den Birnensalat geben, und mit den Speckchips garnieren.

Tarik Rose am 15. September 2017

Gebratene Sardinen in Zitronen-Marinade

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------------|---------------------|------------------|
| Für das Knoblauchbrot: | 4 Knoblauchzehen | 40 g Hefe |
| 1 Prise Zucker | 250 ml Milch | 500 g Weizenmehl |
| 1 Prise Salz | 50 g Butter | |
| Für den Salat: | 4 Römervalat-Herzen | 1 rote Zwiebel |
| 1 Bio-Zitrone | 2 EL Olivenöl | Salz |
| Für die Sardinen: | 3 rote Paprika | 1 rote Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 8 g Ingwer | 80 ml Olivenöl |
| Salz , Zucker | 1 Bio-Zitrone | 1 Bund Thymian |
| 12 Sardinen (12 cm lang) | 1 Bund Basilikum | |

Für das Knoblauchbrot Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Hefe mit Zucker in handwarmer Milch auflösen.

Mehl mit einer Prise Salz und Knoblauch in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Butter und aufgelöste Hefe zugeben und alles ca. 8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze (evtl. mit Backstein) vorheizen.

Aus dem gegangenen Teig längliche Baguettebrötchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech (oder direkt auf den Backstein legen) und im heißen Ofen ca. 13- 15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Sardinen Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, dann Paprikastücke zugeben und diese langsam in der Pfanne weich schmoren, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

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

Thymian abbrausen, trocken schütteln und von 2 Zweigen die Blättchen abzupfen.

Saft und Abrieb der Zitrone mit 1/3 vom Olivenöl in Aufaufform oder flache Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und zu einer Marinade mischen, Thymianblättchen untermischen. Sardinen kalt abbrausen, abtrocknen, mit Salz würzen und restliche Thymianzweige in die Bauchhöhlen der Fische verteilen. Sardinen mit restlichem Olivenöl bepinseln.

Sardinen auf den vorgeheizten Außengrill legen und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten garen (alternativ können die Sardinen auch in einer vorgeheizten Grillpfanne auf dem Herd gebraten werden).

Die gebratenen Sardinen direkt in die Zitronenmarinade legen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Sardinen in der Marinade streuen.

Den geschmorten Paprika mit dem Pürierstab oder einem Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Salat die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Vorbereiteten Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz würzen und die Zwiebelstreifen darüber streuen. Die Sardinen aus der Marinade nehmen und mit dem Paprikapüree anrichten. Den Salat und das Brot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2017

Gebratener Zander mit Aubergine-Brokkoli-Spinat-Püree

Für 4 Personen

Für das Püree:

| | | |
|----------------------|-----------------------|-------------|
| 50 g Spinat | 250 g wilder Brokkoli | 1 Aubergine |
| 1-2 große Kartoffeln | Salz, Pfeffer | Muskat |

Für den Zander:

| | | |
|----------------------------|--------------------------|---------------|
| 4 Zanderfilets à ca. 200 g | Salz | Pfeffer |
| 4 EL Olivenöl | Ggf. gekochte Kartoffeln | 2-3 EL Butter |
| Ggf. roter Kaviar | | |

Für das Püree:

Zunächst die Aubergine und die Kartoffeln klein schneiden und in Wasser kochen. Später die kleingeschnittenen Strünke von dem Brokkoli dazugeben. Erst kurz vor Ende der Garzeit den Spinat mitkochen.

Das gekochte Gemüse in einen Mixer geben. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.. Die Brokkoliröschen kurz blanchieren.

Für den Zander:

Die Fischfilets unter fließendem, kalten Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hautseite im Abstand von ca. 2 cm leicht einschneiden.

Das Olivenöl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer noch gekochte Kartoffeln vom Vortag hat, kann diese in dicke Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Darauf die portionierten Fischstücke mit der Hautseite nach oben legen und in viel Öl eine Weile braten. Anschließend den Fisch arosieren, indem der Fisch immer wieder mit dem heißen Fett übergossen wird. Alternativ kann der Fisch auch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 6 bis 8 Minuten gebraten werden. Die Fischfilets wenden und in ca. 1 Minute zu Ende braten.

Das Aubergine-Brokkoli-Spinat-Püree auf einen Teller streichen. Den Zander darauf anrichten und die Brokkoliröschen darauf drapieren. Wer mag, kann das Ganze noch mit rotem Kaviar ausgarnieren

Tim Mälzer am 14. Oktober 2017

Gebratenes Saibling-Filet auf Kürbis-Risotto

Für vier Portionen:

| | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 l Gemüsebrühe |
| 1 kleiner Hokkaidokürbis | 30 g Butter | 250 g Risottoreis |
| 50 ml trockener Weißwein | 4 Saiblingsfilets, à 180 g | 2 EL Rapsöl |
| 4 Stiele Thymian | 3 Knoblauchzehen | 30 g Butter |
| 30 g Butter | 50 g geriebener Parmesan | Salz, Pfeffer |

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Brühe in einem Topf einmal aufkochen, auf kleiner Flamme warm halten. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch raspeln. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Den Risottoreis zugeben und bei mittlerer Hitze eine Minute lang unter Rühren andünsten.

Den Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll Brühe über den Reis gießen.

Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst.

Den Reis leise köcheln lassen, so dass er die Brühe langsam aufsaugen kann.

Sobald der Reis fast die gesamte Brühe aufgesogen hat, erneut eine Kelle heiße Brühe angießen und einköcheln lassen. Dabei immer wieder Rühren.

Nach zehn Minuten den Kürbis zum Reis geben und die restlichen fünf bis sieben Minuten mitgaren.

Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten. Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Nach drei bis vier Minuten die Filets wenden, 30 Gramm Butter zugeben und auf kleinste Stufe schalten. Die Saiblingsfilets immer wieder mit der Butter übergießen und etwa fünf Minuten garziehen lassen. Nach etwa 15 bis 17 Minuten ist der Reis fertig.

Dann den Risotto vom Herd nehmen, die restliche Butter in Flöckchen einrühren. Den Parmesan einstreuen, kurz unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten den Risotto in tiefen Tellern verteilen. Je ein Saiblingsfilet darauf legen und mit der Knoblauch- Thymian-Butter beträufeln.

Horst Lichter am 18. März 2017

Geflämmter Lachs: 'asiatisch', 'mediterran', 'deutsch'

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut à 300 g 1 EL neutrales Pflanzenöl Meersalz

Für die asiatische Variante:

4 EL geröstetes Sesamöl 1 Limette 1 Prise Piment-d'Espelette

Für die mediterrane Variante:

2 EL sämiger Aceto Balsamico 1 Zitrone 2 Zweige Basilikum

4 EL Olivenöl

Für die deutsche Variante:

1 EL geriebener Meerrettich 1 Zitrone ½ Bund Schnittlauch

4 EL Rapsöl

Für den Lachs:

Das Lachsfilet in gleich große Tranchen schneiden, auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit einem Bunsenbrenner abflämmen, sodass sich an der Außenseite des Fisches Röstaromen entwickeln.

Für die asiatische Variante:

Die vorbereiteten Lachstranchen mit geröstetem Sesamöl einpinseln und mit Meersalz, Abrieb einer Limette und dem Piment d'Espeltte bestreuen.

Auch andere Variationen lassen sich durch den Austausch der Komponenten hervorragend mit dem Lachs kombinieren!

Für die mediterrane Variante:

Die vorbereiteten Lachstranchen mit Olivenöl einpinseln, mit Meersalz, Abrieb einer Zitrone und fein geschnittenen Basilikumblättchen bestreuen und mit etwas sämigem Aceto Balsamico beträufeln.

Für die deutsche Variante:

Die vorbereiteten Lachstranchen mit Rapsöl einpinseln und mit Meersalz, Abrieb einer Zitrone, fein geschnittenem Schnittlauch und einigen Meerrettichfäden bestreuen. Den geflämmten Lachs: „asiatisch“, „mediterran“ und „deutsch“ auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 26. Mai 2017

Geräuchertes Saibling-Tatar mit Speckkartoffeln

Für vier Personen:

Für die Kartoffeln:

50 g geräucherten Speck 1 Zwiebel 400 g gekochte Pellkartoffeln

20-30 g Butter 2-3 EL Olivenöl ½ Bund Schnittlauch

Salz Pfeffer Muskat (im Ganzen)

Für den Meerrettichschaum:

1-2 Schalotten 75 ml Weißwein 250 ml Brühe

100 ml Sahne 100 ml Crème-fraîche 2 EL Meerrettich, gerieben

Butter Zitronensaft Orangensaft

Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Saiblingstatar:

200-300 g Saiblingsfilet 75 g Butter Meersalz

Pfeffer Zitrone, Saft, Abrieb Orange, Saft, Abrieb

Schnittlauch

Für die Kartoffeln:

Den Speck und die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und anschließend nacheinander anbraten. Die Pellkartoffeln grob stampfen und in einer Pfanne mit etwas Öl und Butter anrösten. Den Speck und die Zwiebeln dazugeben und nach Geschmack mit fein geschnittenem Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Meerrettichschaum:

Die Schalotten fein schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen und mit der Brühe auffüllen. Die Brühe ebenfalls einkochen. Sahne und Crème fraîche dazugeben. Mit Meerrettich, Butter, Salz und Pfeffer aufmixen. Anschließend passieren und je nach Geschmack mit einem Spritzer Zitrone und Orange abschmecken. Evtl. eine Prise Zucker dazugeben.

Für das Saiblingstatar:

Den Fisch in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronen- und Orangensaft würzen. Die Butter in einer Pfanne bräunen und zu dem Fisch geben. Zum Anrichten die Kartoffeln in einen Schaumspeisenring mit 8 - 10 cm Durchmesser geben. Nun mit dem Tatar bedecken. Kurz bei 80 – 100 Grad in den Ofen geben, um den Fisch zu temperieren. Das Ganze auf einem Teller anrichten, die aufgeschäumte Soße darauf geben und mit etwas Schnittlauch und brauner Butter garnieren. Eine Räucherglocke darüber stellen und mit einer Räucherpistole (Buchenspäne) räuchern.

Tarik Rose am 27. Mai 2017

Heilbutt, Kokos-Curry-Schaum, orientalischer Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|---------------------------|------------------------|-------------------------|
| 2 Heilbuttfilets mit Haut | 1 Bund Thaispargel | 1 Knolle Ingwer à 2½ cm |
| 50 ml Fischfond | 2 Stiele Thaibasilikum | 1 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Couscous:

| | | |
|----------------------|-------------------|--------------------|
| 120 g Couscous | 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| ½ Limette, Saft | 1 Mango | 50 g Haselnüsse |
| 250 ml Gemüsefond | 2 Kardamomkapseln | 1 Msp. Safranfäden |
| ¼ Zimtstange | 2 EL Olivenöl | Salz |
| ½ TL Kubeben-Pfeffer | | |

Für den Schaum:

| | | |
|-------------------|----------------------|----------------------|
| 150 ml Kokosmilch | 2 TL rote Currypaste | 1 Schalotte |
| 1 Knoblauchzehe | 400 ml Fischfond | 50 g eiskalte Butter |

Für die Garnitur:

2 Zweige Thaibasilikum

Für den Fisch:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Thaispargel waschen und mittig auf Pergament verteilen. Die Heilbuttfilets mit Salz würzen und auf den Spargel geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben und reichlich Thaibasilikum auf den Fisch geben. Mit Olivenöl beträufeln und den Fischfond angießen. Das Pergamentpapier rundum verschließen und mit Büroklammern fixieren. Das Fischpäckchen im Ofen etwa 15 Minuten garen.

Für den Couscous:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Kardamomkapseln, Safranfäden und Kubeben-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Haselnüsse grob hacken. Schalotten, Knoblauch, zerstoßene Gewürze und Zimtstange in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen.

Die Haselnusskerne etwa 5 Minuten im Ofen rösten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und unter den Couscous mischen.

Für den Schaum:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer mit aufgeschäumter Butter anrösten. Fischfond und Kokosmilch angießen. Die Currypaste zugeben und unterrühren. Den Sud aufkochen und etwa 10 Minuten reduzieren lassen.

Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und mit eiskalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für die Garnitur:

Den in Pergament gegarten Heilbutt mit Kokos-Curry-Schaum und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2017

Heilbutt-Ceviche, Himbeeren, Thaibasilikum, Wassermelone

Für zwei Personen

Für die Wassermelone:

$\frac{1}{2}$ Wassermelone 3 EL Sojasauce 3 EL flüssiger Honig
neutrales Pflanzenöl

Für das Ceviche:

1 Heilbuttfilet ohne Haut 2 Schalotten 1 Limette
100 g Himbeeren 3 EL Sojasauce 3 Zweige Thaibasilikum
 $\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer 30 ml Olivenöl Salz

Für die Wassermelone:

Eine Grillpfanne mit wenig Öl erhitzen. Die Wassermelone großzügig schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel mit Sojasauce und Honig marinieren.

Die Würfel von zwei Seiten je etwa 2 $\frac{1}{2}$ Minuten stark anbraten, sodass ein Grillmuster entsteht.

Für das Ceviche:

Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Limette waschen, trocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Kubebenpfeffer in einem Mörser stoßen.

Die Fischeiben auf den Melonenstücken verteilen und so kurz mit der Hitze der Melonenstücke wärmen.

Schalotten, Limettenschale und -saft, Sojasauce, Olivenöl und Kubebenpfeffer zu einer cremigen Marinade verrühren und auf dem Fisch verteilen. Mit Salz würzen.

Den marinierten Fisch etwa 10 Minuten ziehen lassen. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Das Ceviche vom Heilbutt mit gebratener Wassermelone auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum und Himbeeren garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2017

Hering mit Birne, Bohne und Speck

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| 50 g brauner Zucker | 30 ml Sherryessig | 500 ml Birnensaft |
| 30 g frischer Ingwer | 1 EL Koriandersaat | 1 TL Anissamen |
| 1/2 Vanilleschote | Speisestärke | 1 Prise Salz |

Für den Fisch:

| | | |
|---------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 400 g Heringsfilets | Salz, Olivenöl | 1 Bio-Limette |
| 30 g Pancetta | 20 g Walnusskerne , geröstet | 20 g Haselnusskerne, geröstet |

Für den Bohnensalat:

| | | |
|------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 Schalotte | 1 Zweig Bohnenkraut | 2 EL heller Balsamico |
| 1 TL milder Senf | Salz, Pfeffer | 1 Prise Zucker |
| 3 EL Olivenöl | 150 g grüne Bohnen | 50 g Saubohnenkerne |

Für das Öl:

| | | |
|-----------------------|------------------|---------------|
| 50 g Basilikumblätter | 30 g Bohnenkraut | 100 ml Rapsöl |
| Meersalz | Pfeffer | |

Für den Birnensud den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Sherryessig sowie Birnensaft ablöschen. Ingwer schälen, fein schneiden und mit Koriandersaat Anissamen und der Vanilleschote zugeben und um die Hälfte einkochen.

Anschließend die Reduktion durch ein feines Sieb passieren. Nochmals aufkochen, mit etwas Speisestärke abbinden, mit Salz würzen und den Sud erkalten lassen.

Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Mit etwas Olivenöl in hitzebeständige Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Bohnensalat Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen.

Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Für die Vinaigrette Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Schalotten und Bohnenkraut einrühren.

Grüne Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen (ca. 8 Minuten), dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann längs halbieren.

Bohnenkerne ebenfalls in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Beide Bohnensorten mit der Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum-Bohnenkraut-Öl Basilikum und Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Rapsöl, einer Prise Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Ein Wasserbad auf ca. 60 Grad erhitzen. Die vakuumierten Filets einlegen und ca. 4–5 Minuten garen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen.

Pancetta in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne langsam kross auslassen. Den krossen Speck sowie beide Nuss-Sorten hacken und mit der Limettenschale vermischen.

Fisch aus den Beuteln entnehmen, auf eine feuerfeste Platte legen und mit Limettensaft beträufeln. Mit einem Küchen-Bunsenbrenner kurz abflämmen. Nuss- Speck-Mischung darauf verteilen und mit etwas Meersalz würzen.

Den Fisch in tiefen Tellern anrichten, mit dem Birnensud umgießen, das Basilikum-Bohnenkraut-Öl in den Sud träufeln. Bohnensalat auf dem Fisch anrichten.

Tipp:

Das Gericht zusätzlich nach Belieben mit je einer knusprig gerösteten Scheibe Bacon (Speckchip) garnieren.

Frank Buchholz am 26. Mai 2017

Kabeljau 'en ceviche' mit Mais und Spinat

Für zwei Personen**Für Kabeljau und Mais:**

100 g Kabeljaufilet à 180 g 2 Limetten (Saft, Abrieb) Salz

Für den Spinat:

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------------------|
| 150 g Spinatsalat | 1 gekochter Maiskolben | 100 g Cancha Mais |
| 1 Zehe Knoblauch | 2 längliche Schalotten | 1 rote Schote Chili |
| 3 EL Fischsauce | 2 EL Austernsauce | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

Für Kabeljau und Mais:

Das Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in Tranchen aufschneiden und mit Salz, Limettensaft, -schale und -zeste marinieren.

Für den Spinat:

Die Schalotten abziehen, in längliche Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl hellbraun anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken, Chili halbieren, Kerne entfernen und zusammen mit den Maisrippchen kurz mit braten. Mit Fisch- und Austernsauce ablöschen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einem weiteren Topf erhitzen und den Cancha Mais langsam rösten. Deckel geschlossen halten. Den Mais aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Den Mais mit dem Messerrücken zerdrücken und über den Fisch und Spinatsalat geben. Kabeljau 'en ceviche' mit Mais und Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 27. Oktober 2017

Kabeljau auf Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1 kleine Lauchstange | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 4 Möhren |
| 2 EL Olivenöl | 400 ml Kokosmilch, ungesüßt | 400 ml Gemüsebrühe |
| 1/2 Bio-Zitrone | 5 g frischer Ingwer | 2 TL Agavensirup |
| frischer Pfeffer | 400 g Kabeljaufilet | Meersalz |
| 1 Bund Frühlingskräuter | | |

Den Lauch putzen (das Wurzelende sowie den dunkelgrünen Teil abschneiden), längs halbieren, waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden abschneiden und den Rest in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und auf einer Vierkantreibe grob reiben.

Das Olivenöl in eine hohe Pfanne geben und erhitzen. Die Karotten, die Frühlingszwiebeln und den Lauch darin gleichmäßig andünsten.

Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Inger schälen und fein reiben.

Zitronenschale, ca. 1 Spritzer Zitronensaft und ca. 1/4 TL Ingwer zum Gemüse geben und alles 5-8 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Überprüfen, ob im Kabeljaufilet noch Gräten sind und diese mit einer Fischpinzette ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Die Fischstücke auf das Gemüsebett setzen und unter geschlossenem Deckel ein paar Minuten garen, bis sie innen noch leicht glasig sind.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Auf einem Teller das Gemüse anrichten, darauf ein Stück Fisch setzen und mit Frühlingskräutern bestreuen. Wer mag kann noch Basmatireis dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 13. März 2017

Kabeljau, Rote-Bete-Soße, Smetana, Borschtsch-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet à 500 g Olivenöl Salz

Für die Smetana:

250 g Schmand 1 Avocado $\frac{1}{2}$ Bund Dill
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Zitrone (Saft) 1 Knoblauchzehe
Chilipulver Olivenöl Salz

Für das Gemüse:

3 Mini-Karotten $\frac{1}{4}$ Spitzkohl 1 Knolle Rote Bete
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone (Saft)
1 TL brauner Zucker Chilipulver Olivenöl, Salz

Für die Reduktion: 200 g Rote-Bete-Saft $\frac{1}{4}$ TL Ascorbinsäure

$\frac{1}{2}$ TL Maisstärke Zucker Salz

Für die Garnitur: 2 weiße Rüben 2 Zweige Koriander

2 Zweige Dill 2 Zweige Kerbel

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Filet waschen und trocken tupfen. Den Fisch nach Gräten absuchen und diese gegebenenfalls entfernen. Den Fisch in zwei gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und das Filet darin auf der Hautseite kross anbraten, wenden und glasig anbraten. Mit Salz würzen. Im Ofen etwa 15 Minuten fertig garen.

Für die Smetana:

Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Dill und Koriander abbrausen und trocken wedeln. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch entfernen. Knoblauch, Dill und Koriander mit Schmand und Avocado vermischen und mit einem Stabmixer pürieren. Die Smetana mit Zitronensaft, Chilipulver, Olivenöl und Salz abschmecken und in den Kühlschrank stellen.

Für das Gemüse:

Die Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien, Karotten halbieren, Rote Bete vierteln und mit Salz und Zucker würzen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Spitzkohl waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Den Kohl dazu geben und bissfest garen. Mit Zucker und Salz würzen. Karotten und Rote Bete dazugeben und mit Zitronensaft und Chilipulver abschmecken.

Für die Reduktion:

Den Rote-Bete-Saft in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Zucker, Ascorbinsäure und Salz abschmecken und mit in Wasser angerührter Maisstärke abbinden.

Für die Garnitur:

Koriander, Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die weiße Rübe schälen, in der Mitte halbieren und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Den Kabeljau mit Rote-Bete-Sauce, Smetana und Borschtsch-Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Kräutern und der weißen Rübe garnieren und servieren.

Christian Lohse am 28. Juli 2017

Kabeljau-Filet mit sauce rouille, Fenchel-Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

Für die sauce rouille:

| | | |
|-------------------|------------------------|-----------------------|
| ca. 8 Safranfäden | 1 Minikartoffel (25 g) | 50 ml Milch |
| 1 TL Dijonsenf | 1 kleine Knoblauchzehe | 100 ml Sonnenblumenöl |
| 1 EL Olivenöl | mildes Chilisalز | |

Für das Gemüse:

| | | |
|-------------------------|------------------|-----------------------|
| 1 Fenchelknolle (250 g) | 2 Strauchtomaten | 70 ml Gemüsefond |
| 1 Vanilleschote | 1 Knoblauchzehe | 1 Ingwerknolle à 2 cm |
| 1 EL kalte Butter | ½ TL Pernod | mildes Chilisalز |
| Pfeffer | | |

Für das Kabeljaufilet:

| | | |
|--------------------------|-----------------|-------------|
| 2 Kabeljaufilets à 150 g | 30 g Paniermehl | 5 EL Butter |
| Chilisalز | Salz | |

Für die sauce rouille:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffel in Salzwasser weich kochen. Abgießen, kurz abschrecken und schälen. Safran in 2 EL heißem Wasser 5-10 Minuten einweichen.

Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel in kleine Würfel schneiden und mit Milch, Senf und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben. Den eingeweichten Safran hinzufügen und alles mit dem Stabmixer einmal kurz durchrühren. Das Öl und das Olivenöl unter ständigem Mixen langsam dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce mit Chilisalز abschmecken.

Für das Gemüse:

Fenchel putzen, in einzelne Blätter teilen und waschen. In 1 ½ bis 2 cm große Stücke schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Tomaten vom Strunk entfernen, über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und die Tomatenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Fenchel und Fond mit Vanille, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben und ein Blatt Backpapier darauflegen. Den Fenchel knapp unter dem Siedepunkt ca. 8 Minuten weich garen.

2 Fenchelgrünspitzen beiseitelegen, den Rest klein schneiden, mit den Tomaten zum Fenchelgemüse geben und erhitzen. Kalte Butter unterrühren, den Pernod hinzufügen und alles mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Ingwer und Vanilleschote wieder entfernen.

Für das Kabeljaufilet:

Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fisch mit Frischhaltefolie zugedeckt im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten saftig durchziehen lassen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Paniermehl zugeben, kurz darin rösten und mit Salz würzen. Kabeljau herausnehmen, mit der braunen Bröselbutter bestreuen und mit Chilisalز abschmecken.

Kabeljaufilet mit sauce rouille und Fenchel-Tomaten-Gemüse Tellern anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. Juli 2017

Karpfen, Sellerie-Sesam-Salat, Zitrone und Meerrettich

Für vier Personen

Für den gebackenen Karpfen:

| | | |
|---------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 400 g Karpfenfilets, geschröpft | 250 g Butterschmalz | 5 EL Mehl |
| 3 EL Weizenstärke | 1 Prise Backpulver | 0,2 l kaltes Mineralwasser |
| Salz | | |

Für den Sellerie-Salat:

| | | |
|------------------------------------|------------------------|--|
| $\frac{1}{2}$ Kopf Knollensellerie | 1 EL Sesamöl, geröstet | 1-2 Zitronen |
| 0,1 l kaltgepresstes Rapsöl | Meersalz | 2 EL Sesamsamen (geschält) |
| 4 Zweige Blattpetersilie | 1 EL Crème-fraîche | 2 EL Sahnemeerrettich |
| Meersalz | Zucker | $\frac{1}{8}$ Stange Meerrettich, frisch |
| 1 Zitrone | | |

Für den gebackenen Karpfen:

3 EL Mehl, Stärke und Backpulver mit kaltem, spritzigem Mineralwasser zu einem sämigen Teig anrühren und mit einer Prise Salz würzen.

Das Butterschmalz in einem flachen Topf erhitzen.

Nun den Karpfen in fingerdicke Streifen schneiden, in dem restlichen Mehl wenden und durch den Backteig ziehen. Den Karpfen in dem heißen Butterschmalz ausbacken bis er goldbraun ist. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Sellerie-Salat:

Den Sellerie schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Anschließend gleichmäßige Streifen schneiden.

Diese Streifen kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Die Selleriestreifen in eine große Glasschüssel füllen und noch warm mit Zitronensaft und -abrieb, kaltgepresstem Rapsöl, geröstetem Sesamöl und einer Prise Salz marinieren.

In der Zwischenzeit Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und dazugeben.

Die Petersilienblätter fein hacken und unter den Sellerie-Salat heben. Nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Crème fraîche mit Sahnemeerrettich glattrühren und ggf. mit Saft und Abrieb einer Zitrone abschmecken. Den Meerrettich schälen und fein reiben.

Zum Anrichten den Sellerie-Salat mittig auf einen Teller geben, den gebackenen Karpfen darauf setzen und die Meerrettich-Crème-fraîche in Nocken an die Seiten geben. Etwas frisch geriebenen Meerrettich darüber streuen.

Alexander Herrmann am 20. Mai 2017

Konfierter Saibling

Für 4 Personen

4 Saiblingsfilets à 120 g 100 g grobes Meersalz 600 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin 6 Zweige Thymian 2 Knoblauchzehen
Schale einer Bio-Zitrone

Außerdem:

ein Bratenthermometer

Den Fisch salzen. Geben Sie das Salz auf einen Teller. Die Fischfilets darin von beiden Seiten wälzen. Lassen Sie die Filets fünf Minuten auf einer Arbeitsfläche ruhen, damit das Salz einziehen kann. Den Fisch dann gründlich abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Das Ölbad vorbereiten. Kräuter waschen und trocknen. Die Knoblauchzehen vierteln, die Zitronenschale raspeln. Das alles sowie das Olivenöl in einen hohen Topf geben. Richten Sie das Bratenthermometer so ein, dass es Kontakt mit dem Öl im Topf hat. Erhitzen Sie alles bis auf 70 Grad Celsius.

Gar ziehen lassen. Alle Filets vorsichtig ins Ölbad legen. Der Fisch sollte mind. 10 mm mit Öl bedeckt sein. Das Ölbad wird sich leicht abkühlen. Bringen Sie es wieder auf 70 Grad. Den Fisch ab dann 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausholen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, sofort servieren - etwa zu Salat, Kartoffeln, gedämpftem Gemüse. Das Öl retten. Filtern Sie benutztes Öl durch ein Sieb. Füllen Sie es in eine Flasche, stellen Sie sie kalt. Sie können das Öl weiter in der heißen Küche nutzen.

test Februar 2017

Krosses Zander-Filet auf Rahmkraut mit gebackener Flönz

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

| | | |
|------------------------|------------------|------------------|
| 2 Zanderfilets à 130 g | 200 g Sauerkraut | 200 ml Sahne |
| 2 Zweige Majoran | 4 Zweige Thymian | 1 Zehe Knoblauch |
| Olivenöl | 10 g Butter | Zucker |
| 1 Muskatnuss | 10 g Mehl | Salz, Pfeffer |

Für die Flönz:

| | | |
|----------------------|------------------------|----------------------------|
| 100 g Flönz | 1 Ei | 20 g Panko |
| 10 g Mehl | 20 ml Sonnenblumenöl | 80 ml Kalbsjus (kein Fond) |
| 40 ml roter Portwein | 1 EL Düsseldorfer Senf | |

Für das Rahmsauerkraut:

Die Sahne mit Abrieb einer Muskatnuss, Zucker und zwei Thymianzweigen in einem Topf auf die Hälfte einreduzieren, Sauerkraut hinzugeben und ganz langsam cremig einkochen. Das Rahmsauerkraut mit gezupftem Majoran verfeinern (einige Blättchen für die Sauce aufheben) und abschmecken.

Für das Zanderfilet:

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mehlieren und auf der Hautseite in einer Pfanne in Olivenöl mit Thymian und Knoblauch braten. Zum Schluss die Butter aufschäumen und so goldgelb fertig braten. Ein letztes Mal wenden.

Für die Flönz:

Die Flönz (bis auf ganz wenig) in fingerdicke Balken schneiden und wie ein Schnitzel in Mehl, Ei und Panko panieren. In Sonnenblumenöl in einer Pfanne ausbraten, entfetten und anrichten. Den Rest der Flönz in der Kalbsjus mit Portwein schmelzen und zum Schluss mit Senf schärfen. Die verbliebenen Majoranblättchen unterziehen. Den Zander mit der Haut nach oben auf dem Sauerkraut anrichten. Gerne einen der mitgebratenen Thymianzweige mit anrichten und gemeinsam mit der Flönz servieren.

Mario Kotaska am 24. Februar 2017

Lachs mit Erbsen, Rettich und Joghurt-Soße

Für 4 Personen

4 Lachsfilets à 70 g Olivenöl, Salz 1 Spritzer Zitronensaft

Für Erbsen, Salat:

300 g frische Erbsen Salz, Pfeffer 15 g Minzeblätter

100 g griech. Joghurt 20 g Crème-fraîche 1 Spritzer Zitronensaft

Für den Rettich:

200 g Rettich Salz Zucker

15 g Minzeblätter 20 ml Haselnussöl 20 ml weißer Balsamico

Für Joghurtsauce:

1 Bio-Zitrone 150 g griech. Joghurt Meersalz

Pfeffer 20 g Friséesalat 20 g Lachskaviar

Erbsenkresse

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfilets auf einen leicht geölten, ofenfesten Teller legen. Mit Salz und Zitronensaft würzen, mit Olivenöl beträufeln, mit hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken und im Ofen ca. 20 Minuten glasig garen.

Inzwischen Erbsen in leicht gesalzenem Wasser knapp garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. 150 g Erbsen, Joghurt, Crème fraîche und Minze im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

Rettich schälen und auf einem Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Rettichscheiben, etwas Salz und Zucker mischen und ca. 20 Minuten marinieren, damit der Rettich Wasser zieht.

Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Haselnussöl, Essig, Minzeblätter und restliche Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Rettich abtropfen lassen und untermischen.

Für die Joghurtsauce Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Saft und Schale mit dem Joghurt verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Friséesalat putzen, waschen und gut abtropfen.

Lachs mittig auf Teller platzieren. Rettich-Erbsen-Salat darauf anrichten. Joghurtsauce und Erbsencrème darum verteilen. Mit Lachskaviar, Erbsenkresse und Friséesalat garnieren.

Frank Buchholz am 12. Mai 2017

Lachs mit Rhabarber-Spargel-Gemüse

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 TL Senfsaat | 2 Schalotten | Salz |
| 1/2 Vanilleschote | 100 ml trockener Weißwein | 100 ml trockener Wermut |
| 200 ml Fischfond | 1 Lorbeerblatt | 80 g gesalzene Butter |
| weißer Pfeffer | | |

Für das Gemüse:

| | | |
|----------------|---------------------------|----------------------------|
| 80 g Rhabarber | 3 Stängel Blattpetersilie | 1/2 TL grüne Pfefferkörner |
| 500 g Spargel | 1 EL Rapsöl | 1 EL Butter |
| Salz | 1 Spritzer Zitronensaft | 1 Prise brauner Zucker |

Für das Lachsfilet:

| | | |
|------------------|---------------------------|-----------------|
| 30 g Cashewkerne | 600 g Lachsfilet mit Haut | 1 EL Mehl |
| 2 EL Rapsöl | 2 EL Butter | 1 Zweig Thymian |
| Meersalz | 4 TL Lachskaviar | |

Die Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weichkochen, dann absieben.

Die Schalotten schälen, fein würfeln, kurz in einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren. Dann auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren.

Weißwein, Wermut, Fischfond, Lorbeerblatt und halbierte Vanilleschote in einen Topf geben und die Flüssigkeit ca. 2/3 einkochen, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für das Gemüse den Rhabarber waschen, schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die grünen Pfeffer fein hacken oder im Mörser zerstoßen.

Spargel waschen, schälen, das trockene Ende abschneiden. Geschälten Spargel halbieren und der Länge nach vierteln.

Cashewkerne grob hacken.

Das Fischfilet gut schuppen, anschließend in Portionsstücke teilen. Die Hautseite der Fischstücke leicht mit Mehl bestäuben.

Blanchierte Schalotte mit der gekochten Senfsaat zur passierten Reduktion geben. Die Reduktion langsam erhitzen, die Salzbutter in kleinen Stücken langsam einrühren, bis eine sämige Bindung entsteht, die Sauce dabei nicht mehr aufkochen. Mit Salz Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Spargel darin goldgelb anbraten. Dann Butter, den grünen Pfeffer und die Rhabarberscheiben zugeben und mit Salz, Zitronensaft und braunem Zucker würzen. Kurz durchschwenken, die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite kross anbraten. Dann Butter und Thymian zugeben, die Herdplatte ausschalten und die Lachsstücke auf die Fleischseite wenden. So ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder etwas heiße Butter aus der Pfanne mit einem Esslöffel über die Fischfilets geben. Den Fisch erst nach dem Braten mit Meersalz würzen.

Den Spargel auf den vorgewärmten Tellern quadratisch verteilen. Je 1 Lachsfilet mit der Haut nach oben auflegen und die Cashewkerne und den Kaviar darauf geben. Die Sauce um den Spargel angießen und servieren.

Michael Kempf am 28. April 2017

Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste

Für 4 Personen

Für den Lachs:

| | | |
|----------------------|----------------|-------------------------|
| 1/2 Bio-Zitrone | 1 Stück Ingwer | 100 g Sonnenblumenkerne |
| 1 EL Honig | 1 EL Olivenöl | Meersalz, Pfeffer |
| 500 g Bio-Lachsfilet | | |

Für den Wintersalat:

| | | |
|---------------------------|-----------------|-------------------|
| 200 g Feldsalat | 1 TL Mandelmus | 1 TL Ahornsirup |
| 2 EL Balsamico | 4-6 EL Olivenöl | Meersalz, Pfeffer |
| 20 g frische Gartenkresse | 40 g Parmesan | |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kruste Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und mit einem Zestenreißer (oder feinen Messer) von der Schale dünne Zesten abziehen. Etwas Zitronensaft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer mit Sonnenblumenkernen, Zitronenzesten, Honig, Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Fleur de Sel und Pfeffer gut vermengen.

Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in vier gleiche längliche Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form setzen. Lachsstücke mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Die Sonnenblumenkernmasse gleichmäßig auf die Lachsstücke streichen. Den Lachs ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen. Er sollte in der Mitte noch leicht rosa sein. 4. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Für das Dressing Mandelmus, Ahornsirup, Balsamico, Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer miteinander verrühren.

Die Kresse vorsichtig waschen. Parmesan hobeln.

Zum Servieren den Feldsalat auf dem Teller anrichten, mit Salatsauce beträufeln und mit Kresse und Parmesanspänen bestreuen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und dazusetzen.

Theresa Baumgärtner am 06. Februar 2017

Lachs mit Wasabi-Sahne und Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|--------------------|-----------------|--------------|
| 6 große Kartoffeln | 50 g Butter | 250 ml Sahne |
| Meersalz | frischer Wasabi | Muskat |

Für die Wasabi-Sahne:

| | | |
|--------------|-------------------|-----------------|
| 250 ml Sahne | heller Apfelessig | Frischer Wasabi |
|--------------|-------------------|-----------------|

Für das Lachstopping:

| | | |
|--------------------------|-------------|------------|
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Limone | Apfelessig |
| Zucker | Schuss Sekt | |

Für den Lachs:

| | | |
|------------------------------|----------|----------|
| 1 dünne Lachs-Seite mit Haut | Meersalz | Olivenöl |
|------------------------------|----------|----------|

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und durch eine Kartoffelpresse pressen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und bräunen. Anschließend die Butter durch ein Sieb gießen und zu den Kartoffeln geben. Die Sahne erhitzen, reduzieren und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Den Wasabi reiben und auf einen Teller geben. Nun das Püree vorsichtig – wer mag – mit dem Wasabi, Salz und Muskat abschmecken.

Für die Wasabi-Sahne:

Die Sahne in einem Topf erhitzen und immer wieder kräftig schlagen. Einen Schuss Apfelessig dazugeben. Auch hier den Wasabi auf einen kleinen Teller reiben und die Sahne nach Geschmack mit dem Wasabi würzen.

Für das Lachstopping:

Die Frühlingszwiebeln in breite Ringe schneiden. Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und einen Schuss Apfelessig und Limone (wer mag, auch einen Schuss Sekt) angießen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und schwenken.

Für den Lachs:

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Den Lachs portionieren, salzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten für etwa 20 Sekunden anbraten.

Die Wasabi-Sahne auf einen Teller geben, den Lachs darauf setzen und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Das Kartoffelpüree daneben anrichten.

Rainer Sass am 14. Oktober 2017

Lachs-Carpaccio mit Garnelen und Sommer-Kräutern

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 600 g Lachsfilet mit Haut | 50 g Meersalz | 1 Bund Basilikum |
| 1/2 Bund Vogelmiere | 1 Bund Blut-Sauerampfer | 1 Bund Kerbel |
| 1 Bund Dill | 1 Bund Schnittlauch | 1 Zweig Minze |
| 50 g Frisee | 100 g Sahne | 1 Limette |
| 250 g Sauerrahm | Salz | Zucker |
| Pfeffer | 1 Zitrone | 6 EL Olivenöl, kalt gepresst |
| 8 Garnelen (Größe 8/12) | 2 EL Olivenöl | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Prise Chilipulver | | |

Vom Lachsfilet die Haut entfernen und die Gräten ziehen.

In einer flachen Schale knapp die Hälfte des Meersalzes verteilen, darauf das Lachsfilet legen. Das restliche Salz darüber streuen und ca. 15 Minuten den Lachs im Salzbett ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Minzeblätter fein schneiden. Frisee putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Rahmschaum die Sahne halbfest aufschlagen. Von der Limette den Saft auspressen. Sauerrahm mit Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Dann die Sahne mit einem Schneebesen unterrühren. Die Masse in eine Sahnesiphonflasche abfüllen.

Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit kalt gepresstem Olivenöl vermischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet aus dem Salzbett heraus nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden und die Teller damit kreisförmig auslegen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken und mit den Garnelen in die Pfanne geben. Garnelen anbraten, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachscarpaccio auf dem Teller mit etwas Vinaigrette bepinseln.

Die Kräuter mit dem Frisee vermengen und der restlichen Vinaigrette marinieren.

Den Rahmschaum gut schütteln und etwas auf die Mitte des Lachscarpaccios sprühen. Die Garnelen und den Kräutersalat darum herum anrichten.

Karlheinz Hauser am 11. Juli 2017

Lachs-Confit, Kresse-Püree, Emulsion aus Zitrusfrüchten

Für zwei Personen

Für den Lachs:

$\frac{1}{2}$ l Olivenöl 300 g Lachsfilet Meersalz

Für das Kresse-Püree:

1 Bund Brunnenkresse 150 g Nussbutter Meersalz

Für die Emulsion:

1 kleine Schalotte $\frac{1}{2}$ l trockner Weißwein 3 Eigelbe

2 EL Wasser 2 EL flüssiger Rahm 1 Zitrone

40 g Butter Salz Pfeffer

Chilisoße Meersalz Piment-d'Espelette

Für den Lachs:

Den Backofen auf 65 Grad vorheizen.

Das Öl in einer Kasserolle auf etwa 40 Grad erhitzen und eine kleine Auflaufform vorwärmen.

Den Lachs kurz abspülen, trocken tupfen und in Stücke von etwa 3 cm mal 6 cm schneiden und mit Meersalz würzen. Die Lachsstückchen in die vorgewärmte Auflaufform legen und das warme Öl hineingießen – die Lachsfilets sollten ganz bedeckt sein. Die Form gut mit Frischhaltefolie verschließen und etwa 40 Minuten im Backofen ziehen lassen.

Die Lachsfilets sollen nicht fertig garen, sondern durch und durch warm werden. Bei höherer Temperatur würde das Eiweiß aus dem Fisch laufen.

Nach der Garzeit den Lachs aus dem Öl nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Die Lachsstückchen vorsichtig auf einen Teller legen.

Für das Kresse-Püree:

Das Bund Brunnenkresse für 1 Minute in Salzwasser blanchieren, abgießen und anschließend im Mixer pürieren. Dann erst abkühlen lassen.

Für die Nussbutter die Butter in einem Topf erwärmen, bis sich die Molke vom Fett trennt und nussig braun-klar ist. Durch ein Sieb mit Küchenpapier passieren.

Das Brunnenkressepüree abschmecken. Vor dem Servieren die Nussbutter und etwas Salz unterrühren.

Für die Emulsion:

Für die Emulsion die Schalotten fein zerkleinern und zu dem trockenen Weißwein und dem Wasser hinzugeben. Reduzieren lassen und passieren. Dann die Eigelbe, den Zitronensaft, sowie den flüssigen Rahm hinzugeben. Alles miteinander vermischen. Die Masse cremig schlagen, Zitronenabrieb und die Butter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, dem Piment d'Espelette und der Chilisoße nach Belieben abschmecken. Zum Anrichten einige Striche des Kressepürees auf den Teller ziehen. Den Lachs darauf legen und mit Meersalz bestreuen. Die Emulsion neben dem Lachs drapieren.

Lea Linster am 10. Juni 2017

Lachs-Filet auf Paprika-Gemüse mit Tomaten-Brot-Salat

Für 4 Portionen

| | | |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| 600 g Lachsfilet (mit Haut) | 2 rote Paprikaschoten | 2 gelbe Paprikaschoten |
| 400 g Cocktailtomaten | $\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| 1 Zweig Rosmarin | $\frac{1}{2}$ Bauernbaguette vom Vortag | 8 EL Olivenöl |
| 1 Prise Salz | 1 Prise Pfeffer | 1 Prise grobes Meersalz |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 Beet Gartenkresse | |

Das Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen vorhandene Gräten ziehen. Das Filet in 4 gleich große Portionsstücke schneiden.

Paprika, Tomaten und Lauchzwiebeln waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren. Den weißen bis hellgrünen Teil der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Petersilie grob schneiden. Das Baguette erst in Scheiben, dann in grobe Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Rosmarin dazugeben und die Brotwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun braten. Die Würfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 weiteren EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin anbraten. Die Tomatenhälften dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten-Lauchzwiebel-Mischung in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.

Die Pfanne wieder auswischen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin rundherum 2-3 Minuten anschwitzen. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Lachsfilet darin bei starker Hitze zunächst auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Die Stücke wenden und bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Die Paprikastücke mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotwürfel zu den Tomaten in die Schüssel geben und alles vorsichtig mischen, aber nicht zu stark drücken! Den Brotsalat mit grobem Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kresse vom Beet schneiden und unterheben.

2-3 EL Paprikagemüse auf jedem Teller anrichten und 1 Stück Lachsfilet auflegen. Als Beilage je 1 Handvoll Brotsalat daneben platzieren. Das Ganze mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 21. März 2017

Lachs-Filet mit Chorizo

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 2 Lachsfilets mit Haut | 300 g reife Kirschtomaten | 1 Stängel frisches Basilikum |
| 8 schwarze Oliven mit Stein | 30 g Chorizo | Rotweinessig |
| Olivenöl | Salz, Pfeffer | |

Die Lachsfilets mit der Haut nach oben in eine große beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze auf den Herd stellen.

Wenn der Lachs zu brutzeln beginnt, den Fisch wenden und von der Hautseite etwa 5 Minuten braten, bis die Haut knusprig und der Lachs gerade eben gar ist.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten halbieren und in einer Schüssel mit dem Großteil der abgezupften Basilikumblätter und 1 EL Rotweinessig sowie eine Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer mischen.

Das Fruchtfleisch fein hacken und mit 1 TL nativem Olivenöl extra und 1 Schuss Wasser verrühren.

Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden und für die letzten 2 Minuten zu dem Lachs in die Pfanne legen.

Anschließend die Tomaten dazugeben und 30 Sekunden mitgaren.

Auf Tellern anrichten, den Lachs nach oben, darauf die gehackten Oliven und mit den restlichen abgezupften Basilikumblättern garnieren.

Jamie Oliver am 10. Oktober 2017

Lachs-Praline mit Zitronengras-Sabayon, Spitzkohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Lachspraline:

| | | |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 200 g Lachsfilet | 2 Blätter Frühlingsrollenteig | 1 TL gerösteter Sesam |
| $\frac{1}{2}$ TL Currypulver | 1 Orange, Abrieb | 600 g Butterschmalz |
| grobes Meersalz | Butterschmalz | |

Für den Salat:

| | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------|
| $\frac{1}{2}$ Spitzkohl | 4 EL weißer Aceto Balsamico | 50 g Cashewkerne |
| $\frac{1}{4}$ Bund Koriander | Zucker | 4 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Zitronengras-Sabayon:

| | | |
|----------------------|---------------------------|----------------|
| 1 Stiel Zitronengras | 200 ml trockener Weißwein | 2 Schalotten |
| 1 Zitrone | 2 Zweige Thymian | 4 Eier, Eigelb |
| Zucker | Salz | |

Für die Lachspraline:

Den Lachs in 5 x 5 mm kleine Würfel schneiden. Sesam, Curry und Orangenabrieb zum Lachs geben, mit Meersalz abschmecken und zu zwei gleichgroßen Pralinen formen.

Den Frühlingsrollenteig in dünne Streifen schneiden, die Lachskugeln damit einrollen und gut andrücken.

Die Pralinen in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz schwimmend goldbraun und kross fritieren. Die Kugeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Cashewkerne in einer Auflaufform im Ofen ca. 10 Minuten braun rösten, aus dem Ofen nehmen und grob zerstoßen.

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden.

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, Kohl in sehr dünne Streifen schneiden, eine gute Prise Salz und Essig zugeben und mit den Händen kräftig durchkneten. Profi-Tipp: So bricht die Zellstruktur des Kohls auf und dieser wird zart und mürbe.

Koriander, Cashewkerne und Rapsöl dazugeben und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronengras-Sabayon:

Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in grobe Stücke schneiden. Die Schale der gewaschenen Zitrone mit einem Sparschäler abziehen und den Saft auspressen. Schalotten abziehen und grob schneiden.

Den Weißwein in einen kleinen Topf geben und mit der Schale und dem Zitronensaft, Thymian, Zitronengras, Schalotten und 1 TL Zucker aufkochen. In etwa auf die Hälfte reduzieren lassen.

Den Sud durch ein feines Sieb in einen Anschlagkessel passieren, etwas abkühlen lassen, mit vier Eigelben mischen, mit einem Schneebesen über einem Wasserbad zu einer schaumigen Sabayon aufschlagen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Den Spitzkohlsalat in der Mitte des Tellers anrichten, die gebackene Lachspraline darauf setzen, mit der Sabayon rundum beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 26. Mai 2017

Lachs-Tarte mit grünem Spargel

Für 8 Stücke

Mürbeteigboden:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 250 g Mehl (Type 405) | 120 g gekühlte Butter | 1 Eigelb |
| 6g Salz | 20 ml kaltes Wasser | 500 g getr. Hülsenfrüchte |

Belag:

| | |
|----------------------|----------------------------|
| 250 g grüner Spargel | 200 g Lachsfilet ohne Haut |
|----------------------|----------------------------|

Ei-Sahne-Creme:

| | | |
|------------------|-------------|---------------|
| 4 Eier (Größe L) | 250 g Sahne | Salz, Pfeffer |
| Limetten-Schale | Dillspitzen | |

Das Mehl, die klein gewürfelte Butter und das Salz mit einem großen Küchenmesser verhacken. Das Eigelb mit dem kalten Wasser auf die Mischung geben, rasch zu einem Teig verkneten und zu einer Kugel formen. In Klarsichtfolie wickeln, kühl ruhen lassen.

Den Spargel kürzen, die harten Enden schälen. Stängel in 2 cm lange Stücke schneiden, Spargelspitzen etwa 5 cm lang lassen. Alles 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Lachs abbrausen, trocken tupfen, und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Fisch mit dem Abrieb der Limette, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig aus der Kühlung nehmen, bei Zimmertemperatur aufwärmen, dann zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen, das obere Blatt entfernen. Den Teig auf dem unteren Blatt in die Form legen - eine Springoder Tarteform mit 28 cm Durchmesser. Einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Das entfernte Backpapier kräftig knüllen - so ist es weniger störrisch - und wieder locker auf den Teig legen. Mit den Hülsenfrüchten beschweren. Zirka 30 Minuten backen. Der Teigrand soll hellbraun sein. Das obere Backpapier entfernen. Hülsenfrüchte für die nächste Tarte aufheben oder für einen Eintopf nutzen.

Für die Royale Eier und Sahne in einen hohen Becher geben. Mit Pfeffer und Salz würzen, kräftig verrühren.

Fisch und Spargelstücke auf dem Boden verteilen, die Royale darüber gießen, mit den langen Spargelspitzen garnieren.

Alles 40 bis 45 Minuten bei 130 Grad (Umluft 120 Grad) stocken lassen. Die Tarte goldgelb aus dem Ofen nehmen, mit den Dillspitzen garnieren und noch warm servieren.

Wichtig für diese Tarte ist ein Backofen mit genau einstellbarer Temperatur. Der Teig wird bei 200 Grad knusprig, die würzende Ei-Sahne-Creme stockt perfekt bei 130 Grad. Der Spargel bleibt knackig, der Fisch saftig. Die Tarte schmeckt auch mit anderem Belag wie Fenchel und Schinken.

test März 2017

Lachs-Zander-Strudel mit Koriander-Pesto, Spargel-Gemüse

Für zwei Personen

Für Strudel:

| | | |
|------------------|------------------------|-----------------------------------|
| 100 g Lachsfilet | 2 Zanderfilets à 100 g | 4 Strudelteigblätter (15 x 15 cm) |
| 120 g Sahne | 2 EL zerlassene Butter | ½ TL scharfer Senf |
| 1 EL Öl | mildes Chilisalز | Muskatnuss |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Pesto:

| | | |
|-------------------------|----------------------|----------------------------|
| 25 g Petersilie | 25 g Spinat | 10 g Koriander |
| 1 Zitrone, Abrieb, Saft | 2 TL Mandelblättchen | ½ Zehe Knoblauch |
| 1 Msp. Ingwer | 30 ml Olivenöl | 90 ml neutrales Pflanzenöl |
| mildes Chilisalز | Salz | |

Für das Gemüse:

| | | |
|---------------------|---------------------|-------------|
| 80 g grüner Spargel | 80 g weißer Spargel | 1 Karotte |
| 40 g Kidneybohnen | 50 ml Gemüsefond | 40 g Erbsen |
| 1 Zitrone (Schale) | ½ Zehe Knoblauch | 3 cm Ingwer |
| 3 cm Schote Vanille | 1 EL braune Butter | Muskatnuss |
| mildes Chilisalز | | |

Für den Lachs-Zander-Strudel:

Den Lachs waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Lachswürfel salzen und 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Lachs mit Senf, etwas Chilisalز und etwas Muskatnuss mit einem Multizerkleinerer pürieren, bis die Masse zu binden beginnt. Ein Drittel der Sahne hinzufügen und unterrühren. Restliche Sahne nach und nach unterrühren. Dabei darauf achten, dass sich die Sahne mit dem Fischfilet vollständig verbunden hat, bevor die übrige Sahne hinzugefügt wird. Die Fischfarce soll glatt und glänzend sein.

Butter in einem Topf zerlassen. 2 Strudelteigblätter auf ein Küchentuch legen, mit Butter bestreichen und die übrigen 2 Strudelteigblätter darauf legen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und bei Bedarf entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils in der Mitte in Größe der Zanderfilets die Hälfte der Lachsfarce darauf streichen. Bestrichenen Zander mit der Farceseite nach unten auf den Strudelteig legen und die obere Fischseite mit der restlichen Farce bestreichen. Den Fisch mit dem Strudelteig einschlagen und die offenen Seiten vorsichtig zusammendrücken. Überstehenden Teig bis auf ca. 1 cm abschneiden.

Eine Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen, Öl dazugeben und die Lachs-Zander-Strudel darin mit der Naht nach unten einlegen. Bei milder Hitze von allen Seiten jeweils 10 bis 12 Minuten langsam hell anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Strudel darin noch etwas nachziehen lassen.

Für das Koriander-Pesto:

Die Petersilien-, Spinat- und Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Petersilie und Spinat 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und mit den Korianderblättern vermengen. Petersilie, Spinat und Koriander grob zerkleinern.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Zitronenschale von der Frucht reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Petersilie, Spinat und Koriander mit Mandeln, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Zitronensaft, neutrales Pflanzenöl und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben. Mit Chilisalز und 1 Msp. Zitronenschale zu einer cremigen Paste mixen.

Für das Gemüse:

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Weißen Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Spargelstangen schräg in lange Scheiben von ca. 0,5 cm schneiden.

Karotte schälen, von den Enden befreien und schräg in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden.

Rote Bohnen auf ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Spargel und Karotten zusammen mit dem Fond in eine Pfanne geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 6 bis 8 Minuten bissfest dünsten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zitronenschale mit einem Sparschäler von der Frucht ziehen und feinhacken. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Vanille, Bohnen und Erbsen hinzufügen, erhitzen und kurz ziehen lassen. Der Fond darf dabei weitgehend einreduziert sein. Vom Herd nehmen, die Butter unterrühren und mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Den gebratenen Lachs-Zander-Strudel mit Koriander-Pesto und Spargel- Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Juni 2017

Lachsforelle mit Baby-Artischocken und Parmesan-Nudeln

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

Lachsforellenfilet à 200 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Baby-Artischocken:

4 Baby Artischocken 1 Zweig Thymian 2 Zehen Knoblauch
200 ml Weißwein Olivenöl 2 EL schwarze Oliven in Öl

Für die Parmesan-Nudeln:

100 g Mehl 100 g feiner Gries 1 EL Olivenöl
6 Eier $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 1 Muskatnuss
1 EL Butter 50 g geriebener Parmesan Salz

Für die Lachsforelle:

Die Lachsforelle in schöne Tranchen schneiden und nur auf der Hautseite in etwas Olivenöl langsam glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Baby-Artischocken:

Die Baby-Artischocken putzen, halbieren und in etwas Olivenöl langsam in einer Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken andrücken. Wenn die Artischocke auf den Schnittflächen Farbe angenommen hat, den Knoblauch und Thymianzweig dazugeben. Anschließend mit Weißwein ablöschen und bissfest schmoren. Oliven dazugeben.

Für die Parmesan-Nudeln:

Basilikum abrausen, trocken wedeln und feinhacken.

5 Eier trennen und das Eigelb auffangen. Für den Nudelteig Mehl, Gries, Olivenöl und Eigelb in einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verarbeiten. Etwas Salz und Muskat dazugeben. Wenn der Teig glatt und geschmeidig ist, in eine Klarsichtfolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser für das spätere Kochen der Nudeln aufstellen. Den Nudelteig mehrmals durch eine Nudelmaschine lassen bis er gleichmäßig glatt ist. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Die Nudelbahnen in gleichmäßige Dreiecke schneiden und mit Eigelb bestreichen. Den geriebenen Parmesan darauf verteilen und die Dreiecke einrollen. Die Nudeln ca. 2-4 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen. Aus dem Wasser heben und zu den Artischocken in die Pfanne geben. Das Ganze mit etwas Butter glasieren und mit Basilikum verfeinern.

Gebratene Lachsforelle mit geschmorten Baby-Artischocken und Parmesan-Nudeln in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 30. Juni 2017

Lachsforelle mit Kartoffel-Risotto

Für 4 Personen

Lachsforelle:

| | | |
|-----------------------|--------------------------|-----------------|
| 150 g Butter | 600 g Lachsforellenfilet | 1 Zweig Thymian |
| 1 EL Malventeeblätter | 4 TL Lachsforellenkaviar | |

Kartoffelrisotto:

| | | |
|------------------|--------------------|--------------------------|
| 700 g Kartoffeln | 600 ml Gemüsebrühe | 2 Schalotten |
| 2 Knoblauchzehen | 2 EL Butter | 100 ml Weißwein, trocken |
| 1 Lorbeerblatt | Meersalz | Piment-d'Espelette |

Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf zerlassen und bräunen. Die Lachsforellenfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Fischstücke mit Thymian in eine Auflaufform geben. Die braune Butter mit dem Malventee verrühren und über die Fischstücke geben. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 12-15 Minuten garen. Ab und zu mit einem Löffel etwas Butter aus der Form über die Fischstücke geben.

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, sehr feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Butter andünsten.

Kartoffelwürfel zugeben, mit andünsten. Lorbeerblatt zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und die heiße Gemüsebrühe nach und nach zugeben und unter ständigem Rühren zu einem sämigen Risotto kochen. Die Kartoffelwürfel sollten zum Schluss Biss haben und das Gericht eine schöne cremige Bindung besitzen. Mit Meersalz und Piment D'Espelette abschmecken, das Lorbeerblatt vor dem Anrichten entfernen.

Kartoffelrisotto mit den Lachsforellenfilets anrichten. Mit dem Forellenkaviar garnieren.

Michael Kempf am 10. März 2017

Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis

Für 4 Personen:

Marinierte Heringsfilets:

500 g Heringsfilets 3 EL japan. Ponzu-Soße

Wildreis-Salat:

100 g Wildreis Salz 1 Schalotte
2 EL weißer Balsamicoessig 2 EL Rapsöl Ras-el-Hanout
1 Bio-Limette (Saft, Schale)

Kürbis:

400 g Hokkaidokürbis ½ EL geröstetes Sesamöl 2 EL Rapsöl
2 EL Estragonessig Ras-el-Hanout Salz, Honig

Gewürz-Joghurt:

60 g Joghurt 2 TL Tahini Salz

Frittierter Wildreis:

300 ml Pflanzenöl 2 EL Wildreis feines Salz

außerdem:

grobes Meersalz 1 TL Bio-Limettenschale

Achtung: Der Fisch soll mindestens 12 Stunden marinieren.

Am Vortag die Heringsfilets gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in eine flache Plastikbox legen. Die Ponzusauce überträufeln. Mit einem Deckel verschließen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Wildreis in gut gesalzenem Wasser garen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Schalottenwürfel und übrige Dressingzutaten verrühren. Mit Gewürzen, Salz und Limettensaft, sowie -schale abschmecken.

Den Wildreis abgießen, abtropfen lassen und unter die Vinaigrette mischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Inzwischen den Kürbis waschen, trocken reiben (den Kürbis nicht schälen!) und mit einem Sparschäler in feine Nudeln schälen.

Für die Marinade Sesam- und Rapsöl, Estragonessig, Ras el Hanout, Salz und Honig zu einer Vinaigrette verrühren und kräftig abschmecken. Kürbis untermischen.

Joghurt, Sesammus und Salz verrühren und abschmecken.

Das Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Den Wildreis zugeben und im heißen Öl aufpuffen lassen.

Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Wildreissalat auf vier Teller verteilen. Den gepufften Wildreis überstreuen.

Die Kürbissalat-'Nudeln' gut abtropfen lassen und auf dem Reissalat anrichten

Heringsfilets aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Filets mit der Hautseite nach oben auf einen ofenfesten Teller legen. Mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem vorgeheizten Backofengrill (höchste Stufe) kurz abflämmen.

Filets mit grobem Meersalz und Limettenschale würzen.

Salat, Heringsfilets und Joghurt in kleinen Nocken anrichten.

Michael Kempf am 12. Dezember 2017

Matjes-Tatar mit Curry und Apfel

Für 4 Personen

Für den Matjestatar:

| | | |
|-------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 1 Bio-Zitrone | Olivenöl | 1 Msp. rote Currypaste (Glas) |
| 1/2 TL fruchtiges Currypulver | 1 TL Honig | 4 EL saure Sahne |
| 1/2 Bund Schnittlauch | 6 Matjesfilets | 1 rote Zwiebel |
| 6 Radieschen | 1 Apfel | |

Für die Rösti:

| | | |
|--------------------------|------|-------------------|
| 1 kg mehligk. Kartoffeln | Salz | 1 EL Speisestärke |
| Pfeffer | Öl | |

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Currypaste und das Currypulver darin unter Rühren kurz andünsten. Honig, Zitronensaft und ??schale unterrühren.

Die Currymischung in eine Schüssel geben. Saure Sahne unterrühren.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Curry-Dressing rühren.

Matjes trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Apfelfruchtfleisch in feine würfeln schneiden.

Apfelwürfel, Matjes, Radieschen und Zwiebelwürfel unter das Currydressing mischen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Dann auf einer groben Reibe reiben, etwas salzen.

Kartoffelraspel in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. Stärke und Pfeffer unter die Kartoffelraspel mischen.

Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils etwas Kartoffelteig in Häufchen die Pfanne geben, flachdrücken und unter Wenden goldgelb braten.

Rösti auf Teller verteilen. Das Tatar darauf anrichten und nach Belieben mit etwas Schnittlauch garnieren.

Tarik Rose am 02. Juni 2017

Nizza-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|------------------------------|----------------------|----------------------|
| 8 kleine Kartoffeln | Salz | 4 Eier |
| 2 rote Paprika | 300 g Stangen-Bohnen | 2 Zweige Bohnenkraut |
| 60 g Kopfsalat | 2 Fleischtomaten | 2 rote Zwiebeln |
| 4 eingel. Artischockenherzen | 6 EL Olivenöl | Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Zitrone | 1 Bund Basilikum |
| 120 g Ölsardinen | 16 schwarze Oliven | |

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen und anschließend schälen.

Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.

Paprika halbieren, die Kerne entfernen, auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Artischockenherzen vierteln.

Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern.

Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Paprika, Tomaten, Bohnen, Artischocken und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum fein schneiden und untermischen.

Zwei große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten. Oliven, Zwiebeln, Eier und Ölsardinen obenauf geben und den Salat servieren.

Vincent Klink am 15. August 2017

Persischer Kräuter-Reis mit Torshi und Fisch

Für 4 Personen

Für Torshi:

| | | |
|----------------|--------------------|----------------------|
| 1/2 Blumenkohl | 150 g Möhren | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Chilischote | 5 EL Salz | 1/2 Bund Estragon |
| 1/2 Bund Minze | 1/2 Bund Koriander | 400 ml Weißweinessig |

Für Kräuterreis, Fisch:

| | | |
|------------------|-------------------|------------------------|
| 2 EL Salz | 400 g Basmatireis | 4 EL Butter |
| 1 Bund Estragon | 1 Bund Dill | 1 Bund Blattpetersilie |
| 1 Bund Koriander | 4 Zweige Thymian | 600 g Störfilet |
| 2 Knoblauchzehen | | |

Achtung: Das Torshi muss einige Wochen durchziehen. Für das Gemüse Blumenkohl waschen und in sehr kleine Röschen teilen, die Strünke fein würfeln. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote aufschneiden, die Samen und Scheidewände entfernen und ebenfalls fein hacken.

Das vorbereitete Gemüse mit dem Salz bestreuen und auf ein Sieb geben, nach ca. 2 Stunden ausdrücken.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stengeln zupfen und fein hacken. Den Essig in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.

Kräuter und ausgedrücktes Gemüse mischen und in ein sauberes trockenes Einmachglas geben, mit dem Essig auffüllen. Das Einmachglas mit einem Deckel verschließen und das Gemüse durchziehen lassen. Am besten schmeckt das Torshi wenn es 6-8 Wochen durchzieht.

Für den Kräuterreis in einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis gründlich waschen und in das kochende Wasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Etwas Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 25 Minuten) dämpfen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Den Thymian beiseite legen, die restlichen Kräuter fein hacken. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Fisch portionieren und leicht salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne restliche Butter erhitzen, angebrückte Knoblauchzehe und Thymian zugeben. Die Fischfilets einlegen von beiden Seiten kurz anbraten, dann mit der Pfanne geben, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Kräuter unter den Reis mischen und nochmal 5 Minuten dämpfen. Kräuterreis mit gebratenem Fisch und Torshi anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. März 2017

Peterfisch, Kartoffel-Lauch-Roulade, Beurre blanc

Für zwei Personen

Für den Peterfisch:

| | | |
|------------------------------|-----------------|-------------|
| 2 Petersfischfilets, à 140 g | 2 Thymianzweige | 2 EL Butter |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für das Lauch-Stroh:

| | | |
|----------------|---------------------|------------------|
| 1 Stange Lauch | ½ Bund Schnittlauch | Frittieröl, Salz |
|----------------|---------------------|------------------|

Für die Kartoffel-Lauch-Roulade:

| | | |
|------------------------------|-------------------|------------------------|
| 2 mittlere festk. Kartoffeln | 2 Schalotten | 40 g Butter |
| 2 EL Mineralwasser | 1 TL Speisestärke | Ingwerknolle, ca. 2 cm |
| ½ TL Zucker | Meersalz | |

Für die Garnitur:

4 Pariser Champignons

Für die Beurre blanc:

| | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 2 Schalotten | 100 g Butter | 100 ml Verjus |
| Meersalz | Zucker | |

Für den Peterfisch:

Ofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Olivenöl und Butter in einer gusseisernen Grill-Pfanne erhitzen, Fischfilets mit dem Thymian einreiben und unter Wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Dann herausnehmen und auf dem Gitterrost im Ofen auf mittlerer Schiene weitere ca. 10 Minuten zu Ende garen.

Für das Lauch-Stroh:

Lauch putzen, waschen, die äußeren Blätter entfernen und das Grün abschneiden und beiseitelegen. Den weißen unteren Teil vom Lauch der Länge nach in Julienne schneiden. Fritteuse auf 150 Grad erhitzen und die Lauch-Julienne darin hellbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen trocknen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Vor dem Servieren unter das Lauch-Stroh heben.

Für die Kartoffel-Lauch-Roulade:

Lauch putzen waschen, je 4 einzelne Lauchblätter à 10 cm Länge und 4 cm Durchmesser lösen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 x 2 mm große Würfel schneiden. Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Ca. 1 EL von dem übrigen Lauch ebenso in sehr kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Schalotten und Kartoffeln darin blondieren und mit Zucker und Meersalz abschmecken. Mit etwas Ingwerwasser und Mineralwasser ablöschen, bissfest garen mit Butter und Speisestärke binden. Lauch unterrühren. Die zuvor blanchierten Lauchblätter mit dem Gemüse der Länge nach belegen und zu einer Rolle aufrollen.

Für die Garnitur:

Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Vor dem Anrichten der Länge nach auf die Kartoffel-Lauch-Roulade legen. Das Lauchstroh auf der mit den Champignons belegten Kartoffel-Lauch-Roulade anrichten.

Für die Beurre blanc:

Schalotten abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten und Verjus in einem Topf reduzieren lassen und mit Maldon Sea Salt und etwas Zucker würzen. Dann pürieren und mit der Butter montieren.

Gegrillter St. Pierre mit Kartoffel-Lauch-Roulade, Beurre blanc und Lauch- Stroh auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Lohse am 03. November 2017

Pochiertes Ei, Kartoffel-Schaum, Räucherforellen-Remoulade

Für 4 Personen

Balsamicogelee:

| | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 300 ml weißer Balsamico | 1 Msp. Sternanis, fein gemahlen | 1 Msp. Muskatnuss |
| Salz | Cayennepfeffer | 1 Prise Zucker |
| 4 g Agar Agar | | |

Kartoffelschaum und Ei:

| | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| 500 g Kartoffeln, mehlig | 160 ml Milch | 40 g gebräunte Butter |
| Salz | 1 Prise Muskat | 3 EL Sahne, geschlagen |
| 200 ml Weißweinessig | 4 Eier, gekühlt, frisch | 1 Bund Brunnenkresse |
| Piment-d'Espelette | | |

Räucherforellenremoulade:

| | | |
|----------------|----------------------------------|-------------------------|
| 3 Schalotten | 8 Radieschen | 1 Bund Schnittlauch |
| 1 Beet Kresse | 250 g geräuchertes Forellenfilet | 2 EL Mayonnaise |
| 2 EL Sauerrahm | Salz, Cayennepfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft |

Für das Balsamicogelee den Balsamico mit den Sternanis, Muskatnuss, je einer Prise Salz, Cayennepfeffer und Zucker in einen Topf geben und aufkochen, die Flüssigkeit um etwa die Hälfte auf 160 ml einkochen. Dann mit ca. 40 ml Wasser auffüllen, dass insgesamt 200 ml Flüssigkeit im Topf ist. Agar Agar einrühren und 3 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Souffleform oder tiefen Teller füllen und im Kühlschrank gut auskühlen lassen (mindestens 1,5 Stunden).

Die Kartoffeln schälen, in gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein würfeln. Radieschen ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Forellenfilet in feine Würfel schneiden.

Forellenfilet, Schalotten und Radieschen mit Schnittlauch, Kresse, Mayonnaise und Sauerrahm mischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gekochte Kartoffeln, abschütten und durch eine Presse drücken oder durch ein feines Sieb streichen.

Kartoffeln mit Milch und gebräunter Butter in einen Topf geben, aufkochen und mit Salz und Muskat abschmecken. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Für die Eier einen Liter Wasser und Essig in einem passenden Topf fast zum Sieden bringen. Die eiskalten, frischen Eier gesondert in kleine Schälchen schlagen.

Eier nach und nach in das Wasser gleiten lassen und ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (ca. 90 Grad) gar ziehen lassen. Eier sollen innen cremig sein. Anschließend in gesalzenes, warmes Wasser geben. Die abstehenden Eiweißteile abschneiden.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Gelee aus der Form stürzen, die Folie abziehen und das Gelee und in 5 mm große Würfel schneiden. Räucherforellenremoulade in die Mitte des Tellers geben, Ei aufsetzen mit warmen Kartoffelschaum bedecken. Mit Brunnenkresseblätter und Essiggeleewürfeln und Piment d'Espelette bestreuen.

Jörg Sackmann am 07. März 2017

Poké vom Thunfisch mit Thaicurry-Creme

Für 4 Personen:

Für die Bowl:

| | | |
|---------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 150 g Sushi Reis | 75 ml Sushi Seasoning | 15 ml Sake |
| Salz | 3 Zweige Koriander | 300 g Gelbflossen-Thunfischfilet |
| 1 Avocado | 100 g Salatgurke | 100 g Mango |
| 4 EL Edamame Bohnen | 100 g Wakame Algensalat | |

Für die Vinaigrette:

| | | |
|--------------------------|------------------------------|---------------------|
| 35 g Schalotten | 100 ml Sojasauce | 90 ml Reissessig |
| 25 ml Wasser | 1/2 TL englisches Senfpulver | 60 ml Traubenkernöl |
| 50 ml geröstetes Sesamöl | 1 TL Zucker | |

Für die Thaicurrycreme:

| | | |
|----------------------|---------------------|----------------------|
| 1/2 TL Madras Curry | 1 Prise Kumin | 1 TL rote Currypaste |
| 1/2 TL Tandooripaste | 1/2 TL Kurkuma | 1 EL Sesamöl |
| 1 reife Mango | 100 g Creme-fraiche | 10 ml Sojasauce |
| 1 Prise Salz | 1 Prise Zucker | |

Den Reis in ein Sieb geben und ca. 2 Minuten mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in einen Reiskocher geben und mit 300 ml Wasser auffüllen. Kochen bis der Reiskocher auf „Warmhalten“ umspringt.

Den Deckel vorsichtig öffnen und mit der Sushi Seasoning Mischung und dem Sake marinieren, eventuell mit Salz nachwürzen und im Reiskocher warm halten.

Für die Vinaigrette die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Sojasauce, Reissessig, Wasser, englisches Senfpulver, Traubenkernöl, geröstetes Sesamöl und Zucker vermengen und die Schalotten unterrühren.

Für die Thaicurrycreme Curry, Kumin, Currypaste, Tandooripaste und Kurkuma mit etwas Sesamöl in der Pfanne leicht anschwitzen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

Mangofruchtfleisch pürieren, und die angeschwitzten Gewürze unterrühren. Creme fraiche einrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken. Zum Anrichten die Creme in eine Spritzflasche füllen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Thunfisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit der Vinaigrette und ein wenig fein geschnittenem Koriander marinieren.

Avocado, Gurke und Mango in 1cm Würfel schneiden.

Edamame Bohnen 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschütten und aus der Hülse drücken.

Wakame in kochendem Wasser eine halbe Minute sprudelnd kochen, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken.

Etwas warmen Reis in eine tiefe Schale geben, die Thunfischwürfel darauf setzen, die Avocado, Gurke, Mango, Edamame und Algen darauf drapieren und einen guten Esslöffel von der Vinaigrette darüber geben. Die Thaicurrycreme als Topping aus einer Spritzflasche auf das marinierte Poké geben.

Karlheinz Hauser am 26. September 2017

Ragout vom Peterfisch

Für zwei Personen

Für das Ragout:

| | | |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| 4 Petersfischfilets, à 140 g | 200 g braune Champignons | 150 g Cocktailtomaten |
| 1 Zitrone (Saft, Schale) | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 250 ml Geflügelfond |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für das Ragout:

Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Reichlich Olivenöl in einem länglichen Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, Tomaten waschen und halbieren. Gemüse und Fisch zugeben, würzen und ca. 8 Minuten bei geringer Hitze langsam garen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, Halme in feine Röllchen schneiden. Ragout mit Schnittlauch verfeinern.

Ragout vom St. Pierre in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Christian Lohse am 03. November 2017

Saibling auf Karotten-Ingwer-Soße mit Kräuter-Quinoa

Für vier Personen

Für die Soße:

| | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 125 g Karotten | 1 Handvoll Ingwer-Scheiben | 1 TL Puderzucker |
| 250 ml Gemüsebrühe | 2 Apfelspalten | $\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer |
| 2 Scheiben Knoblauch | $\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver | 100 g Sahne |
| 1 EL kalte Butter | | |

Für den Saibling:

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------|--|
| 500 g Saibling-Filet, ohne Haut | 2 EL braune Butter | $\frac{1}{4}$ ausgekratzte Vanilleschote |
| 3 Ingwerscheiben | 1 Knoblauchzehe in Scheiben | 1 Msp. Zitronen-Abrieb |
| 1 Msp. Orangen-Abrieb | mildes Chilisalz | Kräuter |

Für das Kräuter-Quinoa:

| | | |
|---------------|---------------|----------------|
| 1 Teil Quinoa | 6 Teile Brühe | Curry, Kräuter |
|---------------|---------------|----------------|

Für die Soße:

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.

In einem Topf den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Die Karotten und die Ingwerscheiben darin kurz andünsten. Die Brühe dazu gießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.

Die Apfelspalten schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver zur Gemüsesoße geben. Die Sahne und die kalte Butter dazugeben und das Ganze fein pürieren.

Für den Saibling:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten saftig durchgaren. Die braune Butter mit Vanille, Ingwer- und Knoblauchscheiben, sowie Zitronen- und Orangenabrieb sanft erwärmen und mit Chilisalz und nach Geschmack mit Kräutern würzen. Die Fischfilets beim Anrichten damit bestreichen.

Alternativ kann die Marinade in einer Auflaufform angerührt, das portionierte Fischfilet darauf gelegt und bereits in der Marinade in den vorgeheizten Backofen gegeben werden.

Für das Kräuter-Quinoa:

Quinoa in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Im Verhältnis zum Quinoa mit 6 Teilen Brühe aufgießen, köcheln lassen und mit Curry und frischen Kräutern würzen.

Zum Anrichten die Soße auf warmen Tellern verteilen, die Fischfilets darauf setzen, Quinoa daneben anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 01. Juli 2017

Saibling mit Estragon-Walnuss-Pesto und Mangold-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Estragon-Walnuss-Pesto:

| | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------|
| 50 g Walnüsse | 1 Knoblauchzehe | Meersalz |
| 5 g Pfefferkörner | 110 g frischer Estragon | 60 ml Walnussöl |

Für den Fisch:

| | | |
|----------------------------|----------------------|-------------------------|
| 4 Saiblingfilets à 120 g | 1 EL Mehl | 50 ml Butter |
| 1 Knoblauchzehe | Salz | Pfeffer |
| 600 g jungen roten Mangold | 1 Bund Lauchzwiebeln | 50 g Butter |
| 1 Knoblauchzehe | Salz, Pfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft |

Für das Estragon-Walnuss-Pesto Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Knoblauch schälen würfeln, mit 2 Prisen Salz und Pfefferkörnern in einem Mörser fein mörsern. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragonblättchen fein hacken, zugeben und alles im Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Walnüsse hinzugeben, so untermörsern, dass noch kleine Stückchen im Pesto vorhanden bleiben.

Walnussöl nach und nach unterrühren, sodass ein leicht flüssiges Pesto entsteht. Masse. Mit Salz abschmecken.

Saiblingfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und dünn mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. 7. Ofen auf 80 Grad (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Butter und Knoblauch (in der Schale) in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite einlegen und ca. 1 Minute kross und goldbraun anbraten.

Die Filets wenden und die Pfanne vom Herd nehmen. Filets im Backofen glasig gar ziehen lassen. Mangold putzen, waschen und in ca. 5 cm dicke Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben. Die Lauchzwiebeln darin andünsten.

Mangold zugeben und kurz durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 12. Mangold mittig auf vorgewärmte Teller verteilen. Saiblingfilets seitlich anlegen, sodass die krosse Haut nach außen zeigt. Estragon-Walnusspesto überträufeln.

Rainer Klutsch am 05. Mai 2017

Saibling mit Safran-Paprika-Kürbis und Koriander-Apfel

Für 4 Personen

Für den Fisch:

| | | |
|---------------------|---------------|-------------------------|
| 1 EL weiche Butter | Salz | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 400 g Saiblingfilet | 30 g Portulak | |

Für das Gemüse:

| | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|
| 500 g Muskatkürbis | 2 rote Paprika | 2 Schalotten |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Zucker | 50 ml Apfelessig |
| 1 Zweig Thymian | 1 Kardamomkapsel | 200 ml Gemüsebrühe |
| 1 Msp. Safranfäden | Salz | Pfeffer |
| 2 EL Butter | 1 TL Speisestärke | |

Für den Apfel:

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| 2 Äpfel | 1 EL Butter | 1 TL Zucker |
| 1 Bund Koriander | | |

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Einen hitzebeständigen Teller mit der weichen Butter bestreichen, etwas Salz darauf streuen und ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Fischfilet in Portionsgrößen schneiden, auf den vorbereiteten Teller geben. Den Teller mit einer hitzestabilen Frischhaltefolie abdecken.

Den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Die Spalten dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut fein abschälen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika vierteln. Diese dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit Apfelessig ablöschen, Schalotte zugeben und andünsten. Dann Paprika und Kürbisscheiben zugeben und mit andünsten. Knoblauchzehe, Thymianzweig und angedrückten Kardamomkapsel zugeben. Gemüsebrühe angießen, Safran unterrühren und zugedeckt das Gemüse leicht köcheln lassen, bis es weich ist, jedoch nicht verkocht ist (ca. 10 Minuten).

Den vorbereiteten Fischteller im vorgeheizten Ofen je nach Stärke des Fischfilets ca. 10-15 Minuten garen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zucker zugeben und die Apfelspalten darin andünsten.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Koriander unter die Apfelspalten mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalte Butter zum Abrunden unterrühren. Evtl. das Gemüse mit Stärke abbinden. Dazu Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen lassen.

Portulak abbrausen und trocken schütteln.

Das Gemüse mit dem Saibling und den Äpfeln anrichten, mit Portulak garnieren.

Ali Güngörmüs am 27. Oktober 2017

Saibling-Röllchen auf Kräuter-Risoni mit Speckschaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|--------------------------|-----------------|--------------|
| 1 Saiblingsfilet à 300 g | 50 g Babyspinat | 1 Ei, Eigelb |
| 2 EL Semmelbrösel | Salz | Pfeffer |

Für die Risoni:

| | | |
|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| 80 g Risoni | 250 ml Gemüsefond | 1 Schalotte |
| 1 EL Olivenöl | 50 ml Weißwein | 1 EL Crème-fraîche |
| 30 g Parmesan | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | Salz, Pfeffer |

Für den Speckschaum:

| | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 50 g geräucherter Speck | 1 Zwiebel | 300 ml Gemüsefond |
| 75 ml Sahne | 40 g kalte Butter | Salz, Pfeffer |

Für den Fisch: Das Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und flach in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht überlappend auf einem Stück Frischhaltefolie auslegen. Babyspinat abbrausen und trockenschleudern. Das Ei trennen und das Eigelb zusammen mit den Semmelbröseln in der Moulinette zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Fischeiben damit bestreichen. Aufrollen und straff in Frischhaltefolie wickeln. Die Seiten eindrehen und fixieren. Die Roulade rundum mehrmals einstechen und auf ein Dämpfsieb setzen. In einem Dämpftopf 2 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, den Dämpfeinsatz in den Topf stellen und bei geschlossenem Deckel bei 70 Grad etwa ca. 10 Minuten dämpfen.

Für die Risoni: 250 ml Gemüsefond aufkochen. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Im heißen Olivenöl anschwitzen, Risoni zugeben und kurz dünsten. Den Weißwein angießen und verkochen lassen. Nach und nach Gemüsefond angießen und unter gelegentlichem Rühren bissfest garen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie, Crème fraîche und Parmesan unter die Risoni rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Speckschaum: Zwiebel abziehen und würfeln. Zusammen mit dem gewürfelten Speck ohne Fettzugabe anschwitzen. Gemüsefond und Sahne angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce passieren, mit Salz, Pfeffer würzen. Kalte Butter mit einem Stabmixer untermixen. Die Risoni auf Tellern verteilen. Die Saiblingsroulade auswickeln und schräg halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Risoni anrichten und mit dem Speckschaum beträufeln.

Johann Lafer am 17. Februar 2017

Schottischer Lachs aus der Smoky- Steam-Box mit Spinat

Für vier Personen

Für den Lachs:

| | | |
|-------------------------------|---------------------|-----------|
| 600 g schottisches Lachsfilet | 1 Bund Schnittlauch | 1 Zitrone |
| 1 Limette | 0,5 l Olivenöl | Salz |

Für den Spinat:

| | | |
|-----------------------------|--------------|-------------|
| 1 kg gefrorener Blattspinat | 5 Schalotten | 0,5 l Sahne |
| Kartoffelstärke | | |

Für die Croûtons:

| | | |
|--------------------------|---------------------|---------------------------|
| 2 Focaccia Brote (klein) | 250 g Butter | 1 Bund Petersilie (Blatt) |
| Meersalz, Pfeffer | Chilischote, Muskat | Zucker |

Für den Lachs:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Smoky-Steam-Box ausbrennen und anschließend in warmem Wasser tränken. Den Lachs portionieren und mit Zitrone, Limette, Olivenöl und Salz marinieren. Die Box mit Zedernholz auskleiden, ein Schnittlauchbett drapieren und den Lachs darauf legen. Das Zedernholz flämmen, den Deckel schließen und für 16 Minuten in den Ofen stellen.

Für den Spinat:

Den Spinat zerkleinern, die Schalotten schälen und würfeln. Anschließend die Schalotten in Olivenöl anschwitzen, den Spinat und die Sahne dazugeben und einkochen. Mit Kartoffelstärke binden und nach Geschmack würzen.

Für die Croûtons das Focaccia Brot klein schneiden, in reichlich Butter anbräunen und die gehackte Petersilie dazugeben. Würzen.

Den Spinat in einen tiefen Teller geben, den Lachs daraufsetzen. Die Croûtons darüberstreuen.

Sebastian Lege am 08. April 2017

See-Saibling, Rahm-Sauerkraut, Petersilien-Schupfnudeln

Für zwei Personen

Für das Sauerkraut:

| | | |
|------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 400 g Weinsauerkraut | 1 Lorbeerblatt | 2 Wacholderbeeren |
| $\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen | 1 Apfel (Cox Orange) | 1 Schalotte |
| 50 ml Weißwein | 50 g Räucherspeck, gewürfelt | 200 g Sahne |
| 50 g helle Weintrauben | 100 g Schmand | 2 EL Schweineschmalz |
| 1 Prise Zucker | Pfeffer | Salz |

Für den Fisch:

| | | |
|--------------------------------|------------------|---------------------------|
| 2 Seesaiblingsfilets, mit Haut | 25 g Mehl | 2 EL neutrales Pflanzenöl |
| 2 EL Butter | 2 Zweige Thymian | 1 Limette, Saft |
| Meersalz | | |

Für die Schupfnudeln:

| | | |
|------------------|-----------------------|--------------------------|
| 250 g Kartoffeln | 150 g Hartweizen-Mehl | 2 Eier |
| 2 EL Butter | 1 TL Salz | 1 Bund glatte Petersilie |
| Mehl | | |

Für das Sauerkraut:

Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Lorbeer, Wacholder und Kümmel in einen Teebeutel füllen und die Öffnung mit Küchengarn verschließen.

Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Äpfel und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Das Kraut dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Speck und Gewürzbeutel dazugeben. Die Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kraut bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

In dieser Zeit die Trauben waschen und halbieren. Den Teebeutel aus dem Sauerkrauttopf entfernen, die Trauben und den Schmand unter das fertige Kraut heben und noch einmal abschmecken.

Für den Fisch:

Das Saiblingsfilet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Das Filet in Portionsstücke teilen. Die Haut mit jeweils 4 Schnitten ganz leicht einritzen. Anschließend den Fisch im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filetstücke auf der Hautseite braten, bis die Haut knusprig ist. Den Fisch wenden. Butter und Thymian dazugeben. Den Fisch in der Pfanne kurz ziehen lassen, dabei immer wieder mit dem Würzfett übergießen.

Limette halbieren und auspressen. Kurz vor dem Anrichten den Fisch mit Limettensaft beträufeln und mit Meersalz bestreuen.

Für die Schupfnudeln:

Kartoffeln kochen, danach schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Petersilie waschen und sehr fein hacken. Kartoffelmasse mit Petersilie, Salz, Mehl und Eiern vermengen, zu einer Rolle formen und diese in 20 –25 Scheiben schneiden.

Arbeitsplatte und Hände bemehlen. Teig mit den Händen zur typischen Schupfnudelform rollen und formen. Die Schupfnudeln in fast kochendes Salzwasser geben und ca. 8 Minuten ziehen lassen, dann abschöpfen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Die Petersilie waschen, trocken wedeln und fein hacken. Die Butter schmelzen und die Schupfnudeln darin heiß schwenken. Zum Schluss die gehackte Petersilie dazugeben.

Den Seesaibling mit Rahmsauerkraut und Schupfnudeln anrichten und servieren.

Nelson Müller am 03. Februar 2017

Seezungen-Roulade, Tomaten-Kapern-Butter, Erbsen-Creme

Für zwei Personen

Für die Roulade:

| | | |
|------------------------|----------------------|------------------------|
| Seezungenfilet à 300 g | 50 g Sahne | 2 EL glatte Petersilie |
| 1 EL Thymian | 1 Spritzer Weinbrand | 1 EL Butter |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Tomaten-Butter:

| | | |
|------------------|---------------------------|------------------------------|
| 1 Tomate | 2 EL Kapern | $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) |
| 1TL Pommery Senf | 1 Zweig glatte Petersilie | 1 EL Zucker |
| 2 EL Weißwein | 100 g Butter | |

Für Erbsencreme:

| | | |
|--------------|-------------|------|
| 150 g Erbsen | 40 g Butter | Salz |
|--------------|-------------|------|

Für die Roulade:

Seezunge in 2 ca. 10 cm lange Steifen portionieren, Abschnitte vom Filet für die Face verwenden. Aus der Sahne zusammen mit Weinbrand und den Kräutern, den Filetabschnitten eine Farce mixen (muss schnell passiert und kalt sein). Die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf eines der beiden Fischfilets streichen. Das 2. Filet darauf setzen, der Länge nach einrollen und nun das Ganze in Klarsichtfolie einwickeln. Die Ränder eindrehen, damit die Luft rausgeht, und verknoten. In einem Wasserbad bei 55 Grad ca. 15 Minuten glasig garen. Zum Schluss in einer Pfanne die Butter aufschäumen lassen und den Fisch darin kurz glasieren.

Für die Tomaten-Kapern-Butter:

Tomate enthäuten und in feine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel zusammen mit der Butter, den Kapern, Zitronensaft, Pommery Senf, Zucker und Weißwein langsam erhitzen bis die Butter das erste Mal aufschäumt. Petersilie abrausen, trocken tupfen, kleinhacken und dazugeben. Abfüllen und kalt stellen.

Für Erbsencreme:

Butter in einer Pfanne aufschäumen und warten bis sie Nussbraun ist. Erbsen dazugeben und fein mixen. Das Püree mit Salz abschmecken. Die Seezungenroulade aus dem Wasserbad nehmen und in etwas Butter vorsichtig nachbraten und würzen.

Roulade von der Seezunge mit Tomaten-Kapern-Butter und Erbsencreme auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 31. März 2017

Skrei im Speckmantel

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehlig | Salz | 1/2 Bund Zitronenthymian |
| 1 Bio-Zitrone | 600 g Skrei-Filet | 100 g geräucherter Bauchspeck |
| 2 Äpfel (z.B. Boskop) | 4 Schalotten | 3 EL Butter |
| 100 ml Verjus | 250 ml Fischfond | 100 ml Sahne |
| Pfeffer | 1 TL Mehlbutter | 1 EL Rapsöl |
| 1 Prise Muskat | | |

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, dann etwas Schale abreiben, den Saft auspressen. Fischfilet in 4 Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft marinieren, mit Zitronenthymian, fein geriebener Zitronenschale und etwas Salz würzen.

Den Bauchspeck überlappend auslegen und die Fischfilets darin einwickeln.

Äpfel schälen, dabei das Kerngehäuse für den Saucenansatz beiseitelegen. Äpfel fein würfeln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Für die Soße in einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Hälfte der Schalotten darin anschwitzen, die Kerngehäuse der Äpfel hinzufügen, mit Verjus ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Bei geringer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen.

Die Sauce mit einem Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren, Sahne hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Mehlbutter die gewünschte Sämigkeit zufügen.

In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und die restlichen Schalotten- und Apfelwürfel darin anschwitzen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischpäckchen darin von allen Seiten anbraten, beiseite Stellen und ruhen lassen.

Kartoffeln abgießen, stampfen, mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. Apfel- und Schalottenwürfel unter den Kartoffelstampf geben.

Den Kabeljau mit dem Kartoffelstampf und der Soße anrichten.

Jan-Göran Barth am 09. Februar 2017

Steinbutt-Filet auf Graupen mit Fenchel und Salsa

Für vier Personen

Für die Graupen:

| | | |
|--------------|-----------------|----------------|
| 80 g Graupen | 2 Schalotten | 50 ml Weißwein |
| 200 ml Brühe | 1 Vanilleschote | 50 g Parmesan |
| Öl | | |

Für die Salsa:

| | | |
|---------------|-------------------------|----|
| 3 Raf Tomaten | 3 getrocknete Aprikosen | Öl |
|---------------|-------------------------|----|

Für die Beilage:

| | | |
|-------------------|------------------|--------|
| 100 g Enoki Pilze | 1 Knolle Fenchel | Safran |
| 1 Bund Koriander | | |

Für den Steinbutt:

| | | |
|----------------------|----|--------------------|
| 480 g Steinbuttfilet | Öl | 2-3 Knoblauchzehen |
|----------------------|----|--------------------|

Für die Graupen:

Die Schalotte fein würfeln und in einer Kasserolle mit Öl anschwitzen. Die Graupen dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

Mit Weißwein und Brühe immer wieder aufgießen. Die Vanilleschote mit in den Topf geben und einfach mitkochen lassen.

Den Parmesan reiben und beimengen, um eine schöne Sämigkeit zu erreichen.

Für die Tomaten-Aprikosen-Salsa:

Die Tomaten würfeln und zusammen mit den gewürfelten Aprikosen in einem Topf mit etwas Öl erwärmen.

Für die Beilage:

Den Fenchel in Scheiben schneiden und in etwas Fett anbraten. Mit Safran würzen.

Die Enoki Pilze halbieren und in eine Pfanne mit Öl geben. Je nach Geschmack den kleingeschnittenen Koriander dazugeben.

Für den Steinbutt:

Den Fisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erwärmen und nach Geschmack 2-3 zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben. Den Fisch darin anbraten.

Den Fenchel und die Graupen und auf einem Teller anrichten, die Enoki Pilze darüber geben und den Fisch darauf drapieren. Mit der Tomaten- Aprikosen-Salsa beträufeln.

Mario Kotaska am 06. Mai 2017

Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|------------------------|---------------------|
| ca. 300 g Stockfisch | 12 kleine Artischocken | 6 EL Olivenöl |
| 200 ml trockener Weißwein | 2 Knoblauchzehen | Salz |
| Pfeffer | 400 g TK-Bohnenkerne | 1/2 Bund Petersilie |
| 2 EL Mehl | 6 Kalamata-Oliven | |

Stockfisch mindestens 36 Stunden in reichlich kaltem Wasser wässern. Das Wasser zwischendurch dreimal wechseln.

Am Serviertag die Bohnenkerne in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken.

Artischocken putzen, dazu die Stiele etwas einkürzen und schälen, sodass alle holzigen Pflanzenteile entfernt werden. Die äußeren harten Blätter der Blütenköpfe entfernen, Blüten spitzen großzügig abschneiden. Blütenköpfe und Stiele längs halbieren, eventuell auf den Blütenböden vorhandenes Heu entfernen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Die Artischocken darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und dazupressen. Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weich schmoren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu geben falls die Flüssigkeit zu sehr einkocht.

Nach der Schmorzeit die Bohnenkerne zu den Artischocken geben, durchmischen und weitere 6-8 Minuten zugedeckt schmoren.

Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Den Stockfisch gründlich ausdrücken, putzen. Filet in Portionsstücke schneiden und in Mehl wenden.

Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Stockfischstücke darin unter Wenden goldbraun braten.

Artischocken-Bohnen-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Oliven unter das Gemüse mischen.

Stockfisch und Artischocken-Gemüse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Brot-Croutons servieren.

Martina Kömpel am 28. Juni 2017

Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-Kompott

Für 4 Personen

Auberginen:

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe | 4 Stiele Zitronengras |
| 4 Kaffir-Limettenblätter | 1 EL Butter | 1 TL Currypulver |
| 100 ml Weißwein | 100 ml trockener Wermut | 200 ml klare Gemüsebrühe |
| 1 EL helle Misopaste | Salz | Yuzusaft |
| 100 ml ungesüßte Kokosmilch | 700 g Aubergine | |

Lachsforelle:

| | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------|
| 600 g Lachsforellenfilet | Mehl | Öl |
| 2 EL Butter | 1 Zweig Thymian | 2 EL Teriyakisauce |
| 1 EL gerösteter Sesam | 2 Lauchzwiebeln | |

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronengras putzen, abbrausen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Limettenblätter abbrausen, abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin farblos andünsten. Zitronengras und Currypulver mit die Pfanne geben, kurz mit anbraten. Weißwein, Wermut und Gemüsebrühe angießen.

Limettenblätter und Miso zugeben. Die Sauce um die Hälfte einkochen.

Sauce mit Salz, Yuzu und eventuell noch etwas Miso abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Kokosmilch zugeben und aufkochen.

Auberginen putzen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Auberginenwürfel in die Sauce geben, köcheln lassen, bis das Auberginenfleisch weich ist. Aubergine in der Sauce erkalten lassen.

Für das Fischfilet Filet kalt abbrausen, trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Filet in 4 Portionsstücke teilen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Hautseite leicht mehlieren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite darin kross anbraten. Butter und Thymian zugeben. Die Herdplatte ausschalten. Filets wenden und 2 Minuten in der aufschäumenden Butter ziehen lassen.

Filet auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hautseite mit Teriyakisauce einstreichen. Sesam aufstreuen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Das Auberginen-Kompott nochmals abschmecken, mit den anderen Zutaten anrichten und servieren.

Michael Kempf am 20. Juni 2017

Thunfisch-Tataki, Melonen-Carpaccio mit Frühling-Salat

Für vier Personen

Für das Tuna-Tataki:

2 Stücke (300 g) Tunamittelstück Sojasoße Geschroteter Pfeffer
Sesamöl

Für das Melonen-Carpaccio:

1 Melone Puderzucker Meersalz

Für den Salat:

1 Avocados 2 grüne Äpfel 1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz Pfeffer Honig

Für die Balsamico-Reduktion:

Dunkler Balsamicoessig Zucker Frische Decorblüten (Veilchen)

Für das Tuna-Tataki:

Den Thunfisch zurechtschneiden und mit Sojasoße, Sesamöl und Pfeffer marinieren.

Auf jeder Seite ganz kurz anbraten.

Anschließend wieder auf den Teller mit der Marinade legen und darin wenden.

Die Thunfischstücke in Frischhaltefolie wickeln und ziehen lassen.

Für das Melonen-Carpaccio:

Die Melone dünn aufschneiden (optimal mit der Maschine). Auf dem Teller schön drapieren, etwas Puderzucker darüber streuen und mit dem Bunsenbrenner flämmen.

Für den Salat:

Die Äpfel auf einer Reibe reiben und die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Nun die Frühlingszwiebeln und die Avocado zu den Äpfeln geben und alles schön durchkneten.

Für die Balsamico-Reduktion:

In einer Pfanne den Balsamico mit ein wenig Zucker einreduzieren lassen.

Den Avocado-Apfel-Frühlingszwiebel-Salat mit Hilfe eines Rings auf der Melone anrichten und das Tataki darauf legen. Rundherum die Reduktion, etwas von dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel geben. Mit frischen Essblüten dekorieren. Dann sofort servieren.

Meta Hildebrand am 01. April 2017

Wolfsbarsch in Salzkruste mit Salbei-Kürbis-Risotto

Für vier Portionen:

| | | |
|---------------------------|------------------------|----------------------|
| 1 Wolfsbarsch, ca. 1,3 kg | 1 Bio Zitrone | 4 Stiele Rosmarin |
| 4 Stiele Thymian | 2 Eiweiß | 2 kg grobes Meersalz |
| 2 EL Mehl | 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| 30 g Butter | 200 g Risottoreis | 50 ml Weißwein |
| 800 ml heißer Gemüsefond | 50 g Parmesan | 50 g Butter |
| Salz, Pfeffer | 250 g Hokkaidokürbis | 2 EL Olivenöl |
| 1 Bund Salbei | 3 EL geschlagene Sahne | 80 g Parmesan |

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Wolfsbarsch waschen, trockentupfen und im Bauchraum mit Zitronenscheiben, Thymian und Rosmarin füllen. Die Eiweiße in einer Schüssel anschlagen, das Salz und Mehl unterheben. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Hälfte des Salzes darauf verteilen. Den Wolfsbarsch auf das Salz legen, mit dem Rest bedecken und rundum einpacken. Im Backofen etwa 30 Minuten garen.

Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in einem Topf in 30 g Butter anschwitzen. Den Reis zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit einer Kelle heißem Gemüsefond auffüllen und unterrühren. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach und nach die Brühe angießen, sobald der Reis alles aufgesogen hat. Nach etwa 16- 18 Minuten ist der Reis al dente gegart. Den Topf vom Herd nehmen. Frisch geriebenen Parmesan und die übrige Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kürbis waschen und entkernen. Das Fruchtfleisch mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbistreifen darin anschwitzen. Den Salbei waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Salbeiblätter zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste aufstoßen, abheben und die Haut des Wolfsbarschs abziehen. Die Filets von den Gräten heben. Salbei-Kürbis-Risotto mit geschlagener Sahne verfeinern und in tiefen Tellern anrichten, Wolfsbarschfilets darauf legen. Mit fein gehobeltem Parmesan bestreuen.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

Wolfsbarsch mit Avocado und Gurke

Für 4 Personen

| | | |
|------------------|--------------------|----------------------------|
| 500 g Salatgurke | 250 g Naturjoghurt | 1 Msp. Wasabipulver |
| Salz | Pfeffer | 0,8 g Geliermittel |
| 1 Zitrone | 2 reife Avocados | 80 g Wildkräuter-Salat |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 Zweig Thymian | 1 Wolfsbarsch (ca. 1,5 kg) |
| 4 EL Olivenöl | 4 EL Butter | 1 Prise Zucker |

Die Gelatine mit kaltem Wasser einweichen.

Die Hälfte der Gurken schälen und klein schneiden. Die restliche Gurke mit einem Spiralschneider in lange dünne Gemüsespaghetti schneiden.

Für den Gurkenschaum wenig Joghurt in einen Topf geben, erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Die kleinen Gurkenstückchen mit restlichem Joghurt, Wasabipulver, etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein Sieb passieren. In die passierte Masse die im Joghurt aufgelöste Gelatine und das Xanthanpulver geben, alles gut verrühren und in eine Siphonflasche abfüllen und kalt stellen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Avocado halbieren, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einem Kugelausstecher ca. 12 Kugeln ausstechen, diese mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Wolfsbarsch entschuppen, filetieren und die Gräten ziehen. Aus den Filets gleichmäßige Tranchen schneiden und die Haut leicht einschneiden.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Die Hälfte der Butter, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und mit einem Esslöffel immer etwas Fett aus der Pfanne aufnehmen und die Filets auf der Fleischseite damit beträufeln und auf diese Weise garen.

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter schmelzen und bei mittlerer Hitze die Gurkenspiralen darin dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Zitronensaft mit restlichem Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vor dem Servieren die Wildkräuter damit marinieren.

Zum Anrichten etwas Avocado-creme mit Hilfe eines Anrichterings auf der Tellermitte verteilen. Dann den Ring vorsichtig abziehen. Die Gurkenspiralen darauf geben. Die Avocadokugeln darum herum verteilen. Den Fisch auf die Gurkenspiralen setzen, marinierte Wildkräuter obenauf setzen. Zuletzt den kalten Joghurtschaum darum herum geben.

Karlheinz Hauser am 09. Mai 2017

Wolfsbarsch mit Nduja-Orzo-Pasta, Basilikum-Schaum

Für vier Personen

Für den Wolfsbarsch:

600 g Wolfsbarschfilet Butter Olivenöl, Salz

Für den Basilikumschaum:

200 ml Gemüsefond 100 ml Sahne 1-2 Bund Basilikum
Salz Pfeffer Muskat

Für die Nduja-Orzo-Pasta:

10 ml Olivenöl 30 g Nduja-Wurst 30 g Tomatenmark
250 ml Gemüsefond 50 ml Weißwein 220 g Orzo-Pasta
60-80 g Parmesan 60 g Butter 5 Blätter Basilikum
50 g Erbsen Salz 1 Tasse Erbsenkresse

Für den Wolfsbarsch:

Den Wolfsbarsch häuten, gegebenenfalls Gräten ziehen und in vier gleich große Tranchen schneiden. Anschließend würzen.

Das Basilikum blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Gemüsefond zusammen mit der Sahne aufkochen und das blanchierte Basilikum mit dem Stabmixer schnell einmixen. Anschließend durch ein feines Sieb seihen und erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Für die Nduja-Orzo-Pasta:

Die Nduja-Wurst zusammen mit dem Tomatenmark in einer Pfanne mit Öl leicht rösten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen und dem Gemüsefond aufgießen. Mit Salz nicht zu stark abschmecken.

Die Orzo-Pasta anschwitzen, bis sie bissfest ist.

Die Pasta nun immer wieder mit dem Nduja-Fond aufgießen, bis sie den richtigen Biss hat.

Mit kalter Butter und dem Parmesan cremig abbinden (wie bei einem Risotto). Die Erbsen und das fein geschnittenen Basilikum dazugeben. Den Wolfsbarsch in etwas Olivenöl langsam glasieren. Zum Schluss eine Butterflocke dazugeben und glasig garen.

Die Orzo-Pasta gemeinsam mit dem Wolfsbarsch anrichten. Den Basilikumschaum mit kalter Butter aufmixen und den Fisch damit napieren (mit der Soße übergießen). Mit Erbsenkresse garnieren.

Alexander Kumptner am 13. Mai 2017

Zander auf Ingwer-Chinakohl

Für 4 Personen

| | | |
|------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 2 EL Amaranth | 1 EL Zucker | Salz |
| weißer Pfeffer | 20 g Pinienkerne | 500 g Chinakohl |
| 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 10 g Ingwer |
| 1/2 Bund Koriander | 1/2 Zitrone | 90 ml Olivenöl |
| 50 ml weißer Balsamico | 1 Prise Koriander | 300 ml Fischfond |
| Cayennepfeffer | 15 g Korinthen | 600 g Zanderfilet ohne Haut |

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Amaranthkörner darin aufpuffen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne die Hälfte des Zuckers schmelzen, 1 EL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die vorbereiteten Amaranthkörner darin schwenken und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Vom Chinakohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen. Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen. Kohlviertel waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, restlichen Zucker zugeben und diesen goldgelb karamellisieren lassen.

Dann mit Balsamico ablöschen, Chinakohl, Ingwer und Knoblauch zugeben. Gemahlene Koriander untermischen und den Fischfond angießen. Diesen aufkochen und den Kohl mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Pinienkerne und Korinthen dazugeben, abschmecken, frischen Koriander untermischen und ziehen lassen.

Zanderfilet entgräten und in Portionsstücke teilen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten Restliches Olivenöl unter den Kohl mischen.

Zander in der Mitte des Tellers anrichten mit Chinakohl bedecken und mit gepufftem Amaranth bestreuen.

Jörg Sackmann am 24. Oktober 2017

Zander in der Rösti-Haube auf Kürbis-Gemüse mit Kernöl

Für zwei Personen

Für das Kürbisgemüse:

| | | |
|---------------------|-----------------|--------------------------|
| 250 g Muskatkürbis | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 50 g Butter | 2 EL Dijon-Senf | 2 EL Ketchup |
| 1 TL Paprika Pulver | Zucker | 1 Bund glatte Petersilie |
| weißer Balsamico | Salz | Pfeffer |

Für den Zander:

| | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 180 g hohes Zanderfilet | 1 EL Dijon-Senf | 1-2 festk. Kartoffeln |
| 20 ml Kürbiskernöl | 10 g geröstete Kürbiskerne | Olivenöl, Salz |

Für das Kürbisgemüse:

Muskatkürbis schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in der Butter glasig schwitzen-paprizieren und anschließend den geriebenen Kürbis dazu geben. Das Ganze etwas salzen und solange anschwitzen bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist. Mit Dijon Senf, Ketchup, Paprika Pulver, Zucker, Balsamico, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und solange schmoren bis der Kürbis bissfest ist. Petersilie abrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Für den Zander:

Zander waschen, trockentupfen, filetieren und enthäuten. Mit Salz würzen und mit Dijon Senf auf einer Seite bestreichen. Kartoffel schälen und grob reiben. Den Zander auf der Senfseite mit den geriebenen Kartoffeln belegen und auf dieser Seite in etwas Olivenöl bei moderater Hitze langsam knusprig braten.

Zander auf einem Teller auf dem Kürbisgemüse anrichten und mit Kernöl, gerösteten Kürbiskernen und der Petersilie verfeinern und servieren.

Alexander Kumptner am 08. Februar 2017

Zander mit Kürbis-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln

Für 4 Personen

| | | |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Für das Kürbisgemüse: | 300 g Muskatkürbis | 1 Schalotte |
| Pflanzenöl | 50 g Zucker | 50 ml weißer Portwein |
| 25 ml Wermut | 400 g Hokkaidokürbis | 5 g Kardamomkapseln |
| 5 g Fenchelsaat | 1 Knoblauchzehe | 3 Zweige Rosmarin |
| 3 Zweige Thymian | Salz, Pfeffer | Speisestärke |
| 1 EL Apfelessig | 1 EL Butter | |
| Für die Kartoffeln: | 400 g neue Kartoffeln | Salz |
| 20 g Butter | 4 Stängel glatte Petersilie | |
| Für den Zander: | 4 Stücke Zanderfilet (à 150 g) | 3 EL Butter |
| 2 Lorbeerblätter | Salz | 1 TL gestoß. schwarzer Pfeffer |
| 3 Stängel Blutsauerampfer | | |

1. Für das Kürbisgemüse Muskatkürbis schälen, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin leicht andünsten. Schalottenwürfel zugeben und den Zucker überstreuen. Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Portwein und Wermut angießen. Den Kürbis zugedeckt bissfest garen.

Inzwischen Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hokkaidokürbis putzen, waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Kardamom und Fenchelsaat grob mörsern.

Knoblauch schälen, fein schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kürbisspalten auf einem Blech verteilen. Gewürze, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Etwas Öl überträufeln. Im heißen Ofen weich garen.

Gedünstete Kürbiswürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Stärke und etwas Wasser anrühren, die Kürbiswürfel damit zu einem Chutney abbinden. Mit dem Apfelessig verfeinern und warm halten.

Für die Petersilienkartoffeln Kartoffeln nach Belieben gründlich abbürsten oder schälen und in Salzwasser garen.

Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und die Hautseiten fein einschneiden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten. Lorbeerblätter und Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Vor dem Anrichten Butter zugeben, durchschwenken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Petersilie zu den Kartoffeln geben, nochmals durchschwenken.

Kürbischutney z. B. mit Hilfe von Garnieringen in die Mitte der Teller setzen. Filets mit der krossen Hautseite nach oben aufsetzen. Mit Kürbisspalten und Petersilienkartoffeln anrichten.

Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und anlegen. Beim Garen ausgetretenen Flüssigkeit von den Kürbisspalten mit Butter in einer Pfanne erhitzen und überträufeln.

Karlheinz Hauser am 29. August 2017

Zander mit Senf-Soße, Zucchini-Gitter, Zartweizen-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

| | | |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| 100 g Zartweizen (Ebly) | 1 weiße Zwiebel | 1 große grüne Zucchini |
| 30 g Parmesan | 4 EL Butter | 1 EL Crème-fraîche |
| 80 ml Gemüsefond | 1 Muskatnuss (Abrieb) | Salz, weißer Pfeffer |

Für die Senf-Sauce:

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 2 Schalotten | 1-2 EL lila Senf (Frankreich) | 100 ml Sahne |
| 50 ml trockener Weißwein | 100 ml Fischfond | Salz, weißer Pfeffer |

Für den Fisch:

| | | |
|------------------------|-----------|------------------------------|
| 2 Zanderfilets à 200 g | 2 EL Mehl | Rapsöl, Salz, weißer Pfeffer |
|------------------------|-----------|------------------------------|

Für das Risotto:

Die Zucchini waschen, von den Enden entfernen und mit einem Sparschäler in etwa 2-3 cm breite Streifen schälen. Die Scheiben in ausreichend kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, kurz im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und anschließend in einer Pfanne mit 1 EL Butter vermengen. Die warmen Zucchinistreifen zum Anrichten mit der grünen Seite nach oben zu einem geflochtenen Gitter legen. Jeweils 4 Streifen dabei verwenden. Den übrigen Mittelteil der Zucchini in Würfel schneiden.

Einen Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser aufsetzen und den Zartweizen darin ca. 10 Minuten gar kochen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit den Zucchiniwürfeln in einem Topf in 2 EL Butter anschwitzen. Mit Fond aufgießen, ca. 4 Minuten köcheln lassen. Zartweizen zugeben. Muskatnuss darüber reiben. Parmesan reiben, mit dem Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto in einem Servierring auf den Tellern anrichten.

Für die Senf-Sauce:

Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sahne, Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen, Senf einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann rohe Schalotten zugeben und die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce vor dem Anrichten nochmals Aufschäumen und in Tupfen auf den Fisch geben.

Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Wenden und für ca. $\frac{1}{2}$ weitere Minute braten.

Zander mit lila Senf-Sauce, Zucchini-Gitter und Zartweizen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 06. Oktober 2017

Zander-Filet im Garnelen-Mantel, Erbsen, Pfifferlinge

Für zwei Personen

Für den Zander:

| | | |
|-----------------------|---------------|------------------------------|
| 2 Zanderfilets a 80 g | 4 Garnelen | $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch |
| 1 Zweig Thymian | 1 EL Olivenöl | gerösteter Koriander |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Sauce:

| | | |
|------------------------|-------------------------|-------------|
| 3 Schalotten | 1 Zehe Knoblauch | 50 g Butter |
| 100 ml Sahne | 4 cl trockener Weißwein | 2 cl Cognac |
| 200 ml Krustentierfond | | |

Für das Erbsenpüree:

| | | |
|-----------------------------|------------------------|-------------------|
| 1 kleine mehligte Kartoffel | 150 g geschälte Erbsen | 1 Schalotte |
| 50 g Crème fraîche | 200 ml Geflügelfond | 2 Zweige Estragon |

Für die frischen Erbsen:

| | | |
|---------------------|--------------------|-------------|
| 100 g Erbsenschoten | 1 Zitrone (Abrieb) | 20 g Butter |
|---------------------|--------------------|-------------|

Für die Pfifferlinge:

| | | |
|-------------------|------------|----------------------|
| 80 g Pfifferlinge | 1 Ei | 80 g geklärte Butter |
| 50 g Mehl | 50 g Panko | |

Für den Zanderfilet im Garnelenmantel:

Die Garnelen abspülen, trocken tupfen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Knoblauch, Salz Pfeffer und Koriander würzen und nochmals hacken. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Garnelenfarce bestreichen. Thymian abbrausen, und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander mit Thymian von beiden Seiten 3-4 Minuten sanft anbraten.

Für die Sauce:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Butter in einer Pfanne ohne Farbe anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und ein reduzieren. Mit Krustentierfond auffüllen und ebenfalls fast vollständig reduzieren. Mit Sahne auffüllen, mixen, passieren und mit Cognac abschmecken.

Für das Erbsenpüree:

Die Erbsen dünsten. Zitronenschale abreiben und mit Zitronenabrieb abschmecken.

Die Schalotte abziehen, Kartoffel schälen und beides in Würfel klein schneiden. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und zur Seite legen. Erbsen mit Kartoffel und Schalotte in Geflügelfond ca. 8 Minuten weich kochen, abgießen und mit Crème fraîche und Estragonblättern pürieren.

Für die frischen Erbsen:

Die Pfifferlinge putzen und würzen. Ei in einem Teller aufschlagen und verquirlen. Panko und Mehl auf zwei separaten Teller geben. Pfifferlinge erst in Mehl, Ei und in Panko wenden. Butter in einem Topf erhitzen und Pfifferlinge goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchepapier abtropfen lassen.

Zanderfilet im Garnelenmantel, Erbsen und gebackenen Pfifferlingen auf Tellern anrichten und mit geschäumter Krustentier-Sauce servieren.

Mario Kotaska am 04. August 2017

Zander-Rosette im Zwiebel-Sud, Ingwer-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

| | | |
|-------------|------------------------|----------------------|
| Salz | Saft von einer Zitrone | 4 Scheiben Toastbrot |
| 150 g Sahne | 1 Ei | Salz, Cayennepfeffer |

Für den Zwiebelsud:

| | | |
|------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 100 g kleine, weiße Zwiebeln | 50 ml Olivenöl | 1TL Zucker |
| 50 ml weißer Balsamico | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Korianderblätter |
| 250 ml Fischfond | Salz, Cayennepfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 20 g Pinienkerne | 15 g Korinthen | |

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| 200 g Kartoffeln, mehlig | 150 ml warme Sahne | 50 g braune Butter |
| 2 EL fein geriebener Ingwer | Salz | |

Zanderfilets mit Salz und Zitronensaft würzen. 200 g von dem Zanderfilet klein schneiden und gut kühlen.

Für eine Fischfarce Toastbrot würfeln, mit der Sahne und dem Ei vermischen und kühlen.

Dann das gekühlte Zanderfilet mit den Farcezutaten im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und durch ein feines Sieb streichen. Die Masse in einem Spritzsack mit kleiner Lochtülle (2mm) geben und kühlen.

Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben, karamellisieren und mit Balsamico ablöschen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Korianderblätter und Knoblauch zugeben. Mit Fischfond aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pinienkerne und Korinthen zum Sud geben und abschmecken.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und zweimal durchpressen.

Die Sahne erwärmen. Butter in einem Topf leicht bräunen. Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten unter die heißen Kartoffeln rühren. Mit Salz vorsichtig abschmecken.

Zander in 3 mm dicke Scheiben schräg aufschneiden. Zandermousse auf gebuttertes Backpapier spritzen. Jeder einzelne Scheibe in das Fischmousse stecken, so dass eine Rosette entsteht. Mit Olivenöl beträufeln mit hitzebeständiger Folie abdecken bei 100 Grad im Ofen ca. 12 bis 15 Minuten abgedeckt langsam garen.

Das Ingwer –Kartoffelmousse in die Mitte des Tellers geben. Die Zanderrosette aufsetzen und mit den Zwiebelsud beträufeln.

Jörg Sackmann am 31. Januar 2017

Zitronen-Forellen-Filets, Ofenkartoffeln, Gurken-Salat

Für vier Portionen:

| | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------|
| 800 g festk. Kartoffeln | 2 TL Oregano, getrocknet | 4 EL Olivenöl |
| 4 EL Semmelbrösel | 1 Bio Zitrone | 3 Knoblauchzehen |
| 4 Forellenfilets, mit Haut | 2 EL Olivenöl | 50 g Butter |
| Salz, Pfeffer | 1 Salatgurke | 1 gestr. TL Salz |
| 4 Stiele Dill | 1 kleiner Kopfsalat | 2 TL Zucker |
| 3 EL Weißweinessig | 2 EL Rapskernöl | |

Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und knapp mit Wasser bedeckt 10 Minuten kochen lassen. Den Oregano mit dem Olivenöl und den Semmelbröseln mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln abgießen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Die Semmelbröselmischung auf den Kartoffelhälften verteilen. Anschließend im Backofen 10 Minuten goldbraun überbacken.

Die Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forellenfilets auf der Hautseite darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Filets wenden, Zitronenscheiben, Knoblauch und die Butter zugeben und bei milder Hitze 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Filets mit der Butter immer wieder übergießen.

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit dem Salz vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen, trockentupfen und hacken. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurken abgießen und mit dem Zucker, Essig und Rapskernöl marinieren. Den Dill und die Salatblätter unterheben und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Die Forellenfilets mit dem Salat auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen. Mit der Zitronen-Knoblauchbutter beträufeln.

Horst Lichter am 14. Januar 2017

Index

- 'asiatisch', 24
- 'deutsch', 24
- 'mediterran', 24

- Artischocke, 48, 52, 69
- Aubergine, 22, 70
- Avocado, 20, 31, 58, 71, 73

- Blumenkohl, 7, 54
- Bohnen, 46, 53, 58, 69
- Brokkoli, 22

- Ceviche, 27, 29
- Chinakohl, 75
- Couscous, 26

- Dorade, 8

- Erbsen, 3, 13, 36, 46, 66, 74, 79

- Fenchel, 32, 68
- Fisch-Filet, 10, 55, 58, 59
- Fisch-Frikadelle, 10, 11
- Forellen-Filet, 13, 18, 81

- Gurke, 14, 19, 58, 73, 81

- Heilbutt, 2, 26, 27
- Hering, 28, 50

- Kürbis, 23, 50, 62, 72, 76, 77
- Kabeljau-Filet, 4, 7, 29–32, 67
- Karpfen, 33
- Kaviar, 19, 22, 36, 37, 49
- Kohlrabi, 3, 4
- Kraut, 12

- Lachs, 39
- Lachs-Filet, 20, 36–38, 40–46, 64
- Lachs-Forelle, 15, 17, 48, 70
- Lauch, 12

- Möhren, 2–4, 20, 30, 31, 46, 54, 60
- Müllerin, 14
- Mangold, 61

- Matjes, 51

- Nudeln, 63, 74

- Pak-Choi, 2
- Paprika, 21, 42, 52, 62, 76
- Peterfisch, 55, 59
- Pilze, 13, 55, 59, 68, 79
- Polenta, 5

- Räucherfisch, 5, 9, 24, 53, 57, 65
- Rösti, 76
- Rüben, 31
- Radieschen, 1, 20, 51, 57
- Reis, 18, 23, 50, 54, 72, 78
- Rettich, 24, 33, 36
- Rote-Bete, 31

- Saibling-Filet, 1, 23, 24, 34, 60–63, 65
- Sardinen, 21
- Sauerampfer, 40, 77
- Sauerkraut, 35, 65
- Schoten, 2, 42, 79
- Seezunge, 66
- Sellerie, 33
- Spargel, 2, 5, 18, 26, 37, 45, 46
- Spinat, 9, 22, 29, 46, 63, 64
- Spitzkohl, 11, 31, 44
- Steinbutt, 68
- Sushi, 58

- Tatar, 24, 51
- Thunfisch, 58, 71

- Wirsing, 15, 17
- Wolfsbarsch, 72–74

- Zander, 80
- Zander-Filet, 3, 12, 35, 46, 75–79
- Zucchini, 78