

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Fisch**

**2022**

**109 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2023.

# Inhalt

Bachsaibling mit Risotto, Rote Bete, Wirsing . . . . .	1
Backfisch im Brik-Teig mit Kräuter-Dip . . . . .	2
Backfisch mit Kartoffel-Salat und Kräuter-Salsa . . . . .	3
Backfisch mit Kartoffel-Salat und Remoulade . . . . .	4
Backfisch mit Remoulade . . . . .	5
Blätterteig-Pastete mit Lachs-Füllung . . . . .	5
Blätterteig-Tarte mit Spargel und Räucher-Forelle . . . . .	6
Bouillabaisse mit Kabeljau und Sauce rouille . . . . .	7
Bucatini mit Sardinen und Fenchel . . . . .	8
Ceviche vom Petersfisch . . . . .	8
Dorade in Salz-Kruste mit Spinat und Beurre blanc . . . . .	9
Fisch im Salzteig mit Orangen-Soße und Salat . . . . .	10
Fisch-Cappuccino Rumfort . . . . .	11
Fisch-Frikadellen mit Gurken-Salat . . . . .	12
Fisch-Geschnetzelttes mit Fenchel . . . . .	13
Fisch-Stäbchen mit Rahm-Spinat . . . . .	14
Fish and Chips . . . . .	15
Flammkuchen mit Lauch und Räucherlachs . . . . .	15
Forelle gegrillt . . . . .	16
Forelle Müllerin . . . . .	17
Forellen-Röllchen mit Kräuter-Füllung und Kopfsalat . . . . .	18
Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat . . . . .	19
Gebackene Stockfisch-Bällchen . . . . .	20
Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße und Linsen-Salat . . . . .	21
Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln . . . . .	22

Gebratene Lachsforelle mit Mango . . . . .	23
Gebratener Römer-Salat mit Thunfisch-Creme, Spiegelei . . . . .	23
Gebratener Saibling auf Gurken-Risotto mit Curry-Schaum . . . . .	24
Gebratener Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree . . . . .	25
Gebratener Zander und Spargel mit Sauce Béarnaise . . . . .	26
Gefüllte Dorade aus dem Ofen mit knusprigen Kartoffeln . . . . .	27
Gefüllter Kohlrabi mit Lachs . . . . .	28
Gefüllter Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf . . . . .	29
Grünkohl mit Rotbarsch und Senf-Soße . . . . .	30
Grünkohl-Curry mit gebratenen Kabeljaufilets . . . . .	31
Gurken-Avocado-Suppe mit Lachs-Tatar . . . . .	32
Hühner-Suppe im asiatischen Pho-Style . . . . .	33
Heilbutt-Filets auf Safran-Gemüse . . . . .	35
Hering-Salat auf Knusper-Toast . . . . .	36
Hering-Stipp mit asiatischen Gurken-Tagliatelle . . . . .	37
Kürbis-Safran-Suppe . . . . .	38
Kabeljau in Senf-Soße mit Chinakohl . . . . .	39
Kabeljau mit Apfel-Meerrettich-Gemüse und Flönz-Strudel . . . . .	40
Kabeljau, Senf-Soße, Kartoffeln, Wachteleiern, Spinat . . . . .	41
Kabeljau-Filet in Eihülle mit Spinat . . . . .	42
Kabeljau-Filet mit lauwarmen Wasabi-Gurken . . . . .	43
Kartoffel-Waffeln mit Meerrettich-Dip, Räucher-Lachs . . . . .	44
Knusprige Dorade auf Kartoffel-Bohnen-Gemüse . . . . .	45
Knuspriges Brezel-Schaschlik . . . . .	46
Lachs im Brotteig auf glasiertem Gemüse . . . . .	47
Lachs in Sahne-Soße aus dem Ofen . . . . .	48
Lachs mit Feldsalat-Püree und Röstzwiebeln . . . . .	49
Lachs-Auflauf . . . . .	50
Lachs-Döner . . . . .	51
Lachs-Filet mit Schnittlauch und Zitrone vom Grill . . . . .	51
Lachs-Filet, Parmesan-Nuss-Kruste, Süßkartoffel-Nuggets . . . . .	52
Lachs-Tatar . . . . .	53

Lachsforelle in Meersalz-Kruste . . . . .	53
Lachsforelle mit Kräuter-Kartoffel-Stampf . . . . .	54
Lachsforelle mit Zitronen-Vanille-Butter, Kartoffel-Salat . . . . .	55
Maischolle mit Zitronen-Butter . . . . .	56
Makrele auf Toast mit Paprika-Püree . . . . .	57
Marinierter Saibling mit Kichererbsen-Edamame-Mus . . . . .	58
Matjes mit Bratkartoffel-Salat . . . . .	59
Matjes-Tatar auf Schwarzbrot . . . . .	60
Miso-Suppe mit Gemüse-Nudeln, Sommer-Rollen, Dip-Soße . . . . .	61
Nizza-Salat mit gebackenen Oliven . . . . .	62
Ofen-Kabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett . . . . .	63
Ofenfisch mit Rucola-Soße . . . . .	64
Orangen-Chicorée mit Nüssen und gebratenem Fisch . . . . .	65
Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling . . . . .	66
Papillote vom Kabeljau mit Gemüse und Wasabi-Schaum . . . . .	67
Pfeffer-Seelachs mit rotem Linsen-Gemüse . . . . .	68
Piccata vom Zander auf Gemüse-Caponata . . . . .	69
Räucher-Forelle mit Sauerampfer-Schmand . . . . .	70
Räucherfisch-Happen . . . . .	71
Rotbarbe auf Salat von dreierlei Artischocken . . . . .	72
Rotbarbe, Kartoffel-Oliven-Stampf und Bouillabaisse-Sud . . . . .	73
Rote-Bete-Carpaccio mit Matjes . . . . .	74
Rote-Bete-Gröstl mit gebratenem Zander und Kichererbsen . . . . .	75
Saibling auf Ofen-Gemüse . . . . .	76
Saibling auf Spargel-Salat mit Schnittlauch-Soße . . . . .	77
Saibling aus dem Backofen . . . . .	78
Saibling-'Tagliatelle' mit Stauden-Sellerie, Kräuter-Sud . . . . .	79
Saibling-Filet mit Radicchio, Apfel und Kokos-Polenta . . . . .	80
Saibling-Filet, Bohnen-Couscous, Buttermilch-Sud . . . . .	81
Schaumiges Kartoffel-Suppe mit Bachsaibling . . . . .	82
Schlemmer-Filet mit Bärlauch-Stampf . . . . .	83
Schollen-Filet mit Wasabi-Joghurt und Krabben . . . . .	84

Seesaibling mit Sauerkraut-Beurre-blanc, Pilz-Kartoffeln . . . . .	85
Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout . . . . .	86
Skrei im Winter-Gemüse-Sud . . . . .	87
Skrei mit Beurre blanc und Kartoffel-Stampf . . . . .	88
Spaghetti aglio e olio mit Löwenzahn . . . . .	89
Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise . . . . .	90
Spitzkohl-Rollen mit Zander und Meerrettich . . . . .	91
Steinbutt mit Lauch, Pastinaken-Püree, Weißwein-Soße . . . . .	92
Steinbutt mit Paprika-Ragout und roh mariniertem Topinambur . . . . .	93
Steinbutt mit Topinambur-Risotto, Grappa-Rosinen, Pilze . . . . .	94
Steinbutt, Knochenmark-Kruste, Babyspinat, Yuzu-Schaum . . . . .	95
Tatar von Avocado und Lachs auf Kartoffel-Schnee . . . . .	96
Tatar von Räucherforelle mit Schnittlauch-Vinaigrette . . . . .	97
Terrine von Zander und Garnele im Lauch-Mantel . . . . .	98
Wirsing-Roulade von Zander, Saibling, Kürbis-Soße . . . . .	99
Wolfsbarsch auf Frühling-Risotto mit Basilikum-Pesto . . . . .	101
Wolfsbarsch mit Karotten-Ingwer-Miso-Sud, saurem Rettich . . . . .	102
Wolfsbarsch-Filet gebraten mit Kräuter-Salat . . . . .	103
Zander in der Kartoffel-Kruste mit Rahm-Sauerkraut . . . . .	104
Zander-Filet mit Kartoffel-Kürbis-Ragout, Rahm-Wirsing . . . . .	105

## **Index**

**106**

# Bachsaibling mit Risotto, Rote Bete, Wirsing

**Für zwei Personen**

**Für das Brunnenkresse-Risotto:**

120 g Risotto	200 g Brunnenkresse	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	50 g Pecorino	100 g Butter
100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	Olivenöl

**Für die Rote Bete:**

2 kl. Knollen Rote Bete	50 ml Geflügelfond	1 Prise Kreuzkümmel
4 EL Himbeeressig	4 EL Olivenöl	

**Für den Ofenwirsing:**

$\frac{1}{4}$ Kopf Wirsing	Muskatnuss	Salz
----------------------------	------------	------

**Für den Bachsaibling:**

2 Saiblingfilets mit Haut	1 Knoblauchzehe	10 g Butter
2 Zweige Thymian	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Brunnenkresse-Risotto:**

Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

Für das Risotto zuerst eine Brunnenkressebutter herstellen: Knoblauch abziehen und fein reiben. Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln.

Etwa 1/3 der Kresse beiseitelegen. Butter in einem Topf nussig werden lassen und Kresse und Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend pürieren und erst kurz vor dem Servieren unter das Risotto rühren.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Risotto in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Geflügelfond erwärmen und nach und nach unterrühren. Pecorino reiben und restliche Brunnenkresse in feine Julienne schneiden. Nach Belieben Blätter zur Garnitur zurückhalten.

Sobald der Risotto al dente ist, mit geriebenem Pecorino, Brunnenkressebutter und Brunnenkresse cremig rühren.

**Für die Rote Bete:**

Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Kreuzkümmel in Olivenöl anrösten, mit Himbeeressig ablöschen und roten Bete darin knackig garen. Mit Geflügelfond ablöschen, sodass eine Emulsion entsteht, die gleichzeitig auch als Sauce serviert werden kann.

**Für den Ofenwirsing:**

Wirsingblätter großblättrig abzupfen, waschen und besonders gut trockentupfen. Zum Trocknen im Ofen die unteren, dicken Teile nehmen damit sie nicht so schnell verbrennen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Auf einem Gitter im Backofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten hellbraun trocknen, bis sie kross sind.

**Für den Bachsaibling:**

Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. Knoblauch abziehen und andrücken, Thymian abbrausen und trockenwedeln. Saibling auf der Hautseite in heißem Olivenöl zusammen mit Thymian und Knoblauch kross braten. Wenden, mit Butter arosieren und glasig ziehen lassen.

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

Mario Kotaska am 01. April 2022

# Backfisch im Brik-Teig mit Kräuter-Dip

## Für 4 Personen:

### Für den Backfisch:

4 (à 120-150 g) Doradenfilets    2 Handvoll Spinatblätter    4 Blätter Brik-Teig

### alternativ: Frühlingsrollenteig

Eiweiß

2 EL Senf

1 Bio-Limette

1 Bio-Orange

1 Prise Salz

Butterschmalz

Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

### Für den Dip:

2 Becher Crème-fraîche

2 EL Meerrettich

Olivenöl

Limettensaft

Salz, Zucker

einige Kirschtomaten

### Für den Backfisch:

Statt einzelner Doradenfilets kann man auch ganze Doraden verwenden (für 4 Portionen 1 große Dorade à 1000 g).

Spinatblätter säubern, gut trocknen und dickere Stiele entfernen. Fischfilets gegebenenfalls auflösen, Häute und restliche Gräten entfernen. Die Filets abwaschen und trocknen.

Zitrusfrüchte abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Saft für den Dip beiseite stellen.

Brik-Teigblätter auslegen und mittig einige Spinatblätter darauflegen. Doraden-Filets beidseitig leicht salzen und auf den Spinat setzen. Mit etwas Senf bestreichen und mit Chilipulver sowie Orangen- und Limettenabrieb bestreuen. Mit Spinatblättern abdecken.

Ränder der Teigblätter mit Eiweiß einstreichen und Päckchen herstellen. Dafür zunächst die Seiten einklappen, dann den Brik-Teig einschlagen und zu Päckchen formen. Gegebenenfalls die Naht nochmals mit Eiweiß bestreichen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Päckchen mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden und einen Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben.

Die Teighülle sollte nach dem Braten leicht gebräunt und knusprig sein. Die Päckchen auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für den Dip:

Crème fraîche mit Meerrettich, ausgepressten Orangensaft und etwas Olivenöl verrühren. Mit Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. Dazu gebratene Kirschtomaten oder nach Geschmack andere Beilagen servieren.

Rainer Sass am 09. September 2022

# Backfisch mit Kartoffel-Salat und Kräuter-Salsa

## Für 4 Personen:

### Für den Fisch:

550 g Lachsforellenfilet      1 Ei      1 Packung Brik-Teig

### alternativ: Filo-Teigblätter

Salz, Pfeffer      Öl

### Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln      Salz, Pfeffer      6 EL Apfelessig

1 EL Honig      250 ml griech. Joghurt      200 ml Rapsöl

### Für die Salsa:

1 rote Zwiebel      4 EL Apfelessig      1 TL Honig

4 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer      Gewürzgurken

4 Stängel Dill      5 Stiele glatte Petersilie      10 Blätter Basilikum

1 kl. Bund Schnittlauch

### Für den Fisch:

Das Fischfilet in etwa 10-15 cm große Stücke schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ei mit 1 Prise Salz verquirlen. Brik-Teig dünn mit der Ei-Masse bestreichen und die Fisch-Stücke darin einschlagen. Die Päckchen halten besser zusammen, wenn man die Faltkanten zum Verkleben noch einmal mit der Eimasse bestreicht.

Wenn der Salat fertig ist, den Fisch ausbacken, Dazu ausreichend hitzebeständiges Öl in eine tiefe Pfanne geben und die Fisch-Päckchen zuerst mit der eingeklappten Seite nach unten in das nicht zu heiße Fett geben, damit der Teig nicht verbrennt und der Fisch im Inneren gar ziehen kann. Braten, bis der Teig schön knusprig und gelb-gold ist.

### Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in der Schale kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Apfelessig, 1 gute Prise Salz, Honig und Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Stabmixer vermischen. Das Rapsöl langsam in einem dünnen Strahl einfließen lassen und dabei den Stabmixer im Gefäß vorsichtig immer wieder nach oben ziehen, damit die Mayonnaise fester wird. Über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben und ein wenig durchziehen lassen.

### Für die Salsa:

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Apfelessig, Honig, Olivenöl und etwas Salz und frischen Pfeffer mischen. Zwiebelwürfel dazugeben.

Kapernäpfel in Scheibchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Alternativ kann man Gewürzgurken nehmen. Dill, Petersilie, Schnittlauch und Basilikum fein schneiden und daruntermischen.

### Anrichten:

Kartoffelsalat auf Teller geben und die knusprigen Fisch-Päckchen darauflegen. Als Topping etwas Salsa darübergerben.

Tarik Rose am 13. Februar 2022

# Backfisch mit Kartoffel-Salat und Remoulade

## Für 4 Personen:

### Für den Fisch:

250 g Rotbarschfilet	250 g dickes Kabeljaufilet	100 g Semmelbrösel
50 g Mehl	3 Eier	Salz
Salz und Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	1 TL Kümmel	500 ml Fleischbrühe
4 Radieschen	2 Schalotten	0.5 Gurke
2 EL Wein-Essig	3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Remoulade:

2 frische Eier	1 Schalotte	1 EL Dijon-Senf
4 EL Olivenöl	250 ml Sahne	4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 Stängel Petersilie	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Chili	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trocknen und gegebenenfalls von restlichen Gräten befreien. Dann in circa 10 cm dicke Portionsstücke schneiden und mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Zwei ganze Eier und ein Eigelb in einer flachen Schüssel verquirlen, das Mehl und die Semmelbrösel auf Teller geben.

Die Fischfilets erst im Mehl wälzen, gut abklopfen, anschließend durch die Eiermasse und zum Schluss durch die Brösel ziehen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von allen Seiten goldbraun backen. Die Rotbarschfilets brauchen etwa 4 Minuten, die dickeren Kabeljaufilets 1-2 Minuten länger.

### Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in der Schale mit etwas Kümmel und Salz garen. Abgießen, abkühlen lassen, pellen, in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Brühe erhitzen und zu den Kartoffeln gießen. Die Gurke schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, die Radieschen putzen und beides ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben. Öl, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

### Für die Remoulade:

Schalotte und Knoblauch schälen. Kräuterblätter und -nadeln von den Stielen zupfen. Eier aufschlagen und in einen hohen Becher geben. Sahne, Senf, Olivenöl, Schalotten, Knoblauch, Chili und die Kräuter hineingeben und alles mit einem Stabmixer gut zerkleinern und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

### Anrichten:

Kartoffelsalat in die Mitte der Teller geben und je 2 Backfischstücke darauf platzieren. Die Remouladensoße in kleine Schälchen füllen und separat dazu reichen. Wer mag, dekoriert die Teller zusätzlich mit Zitronenspalten, Petersilie und eingelegten Sardellenfilets.

Rainer Sass am 23. Januar 2022

## Backfisch mit Remoulade

### Für 2 Personen:

2 Fischfilet à 150 g	1 Msp. Fischgewürz	200 g Mehl
10 g Backpulver	1 TL Salz	300 ml Mineralwasser
2 EL weißer Essig	2 Eigelb	1 TL Senf
1/2 Zitrone, gepresst	200 ml Rapsöl	1 EL Kapern, gehackt
1 Ei, gekocht, kleingehackt	1/2 Bund krause Petersilie, gehackt	1 EL Crème-fraîche
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Liter Rapsöl

Rapsöl zum Frittieren langsam in einem Topf auf 175 °C erhitzen.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen.

Mineralwasser und Essig dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Fischfilets jeweils in drei dicke Streifen schneiden und von allen Seiten mit Fischgewürz würzen. Die Fischstreifen in den Backteig tauchen, großzügig damit ummanteln und anschließend vorsichtig in das heiße Frittieröl gleiten und ca. 5 Min. knusprig ausbacken lassen.

Währenddessen Eigelb, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Nach und nach unter Rühren das Rapsöl dazugießen. Kapern, Ei, Gewürzgurke, Petersilie und Crème fraîche dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer Remoulade verrühren.

Die Fischstreifen aus dem Frittieröl schöpfen, kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf Tellern anrichten. Remoulade dazureichen.

Steffen Henssler am 02. Juni 2022

## Blätterteig-Pastete mit Lachs-Füllung

### Für 4 Portionen:

1 Pack. Blätterteig (TK)	300 g Lachsfilet	2 Eier getrennt
50 ml (4 EL) Sahne	2- 3 EL Paniermehl	3 Zweige Estragon
Zitronen-Saft, -Abrieb	1 Prise Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Lachsfilet von Haut und Gräten befreien, in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Paniermehl, Sahne und gehackten Estragon dazugeben und alles vermischen.

Eiweiß mit einigen Spritzern Zitronensaft, sowie etwas Abrieb würzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Das Eiweiß schaumig schlagen und mit dem Lachs vermischen. 4 Quadrate vom Blätterteig auslegen, die Lachsmasse darauf verteilen, die Ränder mit verquirltem Eigelb bepinseln und zu einem Paket einpacken.

Die Oberfläche mit Eigelb bepinseln.

Im Backofen bei 180° Ober-, Unterhitze für 15 20 min. backen.

Björn Freitag am 24. April 2022

# Blätterteig-Tarte mit Spargel und Räucher-Forelle

## Für ca. 8 Stücke:

500 g Spargel, grün	1 Bund Kerbel	1 Pck. Blätterteig (ca. 270 g)
250 g Quark, 20%	100 g Sahne	2 Eier (M)
1 TL Meerrettich	Salz	Pfeffer
100 g Gouda, gerieben	150 g Räucherforelle	

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel längs halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Spargel in wenig Wasser ca. 3-4 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Kerbel abbrausen, trockenschütteln und sehr fein schneiden.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig mit dem Backpapier ausrollen und in eine Spring- oder Tarteform (Durchmesser: 26 cm) legen.

Quark, Sahne, Eier, Meerrettich, Kerbel, (bis auf 1 EL) Salz und Pfeffer verrühren.

Den Käse, bis auf 50 g ebenfalls unterrühren.

Die Creme gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen. Spargelstücke darauf geben. Mit dem übrigen Käse bestreuen.

Auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken.

Inzwischen die Räucherforelle zerzupfen.

Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Tarte mit Räucherforelle belegen und dem übrigen Kerbel bestreuen. Tarte in Stücke schneiden und servieren.

Martin Gehrlein am 12. April 2022

# Bouillabaisse mit Kabeljau und Sauce rouille

## Für 4 Personen:

### Für die Suppe:

1.5 kg Kabeljau	300 g reife Tomaten	1 große Knolle Fenchel
4 Karotten	1 Pastinake	3 rote Zwiebeln
5 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	einige Stängel Petersilie
Thymian	500 ml Weißwein	2 l Wasser
Pfeffer	2 Sternanis	1 TL Fenchelsamen
1 g Safranfäden	Olivenöl	Meersalz
1 Bund glatte Petersilie		

### Für die Sauce rouille:

2 Kartoffeln	1 rote Spitzpaprika	1 mittelscharfe Chili-Schote
2 rote Zwiebeln	1 Eigelb	Safran
0.5 Bio-Zitrone	Meersalz, Pfeffer	300 ml Olivenöl
Honig	2 Zehen Knoblauch	8 Scheiben Baguette
80 g Parmesan		

Den Fisch filetieren und die Filets für die spätere Verarbeitung beiseitelegen.

Für den Fond die Hälfte des Fenchels sowie die Schalotten klein schneiden und mit den Knoblauchzehen in einem großen Topf in etwas Olivenöl anschwitzen.

Anschließend Fischkarkassen, Tomaten, Weißwein, Sternanis, Fenchelsamen, Petersilienstängel und etwas schwarzen Pfeffer dazugeben und mit Wasser auffüllen. Je nach Geschmack etwas frischen Thymian hinzugeben. Bei niedriger Temperatur zum Kochen bringen.

Den Fond 1 Stunde ziehen lassen. Damit sich der Geschmack voll entfalten kann, mit einem Pürierstab mixen oder auf klassische Weise durch eine 'Flotte Lotte' geben.

Den Fond nochmals aufkochen und nach Geschmack mit Meersalz, Pfeffer und etwas Safran abschmecken. Abschließend durch ein Küchensieb passieren.

Für die Einlage den restlichen Fenchel, die Karotten, die Pastinake und die roten Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit dem Fond in einen flachen Topf geben.

Bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die geschnittene glatte Petersilie hinzugeben.

Das Kabeljaufilet salzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten umdrehen und pfeffern.

**Für die Sauce rouille:** Kartoffeln in Salzwasser kochen und pellen. Währenddessen die Paprikaschote im Ofen bei 140 Grad schmoren. Wenn die Schote wenig Eigenstufe besitzt, kann sie etwas gezuckert werden. Chili in Ringe schneiden, Zwiebeln schälen und klein hacken. Kartoffeln und geschmorte Paprika klein schneiden und mit Eigelb, Chili, Zwiebelwürfeln, etwas Safran, Zitronensaft und -abrieb, Meersalz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer glatten Soße pürieren. Dann langsam das Olivenöl dazugeben, bis die erwünschte Konsistenz erreicht ist. Weiter mixen und mit etwas Honig abschmecken. Falls nicht genügend Bindung entsteht, etwas Weißbrot hinzufügen.

Knoblauch schälen und schneiden und mit den Baguette-Scheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anrösten, herausnehmen und mit der fertigen Rouille bestreichen. Anschließend mit geriebenem Parmesan bestreuen.

**Anrichten:** Den Fond mit der Einlage in tiefe Teller geben, die Fischfiletstücke mit der Haut darauf drapieren. Je 2 Scheiben Baguette mit der Rouille an den Tellerrand legen und servieren.

Tarik Rose am 20. März 2022

## Bucatini mit Sardinen und Fenchel

### Für zwei Personen

250 g Bucatini	4 Sardinenfilets, mit Haut	1 Fenchelknolle
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	25 g Rosinen
25 g Pinienkerne	3 Zweige glatte Petersilie	50 cl Weißwein
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Semmelbrösel:

30 g Semmelbrösel	50 g Parmesan oder Pecorino	Olivenöl
-------------------	-----------------------------	----------

Die Bucatini in reichlich siedendem Salzwasser al dente garen.

Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosinen dazu geben. Sardinenfilets abwaschen und trockentupfen. Auf der Hautseite salzen und pfeffern und auf der Hautseite in die Pfanne zum Fenchel geben. Fisch nach ca. 5 Minuten wenden und alles mit Weißwein ablöschen. Etwas Einreduzieren lassen und dann von der heißen Herdplatte nehmen und ziehen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bucatini, wenn sie al dente sind, in die Pfanne mit dem Fenchel und den Sardinen geben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Zitrone waschen, etwas Schale abreiben und über die Nudeln geben. Mit Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Alles zusammen durchschwenken.

### Für die Semmelbrösel:

Semmelbrösel in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl goldbraun werden lassen. Kurz abkühlen lassen und währenddessen Parmesan reiben.

Semmelbrösel in ein Schüsselchen geben und mit geriebenem Parmesan vermischen. Kurz vorm Servieren Parmesan-Semmelbrösel über die Bucatini geben.

Cornelia Poletto am 14. Juli 2022

## Ceviche vom Petersfisch

### Für zwei Personen

### Für das Ceviche:

200 g Petersfischfilet, ohne Haut	1 Tomate	1 Maiskolben
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
3 Limetten	1 EL frische Korianderblätter	Zucker
Meersalz	Weißer Pfeffer	

### Für das Ceviche:

Den Fisch in dünne Scheiben schneiden. Zwei Limetten halbieren und den Saft auspressen. Tomate abziehen, das Innere der Tomate herausschneiden und beiseitelegen, den Rest fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Fisch mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben, Tomatenwürfel, Zwiebel, Knoblauch und Chili hinzugeben und gut marinieren. 30 Minuten ziehen lassen.

Schale der Limette abschneiden und Limettenfilets herausschneiden.

Mais der Länge nach vom Kolben schneiden und abflämmen. Ceviche mit dem Inneren der Tomate, Limettenfilets, Koriander und Mais anrichten.

Ggf. mit Zucker, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Nelson Müller am 07. Oktober 2022

# Dorade in Salz-Kruste mit Spinat und Beurre blanc

## Für zwei Personen

### Für den Spinat:

150 g Babyspinat	1 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	75 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Fisch:

800 g Dorade	2,5 kg Meersalz	5 Eier
--------------	-----------------	--------

### Für die Beurre blanc:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
110 g Butter	50 g Crème-fraîche	200 ml Sahne
300 ml Fischfond	200 ml Weißwein	Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

Den Backofen auf 230 Umluft vorheizen.

Lauch und Staudensellerie putzen und in feine Ringe schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln und alles mit Butter in einer Pfanne anschwitzen. Spinat putzen, mit in die Pfanne geben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für den Fisch:

Eier trennen und Eiweiß unter das Salz heben und ziehen lassen. Dorade auf ein Blech geben und mit dem Salz ummanteln und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Aus dem Ofen nehmen, Kruste mit Hilfe eines Messer abheben, Salz ganz vorsichtig entfernen und Haut des Fisches abziehen. Mit Hilfe einer Gabel und eines Löffels das Filet herauslösen. Und auf Teller anrichten.

### Für die Beurre blanc:

Zitrone auspressen. 30 g Butter und Zitronensaft in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden mit in den Topf geben und dünsten. Mit Weißwein aufgießen und ganz einkochen lassen.

Mit Fischfond und Sahne auffüllen und mit restlicher kalter Butter und Crème fraîche die Sauce aufmontieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. April 2022

# Fisch im Salzteig mit Orangen-Soße und Salat

## Für 4-6 Personen:

### Für den Fisch:

1 ganzer Red Snapper	6 Eiweiß	3 kg grobes Meersalz
1 Zweig frischer Rosmarin	1 Bund Thymian	1 junge Knolle Knoblauch
1 Bund Petersilie	1 kleines Stück Ingwer	

### Für die Orangensoße:

250 ml Orangensaft	0.5 Bund Thymian	3 Eigelb
200 ml gutes Olivenöl	Salz	

### Für Salat mit Vinaigrette:

100 g Feldsalat	100 g Radicchio	1 kleiner Römersalat
1 kleiner Endiviensalat	100 g kleine Blätter Spinat	250 ml Orangensaft
3 EL Olivenöl	3 EL Nussöl	2 Zweige Thymian
1 kleines Stück Peperoni	Pfeffer, Salz	Balsamico

**Für den Fisch:** Für die Zubereitung von Fisch im Salzteig ist es wichtig, dass der Fisch noch eine schützende Haut hat. Ein Filet würde durch die Salzkruste schnell austrocknen und zu salzig werden. Im Ofen wird der Salzteig zur festen Kruste. Der Fisch gart im eigenen Saft und das Aroma der Kräuter kann nicht entweichen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Salz und Eiweiß in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Faustregel: Ein Pfund Salz kommt auf ein Eiweiß. Den Fisch innen und außen waschen, abtupfen, Rücken- und Kiemenflossen entfernen. Rosmarin und Petersilienzweige grob teilen, Knoblauchknolle vierteln, Ingwer schälen. Die Gewürze zusammen mit dem Thymian in den Bauch des Fisches legen. Eine 1 cm dicke Salzschiicht auf ein Backblech geben und den Fisch darauf platzieren. Den restlichen Salzteig auf den Fisch geben und ihn damit dick und fest verpacken. Falls der Salzteig nicht reicht, einfach eine weitere Portion zubereiten.

Das Fischpaket im Ofen circa 20 bis 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und die Salzkruste mit einem schweren Gegenstand vorsichtig aufklopfen. Die Kruste entfernen, dann die Haut abziehen, die Filets auslösen und servieren.

**Für die Orangensoße:** Orangensaft mit Thymian einkochen, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Den Orangensaft auskühlen lassen.

Eigelb (darf nicht zu kalt sein) zur Reduktion geben und den Topf zurück auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen. Eigelb und Orangenreduktion verrühren und mit einem Schneebesen aufschlagen. Das Olivenöl nach und nach hinzufügen und weiter rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Soße nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch eiskalte Butter in die Soße rühren.

**Für Salat mit Orangen-Vinaigrette:** Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Orangensaft erhitzen und reduzieren, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Olivenöl und Nussöl hinzufügen und verrühren. Thymian-Blätter von den Stielen zupfen, Peperoni fein hacken. Die Gewürze mit grob gemahlenem Pfeffer und etwas Salz in die Vinaigrette geben. Wer mag, gibt noch einen kleinen Tropfen Balsamico dazu. Die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen.

**Anrichten:** Die Fischfilet-Stücke auf Teller verteilen und mit der Orangensoße beträufeln. Den Salat separat servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln oder ein feines Kartoffelgratin.

Rainer Sass am 20. Februar 2022

# Fisch-Cappuccino Rumfort

## Für zwei Personen

### Für den Cappuccino:

Reste des Steinbutts	Garnelenschalen	2 Stangen Sellerie
100 g passierte Tomaten	2 kleine Schalotten	4 Zehen junger Knoblauch
100 ml Weißwein	50 ml franz. Wermut	1 L Fischfond
1 TL Fenchelsamen	1 TL geröstete Koriandersamen	2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Einlage:

1 Stange Staudensellerie	1 Zitrone	Butter
2-3 Zweige Estragon		

### Für die Garnitur:

200 ml Milch

### Für den Cappuccino:

Den Sellerie klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Sellerie, Schalotten, Knoblauch, Fenchelsamen und Koriander in einen Topf mit Olivenöl geben und ordentlich anschwitzen.

Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Mit Fischfond auffüllen. Die Abschnitte und Häute sowie eventuelle Gräten des Steinbutts zusammen mit Garnelenschalen hinzugeben. Passierte Tomaten hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Das entstandene Eiweiß an der Oberfläche des Suds abschöpfen. Mit Salz würzen. Sud 20 Minuten simmern lassen. Anschließend abpassieren. Zurück in den Topf geben und etwas reduzieren lassen. Suppe mixen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Einlage:

Sellerie putzen und fein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen. Estragon abrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Sellerie geben. Zitrone halbieren und Sellerie mit etwas Zitronensaft beträufeln.

### Für die Garnitur:

Milch aufschäumen. Suppe mit leicht aufgeschäumter Milch im Cappuccino-Style servieren.

Mario Kotaska am 26. August 2022

## Fisch-Frikadellen mit Gurken-Salat

### Für 4 Personen

500 g Welsfilet	2 Eiweiß	1 Scheibe Weißbrot
100 ml Sahne	2 Schalotten	1 EL Anissaat
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	ca. 100 g Paniermehl
1 EL Rapsöl	1 Bio-Salatgurke	150 g saure Sahne
1 EL weißer Balsamico	1 Bund Dill	Salz, weißer Pfeffer
Butterschmalz		

Fischfilet (wenn nötig von Haut und Gräten befreien) in feine Würfel schneiden und im Blitzhacker häckseln.

Schalotten schälen, fein würfeln, in Öl zusammen mit der Anissaat sanft glasig schwitzen, zum Fisch in den Blitzhacker geben.

Weißbrot mit der Sahne einweichen.

Fischmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Das eingeweichte Brot dazugeben und alles noch mal häckseln und die Masse anschließend in eine Schüssel geben.

Eier trennen, Eiweiß steifschlagen.

Eiweiß unterheben und die Masse gut durchmengen, etwas Paniermehl zum Abbinden dazugeben und mit Zitronenabrieb abschmecken, geschnittenen Schnittlauch unterheben und dann Frikadellen formen (bei Bedarf mehr Paniermehl hinzugeben).

Die Frikadellen in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Gurke halbieren, mit einem Teelöffel entkernen, längs in Streifen schneiden, dann in Würfel.

Saure Sahne in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico zu einem Dressing anrühren, die Gurkenwürfel dazugeben, vermengen und gehackten Dill unterheben.

Gurkensalat und Fischfrikadellen auf Tellern anrichten, mit gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 21. Januar 2022

## Fisch-Geschnetzeltes mit Fenchel

**Für zwei Personen**

**Für das Geschnetzelte:**

100 g Zanderfilet	100 g Lachsforellenfilet	100 g Forellenfilet
1 kleine Fenchelknollen	80 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 ml Fischfond	25 ml trock. weißer Wermut
25 ml Schlagsahne	Safranfäden	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Speisestärke	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Geschnetzelte:**

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Fenchel waschen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden und Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Fenchelknolle in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Herausnehmen, Fenchel, Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Mit Wermut ablöschen, Fischfond und Schlagsahne dazu gießen. Safran zufügen und alles bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und zur Bindung in den Sud geben. Fisch vorsichtig untermischen.

Geschnetzeltes mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.

Johann Lafer am 04. August 2022

# Fisch-Stäbchen mit Rahm-Spinat

## Für 4 Personen

### Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	100 ml Milch
200 ml Sahne	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

### Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet	Salz	Pfeffer
2 Brötchen vom Vortag	2 Eier	3 EL Mehl
80 ml Pflanzenöl	1 Bio-Zitrone	

Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Für die Fischstäbchen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in dicke Streifen oder große Würfel schneiden.

Die Brötchen grob zerteilen und im Mixer zu feinen Bröseln mixen. Anschließend in einen tiefen Teller geben.

Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.

Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.

Die Fischstücke zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden.

Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Inzwischen die Fischstäbchen fertigstellen. Dafür das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben oder Spalten schneiden.

Spinat auf Teller geben, Fischstäbchen anlegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Sören Anders am 18. März 2022

# Fish and Chips

## Für 4 Portionen

165 g selbsttreibende Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	200 ml Weißbier	1,3 kg Kartoffeln, groß, mehligk.
700 g Kabeljaufilet	2 L Pflanzenöl	2 Zitronen
Meersalz, Pfeffer	Essig, englischer	

125 g selbsttreibendes Mehl mit dem Salz, Backpulver und Kurkuma in eine Schüssel sieben. Dann ein Loch in die Teig-Mitte drücken und die Hälfte des Bieres mit einem Schneebesen nach und nach einrühren, sodass ein fester Teig entsteht.

Danach die andere Hälfte des Bieres einrühren und den Teig bedeckt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in dicke Streifen mit ca. 1,5 cm Durchmesser schneiden und trocken tupfen.

Die Chips in der Fritteuse oder in einer tiefen Pfanne mit ausreichend Öl bei 190 °C vorfrittieren. Wenn sie gerade eben gar, aber noch nicht knusprig sind, herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Fisch trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Meersalz, Pfeffer von allen Seiten würzen und bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren.

Die vorfrittierten Chips bei 190 °C fertig frittieren, bis sie außen knusprig sind; im Backofen bei 50 - 60°C warmhalten.

Den Fisch und den Teig aus dem Kühlschrank holen. Den Fisch mit dem restlichen Mehl gründlich bestäuben. Anschließend den Fisch in den Teig tunken, sodass er komplett bedeckt ist und dann vorsichtig ins 150-160°C heiße Öl legen. Etwa 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Mit Küchenpapier abtupfen und mit den Chips und Zitronenscheiben sowie dem Essig servieren.

### Tipp:

Das selbsttreibende Mehl mischt man selbst: 158 g Mehl, 5 g Backpulver und 1 - 2 g Salz.

NN am 14. Juni 2022

# Flammkuchen mit Lauch und Räucherlachs

## Für 6 Portionen

425 g Mehl	1 Pck. Trockenhefe	250 ml lauwarmes Wasser
Salz	3 EL Sonnenblumenöl	300 g Schmand
100 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Limette	2 Stange Lauch
200 g Räucherlachs	Muskat, Pfeffer	

Am Vortag Mehl, Hefe, Wasser, Salz und Öl zu einem Teig kneten und gehen lassen.

Den Backofen auf 230°C vorheizen.

Den Teig dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Schmand, Käse, Muskat, Pfeffer mit dem Saft einer halben Limette verühren und auf dem Teig verteilen.

Lauch in Ringe schneiden, blanchieren und auf die Käse-Schmand-Mischung streuen. Abschließend den Räucherlachs in Streifen auf dem Blech verteilen und 10-15 min. backen.

NN am 22. Februar 2022

# Forelle gegrillt

## **Für 2 Portionen:**

2 Forellen à 300 g    Olivenöl, Meersalz    Pfeffer  
2 Zitronen            1 Bund Petersilie    Butter

Den Ofengrill auf maximaler Hitze vorheizen. Jede Forelle mit einem scharfen Messer etwa zehnmal auf jeder Seite 5 mm tief einschneiden. Die Fische mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben und die Frucht in Scheiben schneiden. Die Bauchhöhlen der Fische mit reichlich gehackter Petersilie und Zitronenscheiben füllen.

Die Forellen nebeneinander auf ein Backblech oder in einen Bräter legen. Die abgeriebene Zitronenschale über die Fische streuen, die zweite Zitrone halbieren und die Hälften auf das Blech oder in den Bräter legen.

Butterflöckchen auf die Forellen setzen und die Fische mit einem Abstand von etwa 15 cm unter den Grill schieben. Jede Seite rund 6 Minuten grillen, bis die Forellen rundherum knusprig und goldbraun sind.

Die gerösteten Zitronenhälften über dem Fisch ausdrücken und die Forellen mit einem einfachen, knackigen Salat servieren.

NN am 04. Mai 2022

# Forelle Müllerin

## Für zwei Personen:

### Variante 1:

3 bis 4 Forellenfilets	3 bis 4 EL Mehl	2 Zitronen
4 Zweige Blatt Petersilie	4 EL Mandelblättchen	2 EL Butterschmalz
3 EL Butter	Salz	

### Variante 2:

4 Forellenfilets	4 EL Weizendunst	1 EL Butterschmalz
2 EL Butter	2 Zitronen	2 Zweige Dill
100 g Mandelblättchen	Salz	

### Variante 1:

Die Zitronen schälen und mit einem scharfen Messer die Filets herausschneiden.

Die Blatt Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und grob hacken.

Die Teller zum Servieren am besten im Backofen bei 50 Grad etwas vorwärmen.

Eine große, beschichtete Bratpfanne bei Zimmertemperatur großzügig mit weichem Butterschmalz austreichen.

Die Forellenfilets auf der Hautseite mehlieren, das überschüssige Mehl abklopfen, mit der Hautseite nach unten in die vorbereitete, noch kalte Pfanne legen, mit etwas Salz bestreuen und die Pfanne auf den Herd stellen.

**Tipp:** Die Fischfilets sind einfacher in der Handhabung, wenn man sie bereits vor der Zubereitung je nach Größe halbiert oder drittelt.

Den Herd auf Dreiviertel der Herdleistung einschalten, und den Fisch ein wenig mit einer Winkelpalette oder einem großen Löffel andrücken, während sich die Pfanne langsam erwärmt. Das verhindert ein Zusammenziehen der Haut und ermöglicht es, diese flach und dadurch komplett knusprig zu braten.

Wenn der Fisch von der Hautseite hellbraun und knusprig gebraten ist, für einen kurzen Moment mit der Hautseite nach oben umdrehen, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

### Variante 2:

Schale von der Zitronen mit einer feinen Reibe abreiben, die restliche Schale (auch das weiße) komplett wegschneiden, die Zitronen filetieren und die Filets grob hacken.

Den Dill von den Zweigen zupfen und grob hacken. Die Mandelblättchen in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 10 Minuten hellbraun rösten.

Forellenfilets mit Haut (ohne Gräten) quer halbieren und die Hautseite mit etwas Mehl oder Weizendunst bestäuben.

Mit der Hautseite nach unten in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne legen, den Herd einschalten und die Haut knusprig braten. Damit sie sich nicht wölbt, anfänglich mit einer Winkelpalette leicht andrücken.

Dann die Oberseite mit etwas Salz würzen, den Fisch wenden, einen großen Löffel Butter zugeben, aufschäumen lassen, Abrieb und gehackte Zitronenfilets, gehackten Dill sowie zuvor leicht geröstete Mandelblättchen zugeben, durchschwenken und die Pfanne auf die Seite ziehen.

Wichtig: Darauf achten, dass die schäumende Butter jetzt nicht mehr über die knusprig gebratene Haut läuft! Kartoffelbrei oder Selleriepüree auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit der Zitronen-Mandel-Butter umträufeln.

Alexander Herrmann am 28. September 2022

# Forellen-Röllchen mit Kräuter-Füllung und Kopfsalat

## Für 4 Personen

2 EL Senfkörner	20 ml Weißweinessig	Salz
Zucker	1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	4 frische Forellenfilets
20 g Sahne	1 Kopfsalat	1 EL Butter
1 Bio-Zitrone	150 g Crème-fraîche	Pfeffer
3 EL Rapsöl		

Die Senfkörner in einem Topf mit Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und noch zweimal erneut blanchieren, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Dann Essig und die doppelte Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die blanchierten Senfkörner zugeben und 10 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb geben.

Estragon, Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Forellenfilets entgräten und von jedem Filet das schmale Endstück abschneiden.

Die Endstücke mit der Hälfte der Kräuter, Sahne und eine Prise Salz zu einer feinen Farce mixen.

Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen und mit der Farce bestreichen, aufrollen, in hitzebeständige Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf mit simmerndem Wasser ca. 10 Minuten garen. Kopfsalat putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die festen äußeren Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die feinen rohen Salatblätter ein Dressing mischen. Dafür etwas Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Salz und Zucker würzen, die restlichen Kräuter untermischen.

Feine Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

Die gegarten Forellentröllchen vorsichtig aus der Folie nehmen.

Gebratenen Kopfsalat (evtl. mit Hilfe eines Ausstechers schön rund) flach auf die Teller legen, darauf Forellentröllchen und restlichen Kopfsalat anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen.

Crème fraîche dazu reichen. Dazu passt getoastetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2022

# Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Forellen:

1 Zwiebel	1 Möhre	4 frische Forellenfilets
ohne Haut, entgrätet	400 ml Wasser	200 ml Weißweinessig
80 g Zucker	12 g Salz	1 EL Senfkörner

### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	Salz
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	1 Bund Dill
200 g Schmand		

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Möhre waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.

Jeweils einige Zwiebel- und Möhrenstreifen auf die Forellenfilets legen und der Länge nach wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

In einem flachen Topf Wasser, Weißweinessig mit Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen.

Die Forellenrollen in den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Forellenrollen darin kalt werden lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen. Die Gurke mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, alternativ einfach in Stücke schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Gurkenstreifen mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen, alles in ein Sieb geben, 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.

Dann die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und das Olivenöl untermischen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill unter den Schmand mischen und mit Salz abschmecken.

Die Forellenrollen aus dem Sud nehmen und mit Gurkensalat und Dill-Schmand auf Teller geben.

Dazu passt geröstetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 24. August 2022

# Gebackene Stockfisch-Bällchen

## Für zwei Personen

### Für die Fischmasse (15 Bällchen):

125 g Bacalhau (Trockenfisch)	2 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
500 ml Milch	1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffelmasse:

125 g Kartoffeln	Salz
------------------	------

### Für die Brandmasse:

150 g Mehl	150 ml Milch	50 g Butter
1 Zitrone	Salz	Muskatnuss

### Zur Fertigstellung der Bällchen:

1 EL Garam Masala	1 Zitrone	Pflanzenöl
Salz		

## Für die Fischmasse (15 Bällchen):

Den Trockenfisch bitte 2 Tage wässern.

Für die Acras eine Fischmasse, Kartoffelmasse und Brandmasse herstellen.

Für die Fischmasse eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und mit Bacalhau und Lorbeerblatt ca. 30 Minuten in Milch bei mittlerer Hitze gar köcheln. Der Fisch sollte dann fast zerkoht sein. Anschließend aus der Milch nehmen, Haut und Gräten entfernen und in kleine Teile zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Milch bereitstellen.

Rote Zwiebel und die zweite Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Zwiebel darin glasig dünsten. Mit 200 ml der Kochmilch ablöschen.

Bacalhau zugeben und unter Rühren mit einem Kochlöffel schmoren lassen, bis der Fisch zerfallen und die Milch reduziert ist.

Beim Bacalau (Stockfisch) handelt es sich um einen getrockneten und gesalzenen Kabeljau.

### Für die Kartoffelmasse:

Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, ausdämpfen und vollständig auskühlen lassen. Mit einer Kartoffelpresse zerquetschen und die Kartoffelmasse mit der Fischmasse gut vermengen.

### Für die Brandmasse:

100 ml Wasser mit Milch, Butter, Salz und Muskat in einen Topf geben.

Zitronenschale abreiben und einen halben TL Zitronenabrieb dazugeben.

Alles zusammen im Topf aufkochen. Mehl unterrühren und die Masse kräftig Rühren bis sich diese als Klumpen vom Boden lösen. Sobald sich eine weiße Schicht am Boden bildet, den Topf vom Herd nehmen.

### Zur Fertigstellung der Bällchen:

Fischmasse und Kartoffelmasse nun unter den Brandteig rühren. Zitrone auspressen und die Masse mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Garam Masala abschmecken. Mit einem Eisportionierer portionieren oder alternativ 2 Löffel in heißes Wasser geben und damit die Masse zu Nocken formen.

Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen und die Acras goldgelb in Öl ausbacken. Mit einer Schaumkelle entnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 21. Januar 2022

# Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße und Linsen-Salat

## Für 6-8 Personen:

### Für den Graved Lachs:

1 frische Lachs-Hälfte	60 g Salz	80 g Zucker
3 Bund Dill	1 EL schwarzer Pfeffer	1 Orange

### Für die Honig-Senf-Soße:

2 EL Akazien-Honig	2 EL süßer, brauner Senf	1 TL Dijon-Senf
Dill		

### Für den Linsensalat:

250 g Le-Puy-Linsen	2 Schalotten	2 Lauchzwiebeln
100 g Sellerie	1 Möhre	1 Stück (ca. 2 cm groß) Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	1 Orange
1-2 EL Weißwein-Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Graved Lachs:

Die Herstellung von Graved Lachs ist einfach, braucht aber etwas Zeit, da das Beizen mindestens 48 Stunden dauert. Das Lachsfilet von den Gräten befreien, dann mit der Hautseite nach unten in eine längliche Schale oder Form legen. Die Schale oder Form sollte einen Rand haben, da beim Beizen Flüssigkeit austritt. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die Haut der Orange abziehen und in feine Streifen schneiden.

Dill abspülen, trocknen und grob hacken. Zucker und Salz gut mischen.

Zunächst die Filetseite gleichmäßig mit der Salz-Zuckermischung bestreuen, dann den Pfeffer und die Orangenhaut darauf verteilen. Zum Schluss den gehackten Dill großzügig und fingerdick auf das Filet geben. Ein Stück Frischhaltefolie auf die gewürzte Lachseite legen und alles gut beschweren. Dazu eignen sich zum Beispiel kleine Sandsäcke (Vogelsand-Beutel aus dem Zoohandel oder in Gefrierbeuteln abgefüllter Sand), Steine oder Dosen. Den Lachs in den Kühlschrank stellen und mindestens 48 Stunden beizen.

Vor dem Servieren die Folie und die Gewürze entfernen und mit einem Messer etwas von der oberen Schicht des Fisches abschaben, da die Beize dort meistens einen bitteren und salzigen Geschmack hinterlässt. Zur Dekoration kann man das Filet wieder dünn mit frischem Dill bestreuen. Den gebeizten Lachs nach Geschmack in dünne oder fingerdicke Scheiben schneiden und mit Honig-Senf-Soße und Linsensalat servieren.

### Für die Honig-Senf-Soße:

Honig mit den beiden Senfsorten verrühren. Dill sehr fein hacken und zur Soße geben und gut verrühren.

### Für den Linsensalat:

Die Linsen circa 20 bis 25 Minuten ohne Salz kochen, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Sie sollten gar sein, aber noch etwas Biss haben. Den Saft der Orange auspressen. Sellerie, Möhren und Schalotten putzen und in sehr kleine Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln und die Chilischote in feine Ringe teilen.

Ingwer und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln oder reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse bei nicht zu starker Hitze 3-4 Minuten garen. Ingwer, Knoblauch, Chili, Orangensaft, Essig, Olivenöl und die Linsen hinzufügen, alles gut verrühren und bei kleiner Hitze kurz ziehen lassen. Den Linsensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und am besten lauwarm zum Lachs servieren.

Rainer Sass am 09. Januar 2022

# Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln

## Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	3 Lauchzwiebeln	100 ml Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Zucker
3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	2 frische Doraden	Mehl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Für die eingelegten Zwiebeln 2 rote Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen, bzw. putzen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Lauchzwiebeln ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Essig und nahezu die gleiche Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker pikant würzen und aufkochen.

Die roten Zwiebelringe zugeben, nochmals kurz aufkochen. Dann die Lauchzwiebelstückchen untermischen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Zwiebeln im Sud ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Mit Kräutern, 2 EL Öl und den Paprikastücken vermischen.

Die Auflaufform in den heißen Backofen schieben und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Doraden gründlich kalt spülen, trocken tupfen und von innen und außen salzen.

Doraden einzeln in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Doraden darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun braten. Knoblauchhälften zugeben und mitbraten.

Paprika aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schalen der Paprika abziehen.

Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder mit den mitgerösteten Zwiebelringen und den Kräutern vermischen.

Marinierte Zwiebeln abtropfen lassen.

Doraden, Ofen-Paprika und marinierte Zwiebeln anrichten. Dazu nach Belieben knuspriges Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juni 2022

## Gebratene Lachsforelle mit Mango

### Für 4 Personen:

4 Lachsforellen-Filets	1 TL Olivenöl	1 TL Rapsöl
1 Mango	2 Zweige frische Minze	Salz, Pfeffer
25 g Butter	1 rote Chili	

Mango schälen und entkernen, Fruchtfleisch kleinschneiden. Minze ebenfalls kleinschneiden. Oliven- und Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben, die Fischfilets hineinlegen, etwas andrücken und anbraten. Mangostücke hinzugeben. Dann erst den Fisch wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und die Minze dazugeben.

Wer mag, gib zum Schluss noch etwas Butter in die Pfanne.

Fisch und Mango auf Teller geben und nach Geschmack mit klein geschnittener Chili bestreut servieren.

Rainer Sass am 02. Oktober 2022

## Gebratener Römer-Salat mit Thunfisch-Creme, Spiegelei

### Für 2 Personen:

2 EL Sonnenblumenkerne	1 Eigelb	2 Eier
1 Zitrone	1 TL Senf	70 ml Rapsöl
1 EL Crème-fraîche	1/2 Dose Thunfisch, in Öl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gewürzmix	2-3 EL Bratöl	1 Kopf Baby-Römersalat
1-2 EL Butter	2 Radieschen	4 Kirschtomaten
1/2 rote Zwiebel	1 Msp. Rührei-Gewürz	

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten.

Für die Mayonnaise Eigelb, etwas Zitronensaft und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Rapsöl nach und nach dazugeben und unterrühren. Etwas Zitronensaft dazugeben und unterrühren. Crème fraîche und abgetropften Thunfisch dazugeben. Mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen und alles gut vermengen.

1-2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Salat längs halbieren und waschen. Dann mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und im heißen Bratöl braten, bis der Salat auf der Schnittfläche gut gebräunt ist Sonnenblumenkerne aus der Pfanne nehmen. In die gleiche Pfanne etwas Bratöl geben und ein Ei in die Pfanne gleiten lassen und zu einem Spiegelei braten.

Flocke Butter zum Salat in die Pfanne geben und darin schmelzen lassen. Salat auf die andere Seite drehen und in der Butter noch mal etwas braten lassen. Salat mit Gewürzsalz würzen, nochmals kurz auf die Schnittfläche drehen und auf einem Teller mit der Schnittfläche nach oben anrichten. Sonnenblumenkerne daraufstreuen.

Radieschen in feine Stifte schneiden. Tomaten würfeln.

Beides auf dem Salat verteilen. Zwiebel in Ringe schneiden und kurz in der Spiegelei-Pfanne in etwas Butter anbraten.

Thunfischcreme auf dem Salat verteilen. Dann Spiegelei aus der Pfanne nehmen, auf dem Salat anrichten und die Zwiebelringe darauf verteilen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne darüberstreuen und das Ei mit Rührei-Gewürz würzen.

Steffen Henssler am 20. August 2022

# Gebratener Saibling auf Gurken-Risotto mit Curry-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

2 Mandarinen	20 g frischer Ingwer	150 ml helle Sojasauce
1 TL Rohrzucker	800 g Saiblingsfilet mit Haut	3 EL Sesamöl

### Für den Risotto:

450 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten	150 g Butter
200 g Risottoreis	50 ml trockener Weißwein	1 Salatgurke
100 g Parmesan	Salz	

### Für den Curryschaum:

150 ml Fischfond	200 ml Sahne	1 EL Butter
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Der Fisch sollte mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) marinieren.

Zum Marinieren des Fisches von den Mandarinen den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Sojasauce, Mandarinentaft, Ingwer und Rohrzucker zu einer Marinade mischen.

Fischfilet abwaschen, abtrocknen und in 4 gleichgroße Tranchen schneiden. Fischfilets mit der Hautseite nach oben in die Marinade legen, es sollte nur das Fischfleisch in der Marinade liegen, die Haut sollte trocken bleiben. Fischfilets mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.

Für den Risotto Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem weiteren Topf 2 EL Butter erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen.

Risottoreis dazugeben, kurz glasig anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Etwas von der heißen Gemüsebrühe zugeben und den Reis unter Rühren in ca. 20-22 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Dabei nach und nach jeweils etwas von der heißen Gemüsebrühe zugießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.

In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und die Gurke in 1 cm große Würfel schneiden.

Parmesan fein reiben und mit restlicher Butter und den Gurkenwürfeln unter den gegarten Risotto heben und mit Salz abschmecken.

Fischfilets aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in der Pfanne braten, bis die Haut schön kross ist.

Für den Curryschaum den Fischfond zusammen mit der Sahne in einem Topf aufkochen.

Butter zugeben. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab luftig aufschäumen.

Risotto mittig auf Tellern anrichten. Fischfilet mit der krossen Hautseite nach oben auf den Risotto geben, den Curryschaum angießen und servieren.

Kevin von Holt am 22. Februar 2022

## Gebratener Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree

### Für 4 Personen:

600 g Skreifilet	1 Zitrone	2 El Rapsöl
Mehl	1 El Butter	500 g mehligk. Kartoffeln
300 g TK-Erbsen	150 ml Milch	2 Prisen Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	Petersilie	

Evtl. Gräten von den Fischfilets entfernen, portionieren und auf Küchenpapier zur Seite legen. Kartoffeln aufsetzen und in Salzwasser weich kochen und abgießen.

Parallel in einem zweiten Topf mit etwas Salzwasser die Erbsen 5 Minuten kochen, abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.

Milch erwärmen, mit etwas Muskatnuss würzen, Kartoffeln hineinpressen.

Erbsen (ohne Kochwasser) im Mixer grob pürieren und unter das Püree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel Pfanne mit ganz wenig Fett aufsetzen, Skreifilet salzen, auf der Hautseite ganz leicht mehlieren und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Wenn der Fisch fast gar ist, erst dann wenden und zum Schluss etwas Butter und Zitronenscheiben dazugeben.

Püree auf Tellern anrichten, Fisch darauf platzieren und mit der Zitronenbutter beträufeln.

Björn Freitag am 27. August 2022

# Gebratener Zander und Spargel mit Sauce Béarnaise

## Für 2 Portionen

10 Stangen weißer Spargel	Zucker	Salz
ein Lorbeerblatt	Saft einer halben Zitrone	Butter
2 Eier	1 Schuss Weißwein	4-5 Lauchzwiebeln
Schnittlauch	Austernblatt	Petersilie
Möhrengrün	400 g Zander-Filet	Salz, Zitronensaft, Öl

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Aus den Enden einen Sud kochen: Dazu Spargelenden mit einem Lorbeerblatt, einer Zitronenspalte und etwas Zucker so lange kochen, bis der Sud intensiv nach Spargel schmeckt.

Das Wasser aus der Butter auskochen: Dazu die Butter in einen noch kalten Topf geben und langsam erhitzen. Nach einigen Minuten entsteht an der Oberfläche Schaum, diesen abschöpfen bis die Butter klar ist und nicht mehr sprudelt.

Nach dem Auskochen, die Butter etwas herunterkühlen lassen.

2 Eier trennen. Einen Schuss Weißwein auf die Eigelbe geben.

4-5 Lauchzwiebeln halbieren, wenn sie sehr dick sind auch einmal der Länge nach.

Mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit etwas Salz würzen.

Spargel für etwa 10 Minuten in Spargelsud garen.

Den Spargel aus dem Sud nehmen. Spargel halbieren und mit Lauchzwiebeln in einer Pfanne mischen.

Für die Sauce Béarnaise Kräuter (z.B. Schnittlauch, Austernblatt, eine Hand voll Petersilie und etwas Möhrengrün) hacken.

Die Eigelbe mit dem Weißwein bei kleiner Hitze so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis die Sauce beginnt, dick zu werden.

Geklärte Butter in dünnem Strahl langsam in die Eigelbe gießen, dabei weiter mit dem Schneebesen schlagen.

Gehackte Kräuter zur Soße geben und vermischen.

Falls noch Gräten im Fisch sind, diese entfernen. Die Filets in etwas Salz wenden. In Öl anbraten und etwas Butter dazugeben.

Sauce Béarnaise zusammen mit Spargel und Fisch auf Tellern anrichten.

Etwas Zitrone über den Fisch träufeln.

Björn Freitag am 13. Mai 2022

# Gefüllte Dorade aus dem Ofen mit knusprigen Kartoffeln

## Für 2 Personen:

4 Kartoffeln	6-7 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
4 Artischockenherzen	10 getrock. Öl-Tomaten	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Würzkraft	2 EL Butter	1 Bund Bund Basilikum
1-2 EL Würzöl	Trüffel	4 Doradenfilets
1 Spur Weißwein		

Backofen auf 225°C Umluft vorheizen Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Backblech mit Backpapier auslegen und etwas Öl in zwei breiten Streifen an einer Seite des Bleches daraufträufeln. Kartoffelscheiben auf dem Öl verteilen und jeweils nochmals mit etwas Öl beträufeln. Mit Gewürzsalz würzen.

Artischockenherzen und Tomaten klein schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 3 Minuten braten.

Mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Butter dazugeben und in der Pfanne schmelzen lassen. Alles durchmischen und aus der Pfanne nehmen.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit dem gebratenen Gemüse und Trüffelöl auf einem Schneidebrett mischen und anschließend fein hacken.

Gräten aus den Doradenfilets rausschneiden oder herausziehen. Fisch von beiden Seiten mit Gewürzsalz würzen. Fisch auf die Hautseite legen und die Füllung auf einer Filetseite verteilen. Dann das andere Filet darauflegen. Ein großes Stück Backpapier mit etwas Öl beträufeln, die gefüllte Dorade darauflegen und den Fisch im Backpapier einwickeln, dabei vor dem Verschließen, Butter auf den Fisch legen und Weißwein zum Fisch gießen. Das Backpapier gut verschließen und den eingepackten Fisch zu den Kartoffeln auf das Backblech setzen.

Kartoffeln und Fisch im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und Backpapier öffnen.

Steffen Henssler am 24. Dezember 2022

## Gefüllter Kohlrabi mit Lachs

### Für 4 Personen:

4 Knollen Kohlrabi	300 g Lachsfilet	400 g Sahne
2 Eigelb	1 Bund Petersilie	100 g Butter
1 Bio-Zitrone	3 EL Paniermehl oder Pankomehl	1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Zucker		

Den Kohlrabi schälen und danach aushöhlen. Das geht am besten mit einem Kugelausstecher, Messer und Löffel. Es sollte ein Rand von etwa 5 mm stehen bleiben. Den Boden eventuell noch etwas begradigen.

Einige feine und kleine Kohlrabi-Blätter beiseitelegen. Kochwasser erhitzen und mit etwas Salz und Zucker würzen. Die Kohlrabi-Knollen 8-10 Minuten garen. Sie sollten noch etwas bissfest und nicht zu weich sein.

Die Sahne in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Etwas abkühlen lassen und Eigelb unterrühren. Die Masse leicht salzen und mit etwas Muskat würzen.

Das Lachsfilet gut säubern und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Würfel salzen und pfeffern. Die Kohlrabi-Knollen in eine feuerfeste Auflaufform stellen und mit den Lachswürfeln füllen. Die Sahne-Ei-Mischung vorsichtig zur Füllung gießen.

Die Kohlrabi-Knollen etwas bewegen, damit die Flüssigkeit in alle Zwischenräume fließen kann. Auf die Kohlrabis ein paar Brösel streuen und alles mit Olivenöl beträufeln. Den Ofen auf 180-200 Grad erhitzen und die gefüllten Kohlrabi-Knollen 20 Minuten garen.

Derweil die Butter in einen Topf geben und erhitzen, bis sie leicht braun wird und nussig riecht. Die Petersilie und die feinen Kohlrabi- Blätter waschen, trocknen und hacken. Die Bio-Zitrone abwaschen und die Schale abreiben oder in feine Späne hobeln.

Kohlrabi aus dem Ofen nehmen, mit der Butter begießen und mit Petersilie und Zitronenabrieb bestreuen. Wer mag, kann noch etwas frisch geriebene Muskatnuss und Olivenöl hinzufügen.

Rainer Sass am 29. April 2022

# Gefüllter Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Wolfsbarsch:**

4 Wolfsbarsche a 300- 400 gr	200 gr. Blattspinat	Olivenöl
4 junge Zwiebeln	Prise Salz	Prise Zucker
Zitronen-Abrieb	1 Stange Peperoncini	50 gr. getrock. Tomaten
Rosmarin	Thymian	

### **Für den Fischfond:**

Karkassen der Wolfsbarsche	50 ml Weißwein	30 ml Wermut
10 ml Pernod	1 Prise Safran	250 ml Wasser

### **Für den Kartoffelstampf:**

6 Kartoffeln mittelgroß	Eiweiß von 3 Eiern	2 Kilo Meersalz
1 Fenchel	50 ml Sahne	Zitronen-Abrieb
Salz, Zucker, Safran	500 gr. grünen Spargel	

Bei den geschuppten und gewaschenen Wolfsbarschen die Mittelgräte entfernen. Die Karkassen aufheben für einen Fischfond.

Für die Füllung die jungen Zwiebeln in Streifen schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit einer Prise Salz und Zucker abschmecken, das Ganze mit etwas Zitronenabrieb einer Biozitronen verfeinern, mit klein geschnittener Peperoncini und klein geschnittenen getrockneten Tomaten abschmecken und den frischen Babyspinat dazu geben. Alles in der Pfanne schwenken bis der Spinat zusammenfällt.

Die Wolfsbarschfilet von innen leicht salzen und die Füllung in den Fisch geben. Etwas Rosmarin und Thymian in Olivenöl in der Pfanne schwenken und über den Fisch träufeln. Die gefüllten Fische auf einem Blech bei 180 Grad Umluft 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Fond die Fischkarkassen mit 250 ml Wasser auffüllen, mit Weißwein, Wermut und Pernod langsam aufkochen.

Dünne grüne Spargelspitzen abwaschen, in Butter anschwitzen, mit einer Prise Salz und Zucker bei niedriger Hitze in der Pfanne langsam garen.

Vom Fenchel die äußere Schicht abnehmen und anschließend in Stücke schneiden. Mit etwas Butter anbraten, mit Zitronenabrieb, einer Prise Zucker und einer Prise Salz würzen und mit dem Fischfond auffüllen.

1 Espressotasse Wasser aufkochen, die Prise Safran hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen, damit er seine Farbe und seinen Geschmack stärker entfaltet. Den in Wasser gelösten Safran hinzugeben und mit 50 ml süße Sahne auffüllen. Den Fenchel langsam im Fischfond garen lassen.

Für den Stampf zuerst die Kartoffeln waschen, dann die 2 Kilo Meersalz mit dem aufgeschlagenen Eiweiß von 3 Eiern vermischen. Die Kartoffeln auf die Salz-Eiweißmischung auf ein Ofenblech setzen und mit derselben Masse einschließen. Dann 40 Minuten bei 200 Grad Ober- Unterhitze im Ofen ziehen lassen.

Anschließend die Kartoffeln aus der gehärteten Salzkruste nehmen und lauwarm schälen. Etwas Butter aufschäumen und die Kartoffeln darin mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Den Kartoffelstampf mit etwas Wasser, Zitronenabrieb, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.

Den Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit den grünen Spargelspitzen und dem geschmorten Safran- Fenchel dekorieren. Den gefüllten Wolfsbarsch daneben setzen.

Ali Güngörmüs am 28. Juli 2022

## Grünkohl mit Rotbarsch und Senf-Soße

**Für 4 Personen:**

**Für Grünkohl und Kartoffeln:**

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl	800 g fein gehackter Grünkohl
1 Prise Muskatnuss	1 Prise Zucker	Meersalz
100 ml Gemüsebrühe	2 TL Butter	500 g Kartoffeln

**Für Soße und Fisch:**

2 EL Senf	300 g Magerjoghurt	2 EL Butter
4 Rotbarschfilets	1 Bund Thymian	75 g Butter
Rapsöl	Salz	1 Prise Zucker

**Für Grünkohl und Kartoffeln:**

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Meersalz und Zucker würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen.

**Für Soße und Fisch:**

Senf, Joghurt und Butter in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze vorsichtig verrühren, bis sich die Butter auflöst und mit den übrigen Bestandteilen verbindet. Nach Bedarf mit Salz und Zucker abschmecken.

Thymian fein hacken. Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Rotbarschfilets entfernen. Die Stücke auf der Hautseite drei Mal leicht einschneiden und den frisch gehackten Thymian hineingeben bzw. -drücken. Butter in eine Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Etwas Rapsöl dazugeben, weil die Butter schnell verbrennen kann. Den Fisch wenden, wiederholt mit dem Bratensaft übergießen und kurz garziehen lassen. Senfsoße auf Tellern verteilen. Grünkohl und Fisch darauf anrichten. Die Kartoffeln separat dazu servieren.

**Tipp:**

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022

# Grünkohl-Curry mit gebratenen Kabeljaufilets

## Für 4 Personen

4 Kabeljaufilets	300 g Grünkohl	1 Bund Koriander
1 kleine Möhre	1 kleine Petersilienwurzel	1 kleine Pastinake
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	2 EL rote oder gelbe Currypaste	250 ml Kokosmilch
250 ml Brühe	3 Kaffir-Limettenblätter	2 EL geröstete Sesamkörner
1 EL Honig	Salz, Olivenöl	

Die Kabeljaufilets gut säubern und die Gräten entfernen. Die Filets etwa 30 Minuten vor der Zubereitung salzen. Tipp: Die Filets am besten bereits 24 Stunden vor der Zubereitung salzen, das Fleisch bleibt dadurch beim Braten fester.

Grünkohl gut säubern und in mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser etwa 3-4 Minuten blanchieren. Den Grünkohl in Eiswasser abschrecken, die Flüssigkeit gut ausdrücken und beiseitestellen. Möhre, Petersilienwurzel, Pastinake und Schalotten schälen und in kleine Stücke oder Würfel schneiden. Die Zitrusfrüchte waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl in einem Schmortopf oder einer hohen Pfanne erhitzen und darin das Wurzelgemüse und die Schalotten anschwitzen. Die Currypaste hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen. Currypaste nach Geschmack oder Schärfegrad wählen. Im Handel gibt es meistens die drei Farbvarianten gelb, rot und grün. Gelb ist eher mild, rot mittelscharf und grün etwas für Liebhaber sehr scharfer Speisen.

Kokosmilch und Brühe dazugeben. Zitronen- und Orangensaft angießen und die Limetten-Blätter in den Sud legen. Alles etwas salzen, mit Honig süßen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Grünkohl hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Das Curry nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfen, einige für die Garnitur beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite braten, bis nur noch der obere Fleischbereich glasig ist. Wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Während der Bratzeit den Olivenölsud aus der Pfanne mit einem Löffel immer wieder über die Filets geben. Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten.

Das Curry auf Teller geben und darauf je 1 gebratenes Fischfilet legen. Alles mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen und mit Korianderblättern garnieren.

Tarik Rose am 02. Januar 2022

## Gurken- Avocado- Suppe mit Lachs- Tatar

### Für 2 Personen:

1/2 Gurke	1/2 Avocado	100 ml Mineralwasser
1 TL Wasabipaste	2 Msp. Pfeffermix	2 Msp. Gewürzsalz
2 EL Sojasauce	1 Zitrone	2 EL Crème-fraîche
150 g Lachsfilet	1/2 Apfel	1/2 Bund Dill
1 Spur Chilisauc	1 Msp. Fischgewürz	4 EL Olivenöl
1 EL Mehl	1-2 TL Sesamöl	
Zitronensaft		

Gurke schälen, in grobe Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß füllen. Avocado halbieren, eine Hälfte schälen und zur Gurke geben. Mineralwasser hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Wasabi, Pfeffermix, Gewürzsalz und 1 EL Sojasauce abschmecken und noch mal kurz durchmischen. Dann Zitronensaft und Crème fraîche dazugeben und nochmals kurz durchmischen. Lachsfilet in kleine Würfel schneiden. Apfel in kleine Würfel schneiden. Etwas Dill samt Stängel grob schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Fischgewürz, Chilisauc, 1 EL Sojasauce und 1 EL Olivenöl gut vermengen und abschmecken.

Das Lachstatar flach in einem tiefen Teller verteilen.

Den übrigen Dill vom Stängel zupfen, mehlieren, in heißem Olivenöl für 1 Minute frittieren.

Währenddessen die Avocado-Gurken-Suppe über das Tatar gießen, bis es gerade eben bedeckt ist. Mit Sesamöl und etwas Zitronensaft beträufeln und etwas Gewürzsalz obendrauf geben. Den knusprigen Dill aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und die Suppe damit garnieren.

Steffen Henssler am 02. April 2022

# Hühner-Suppe im asiatischen Pho-Style

## Für 4 Personen

### Für die Brühe:

1 Hähnchen	1 Möhre	1 Stange Lauch
0.25 Knolle Sellerie	1 Petersilienwurzel	1 Zwiebel
1 TL Korianderkörner	4 Wacholderbeeren	2 Sternanis
1 Lorbeerblatt	1 EL Pfefferkörner	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer	4 Champignons	
1 Bund Petersilie	Liebstöckel	Salz, Pfeffer

### Für die Suppe:

1 l Hühnerbrühe	gekochtes Hühnerfleisch	2 Möhren
1 Pastinake	1 kleine Knolle Fenchel	1 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln	50 g Kaiserschoten	10 Shiitake-Pilze
Erdnussöl	1 Stange Zitronengras	1 Stück Ingwer
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	1 Sternanis
1 Zimtstange	2 Kaffir-Limettenblätter	2 kleine Pak Choi
50 g Reismudeln		

### Anrichten:

0.5 Bund Koriander	0.5 Bund Basilikum	1 Zweig Minze
Fischsoße	Sojasoße	1 Limette
Sesamöl		

### Für die Brühe:

Für eine pikante Suppe im Pho-Style benötigt man als Basis eine kräftige Brühe.

Klassisch wird sie in Vietnam aus Rindfleisch und Rinderknochen zubereitet. Die Grundlage der Iss-besser-Variante ist eine Hühnerbrühe. Es lohnt sich, diese in größeren Portionen zuzubereiten und für den weiteren Bedarf einzufrieren.

Die Brühe wird wie folgt zubereitet: Hähnchen innen und außen waschen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen. Gemüse und Pilze putzen und grob schneiden. Knoblauch und Ingwer würfeln. Mit den Kräutern und den restlichen Gewürzen zum Hähnchen geben. Etwas Salz hinzufügen. Nach dem Aufkochen mit halb geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 1.5 Stunden garen. Aufsteigende Trübstoffe gegebenenfalls abschöpfen.

Anschließend das Hähnchen vorsichtig aus dem Topf nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen und als spätere Einlage beiseitestellen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse auffangen. Flüssigkeit durch ein sauberes Küchentuch gießen. So wird die Brühe besonders fein und klar. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Suppe:

Gemüse und Zwiebeln putzen und in längliche Streifen schneiden. Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Kappen in Stücke zupfen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Gemüse mit längerer Garzeit (Pastinaken, Möhren) anschwitzen.

Mit Brühe auffüllen. Zitronengras längs halbieren und kräftig anklopfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote ebenfalls fein würfeln. Die vorbereiteten Gewürze mit Sternanis, Zimt und Limettenblättern in die Suppe geben und alles einige Minuten köcheln lassen. Pak Choi in Scheiben schneiden. Die dicken Stiele in die Brühe geben. Sie garen etwa 2-3 Minuten. Die grünen Blätter und die Kaiserschoten kommen erst ganz zum Schluss zur Suppe, sie müssen nur kurz darin ziehen.

Reismudeln separat kochen.

**Anrichten:**

Die Blätter von den Kräuterstielen zupfen. Die Suppe mit Fischsoße, Sojasoße und etwas Limettensaft pikant abschmecken und etwas gekochtes Hühnerfleisch hinzufügen. Zum Schluss einige Tropfen Sesamöl dazugeben. Nudeln portionsweise aufrollen und in Suppenschalen legen. Die Suppe mit den Einlagen hinzufügen und je mit 1 Handvoll Kräutern garnieren.

**Tipp:**

Basisgewürze für die Suppe sind Zitronengras (ersatzweise Limettensaft und -schale), Sojasoße, Fischsoße, Knoblauch, Ingwer und frischer Koriander. Damit hat die Suppe bereits ein typisch asiatisches Aroma. Die anderen Gewürze verfeinern die Suppe, sind aber nicht zwingend notwendig.

Tarik Rose am 24. Juli 2022

## Heilbutt-Filets auf Safran-Gemüse

### Für 4 Personen:

#### Für den Fischfond:

1.5 kg Fisch-Karkassen	2 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Bund Suppengrün	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	50 g Champignons	0.5 Bund Petersilie
3 frische Lorbeerblätter	10 Körner weißer Pfeffer	

#### Für Heilbutt und Safrangemüse:

4 Filets weißer Heilbutt	500 ml Fischfond	2 Knollen Fenchel
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Champignons	1 rote Paprika
1 EL Butter	2 Lorbeerblätter	4 Fäden Safran
1 Bund Fenchelkraut	1 TL Fenchelkörner	0.5 Zitrone
1 Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen.

Dabei alle Innereien oder Blutreste entfernen. Karkassen wässern, dabei immer wieder das Wasser austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse und Schalotten putzen und in kleine Stücke schneiden. Gereinigte Fischkarkassen, Gemüse, Kräuter und Gewürze (kein Salz!) in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen, dann alles aufkochen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und alles etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, so bleibt der Fond klar.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Anschließend noch einmal durch ein Küchentuch passieren, damit alle Trübstoffe entfernt werden.

Fischfond wieder erhitzen und auf etwa 500 ml Flüssigkeit (bei 4 Personen) einkochen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

#### Für Heilbutt und Safrangemüse:

Fisch nach Gräten abtasten und gegebenenfalls entfernen. Fenchelknollen halbieren, angetrocknete Stiele und den inneren Strunk entfernen. Das restliche Gemüse und die Pilze putzen, alles in Streifen, Scheiben oder Lamellen teilen.

Gemüse und Pilze in einen flachen Topf geben und in Olivenöl farblos anbraten. Den Fischfond angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Safran, Lorbeer und Fenchelkörner hinzufügen und alles bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter, grob gezupftes Fenchelkraut und Petersilienblätter (ein paar Blätter für zum Garnieren zur Seite legen) unterheben, die Heilbuttfilets auf das Gemüse legen, mit Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Topf wieder verschließen und die Filets bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist saftig und perfekt gegart, wenn das Fleisch im Kern noch ganz leicht glasig ist.

#### Anrichten:

Das Gemüse mit etwas Fond in tiefe Teller geben, darauf die Fischfilets legen. Mit etwas Fenchelkraut oder gehackter Petersilie garnieren. Dazu passen frisches Baguette und ein kräftiger Weißwein.

Rainer Sass am 06. März 2022

# Hering-Salat auf Knusper-Toast

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

100 g Karotte	Salz	150 g grüne Bohnen
80 g Rucola	1 rote Zwiebel	12 Kirschtomaten
4 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 EL Obstessig
3 EL trockener Wermut	1 Prise Zucker	7 EL Olivenöl
Pfeffer	600 g Matjesfilets	

### Für den Toast:

3 EL Butter	8 Toastbrot-Scheiben	2 Zweige Rosmarin
-------------	----------------------	-------------------

### Für den Dip:

1 Frühlingszwiebel	100 g Crème-fraîche	100 g Quark
3 EL Sahnemeerrettich	1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft
Zucker		

Die Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser die Karottenscheiben kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Bohnen waschen und die Spitzen Enden mit einem kleinen Messer auf beiden Seiten abschneiden. Bohnen der Länge nach halbieren.

Im kochenden Salzwasser die Bohnen 8 Minuten kochen, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rucola abbrausen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen.

Für das Dressing Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.

Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Obstessig, Wermut, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matjes auf Salzgehalt prüfen, evtl. wässern und trocken tupfen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldgelb anbraten.

Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Für den Dip die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein schneiden.

Crème fraîche, Quark, Sahnemeerrettich, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten, Bohnen, Zwiebelscheiben und Rucola mit dem Dressing mischen.

Die warmen Toastbrotsscheiben auf Teller geben, Matjes und Salat darauf anrichten. Mit dem Dip anrichten und mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren.

Christian Henze am 29. September 2022

## Hering-Stipp mit asiatischen Gurken-Tagliatelle

### Für 4 Personen

4 Matjes-Doppelfilets	1 Apfel	150 g saure Sahne
2 EL Apfelsaft	2 kleine, rote Zwiebeln	1 Salatgurke
1 EL Mikawa Mirin	1/2 TL Wasabipaste	1 EL Pflanzenöl
2 EL ungeröstetes Sesamöl	1 TL geröstetes Sesamöl	Salz, weißer Pfeffer, Zucker
1-2 EL Zucker	1 Bund Thai-Basilikum	

Matjes in Happen schneiden, Apfel vierteln, Gehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

Saure Sahne über die Matjes geben und mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden, in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl bissfest anschwitzen, dabei mit etwas Salz und Zucker würzen und anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen. Zu den Matjes geben und im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen.

Salatgurke schälen und dann mit dem Sparschäler rundherum Streifen herunter schneiden.

Mirin mit Wasabi, Prise Salz und den Sesamölen vermischen.

Gurkenstreifen damit anmachen. Gehacktes Basilikum unterheben.

Matjes mit marinierten Gurkenstreifen auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 05. Februar 2022

# Kürbis-Safran-Suppe

## Für 4 Personen:

### Suppe:

500 g Hokkaidokürbis	Salz	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	1 kl. getrock. rote Chilischote	10-15 Safranfäden
750 ml Hühnerbrühe	200 g Sahne	1 Knoblauchzehe, gerieben
$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer	1 Spritzer Orangensaft	Orangenabrieb
$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	mildes Chilisalz	

### Seeteufel:

300 g Seeteufelfilet	ganze Kümmelkörner	$\frac{1}{2}$ TL Öl
Salz		

### Außerdem:

8 Sch. Frühstücksspeck	Dillspitzen
------------------------	-------------

Den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Kürbiswürfel in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Nelke und Chilischote 10 bis 15 Minuten knapp unter dem Siedepunkt weich garen, auf ein Sieb abgießen.

Inzwischen den Safran mit 2 EL warmem Wasser verrühren und mindestens 10 Minuten einweichen.

Brühe, Kürbisstücke, Sahne, Knoblauch, Ingwer, Orangensaft, Orangenabrieb, Currypulver und den eingeweichten Safran in einen Topf geben. Erhitzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Chilisalz abschmecken.

Das Seeteufelfilet aus dem Kühlschrank nehmen und 20 Minuten temperieren lassen.

Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen und schräg in Medaillons schneiden. Auf beiden Seiten mit etwas ganzem Kümmel bestreuen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Medaillons darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Vom Herd nehmen und salzen.

Den Speck klein schneiden und bei milder Hitze in einer Pfanne goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe in warme tiefe Teller verteilen und in die Mitte die Medaillons legen. Mit Speck bestreuen und mit Dillspitzen dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Mai 2022

# Kabeljau in Senf-Soße mit Chinakohl

## Für 4 Personen

### Für die Senfsauce:

½ Bund Dill	2 EL Butter	2 EL Mehl
350 ml Milch	3 EL Senf, mittelscharf	1 EL körniger Senf
Salz	Pfeffer	

### Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet	1 Bio-Zitrone	1 TL Butter
Salz	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Cayennepfeffer

### Für den Chinakohl:

1 Chinakohl, mittelgroß	1 Zwiebel	2 EL Speiseöl
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner	Salz, Pfeffer

Für die Sauce Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl zugeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Dann die Milch angießen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Senf und Dill unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfilet kalt abbrausen und anschließend mit Küchenpapier trockentupfen, in Portionsgrößen schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen und die Fischfilets damit beträufeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Fischfilets einlegen, leicht salzen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Die Sauce über die Filets gießen.

Nun die Form auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und den Fisch ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Chinakohlstreifen zugeben und darin goldbraun braten.

Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein schroteten und zum Kohl geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch in der Senf-Sauce aus dem Ofen nehmen und mit dem Kohlgemüse auf den Teller geben.

Rainer Klutsch am 10. November 2022

# Kabeljau mit Apfel- Meerrettich- Gemüse und Flönz- Strudel

**Für zwei Personen**

**Für den Flönzstrudel:**

100 g geräucherte Flönz	1/6 Kopf Spitzkohl	4 Blätter Brickteig
1 Ei	2 EL scharfer Senf	4 Zweige Majoran

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets mit Haut	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
10 g Butter	1 EL Olivenöl	Gartrenkresse
Mehl	Salz	Pfeffer

**Für das Apfel-Meerrettich-Gemüse:**

1 Granny Smith Apfel	50 g frischen Meerrettich	2 Schalotten
50 g Sahnemeerrettich	50 ml Sahne	20 g Butter
100 ml Geflügelfond	20 g Senf	

**Für den Flönzstrudel:**

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Spitzkohl anschwitzen, hacken und mit gehacktem Majoran abschmecken. Flönz in geeignete Balken schneiden, mit Senf marinieren und in Spitzkohl einwickeln. Anschließend alles zusammen in Brickteig doppelt einpacken und mit Eigelb verschließen. Im Backofen bei 220 Grad goldbraun backen und zum Servieren dekorativ aufschneiden.

**Für den Kabeljau:**

Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite leicht mehlieren und in Olivenöl auf der mehlierten Seite kross braten. Erst im letzten Moment wenden. Knoblauch abziehen, anstoßen und mit Butter und Thymianzweigen zusammen glasig fertigbraten. Zum Schluss mit gezupfter Gartenkresse garnieren.

**Für das Apfel-Meerrettich-Gemüse:**

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Apfel entkernen, fein würfeln und dazugeben. Mit Sahnemeerrettich und frisch geriebenem Meerrettich würzen und mit Senf verfeinern. Mit einreduziertem Fond und Sahne cremig einkochen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 16. Dezember 2022

# Kabeljau, Senf-Soße, Kartoffeln, Wachteleiern, Spinat

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Kabeljaufilets, à 150 g                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

2 Schalotten                                      100 ml Sahne                      100 ml Weißwein  
250 ml Fischfond                              2 EL Senf                      Olivenöl, Salz , Pfeffer

**Für die Eier:**

6 Wachteleier

**Für Kartoffeln und Karotten:**

4 Kartoffeln                                      2 Karotten                      2 EL Butter  
Salz

**Für den Spinat:**

100 g Babyspinat                              1 Schalotte                      1 EL Butter  
Olivenöl                                      Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 EL Forellenkaviar

**Für den Fisch:**

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Olivenöl auf einem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Fisch darauf geben. Von oben nochmals etwas Olivenöl draufgeben und im Ofen garen lassen. Optional: Wenn man mehr Zeit hat, dann gerne bei 70 Grad länger ziehen lassen.

**Für die Sauce:**

Schalotten abziehen, grob schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Mit Fischfond angießen und erneut reduzieren lassen. Senf und Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig aufmixen.

**Für die Eier:**

Wachteleier für 2 Minuten 30 in kochendem Wasser wachweich garen lassen. Abgießen, pellen und halbieren.

**Für Kartoffeln und Karotten:**

Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Abgießen und Butter dazugeben.

Karotten schälen, in Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben und anschwitzen.

**Für den Spinat:**

Schalotte abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin kurz anschwitzen, Spinat und Butter dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Für die Garnitur:**

Nach Wunsch mit Kaviar garnieren.

Nelson Müller am 10. Juni 2022

## Kabeljau-Filet in Eihülle mit Spinat

### Für 4 Personen:

#### Für den Fisch:

4 (à 100-150 g) Kabeljau-Filets	2 große Eier	100 g Mandelmehl
Salz, Pfeffer	2.5 TL mittelscharfer Senf	1 Stück Parmesan
1 Prise Kurkuma	Olivenöl	

#### Für den Spinat:

750 g frischer Spinat	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
200 g saure Sahne	1 EL Senf	1 Stück Ingwer
2 Tomaten	Zitronensaft	Salz, Pfeffer
frische Kräuter		

#### Für den Fisch:

Fischfilets gut säubern und etwaige Gräten entfernen. Anschließend salzen und etwas stehen lassen, damit das Salz einziehen kann. Das Salzen verbessert die Festigkeit der Filets. Mandelmehl oder -grieß auf einen flachen Teller streuen. Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Salz, Pfeffer, Kurkuma und frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Die Eiermasse in einen tiefen Teller geben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets dünn mit Senf einstreichen, im Mandelmehl wälzen und anschließend durch die Eimasse ziehen. Sofort in die heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur goldgelb und knusprig braten.

#### Für den Spinat:

Spinat gründlich waschen und trocknen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder Lamellen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Senf dazugeben. Saure Sahne hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Die Spinatblätter nach und nach in die Pfanne geben und in der Soße zusammenfallen lassen. Tomatenwürfel untermengen und alles mit 1 Spritzer Balsamessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat mit Soße auf Teller geben und darauf je 1 Fischfilet platzieren. Mit frischen Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 03. Juli 2022

## Kabeljau-Filet mit lauwarmen Wasabi-Gurken

### Für 2 Personen:

2 Kabeljaufilets à 160 g	1 Gurke	1 rote Zwiebel
1 EL Butter	1 TL Wasabipaste	2 EL Crème-fraîche
1/2 Bund Dill, gehackt	1 Msp. Zucker	4 EL Mehl
50 ml Weißwein	1 Msp.	Fischgewürz
2 EL Bratöl		

Die Gurke schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden.

Die Zwiebel in Halbmonde schneiden.

Kabeljaufilets von beiden Seiten großzügig mit Fischgewürz würzen und anschließend in Mehl wenden.

Fischfilets auf der Hautseite für ca. 3 Minuten in heißem Bratöl anbraten, danach wenden und für weitere 2 Minuten braten.

Gurken und Zwiebeln in geschmolzener Butter Minuten glasig dünsten. Die Kabeljaufilets je nach Dicke auch von den Seiten anbraten. Danach auf der Hautseite fertig braten.

In der Zwischenzeit Gurken und Zwiebeln mit Fischgewürz würzen und mit Weißwein ablöschen. Wasabipaste und Crème fraîche einrühren und langsam schmelzen lassen. Zucker dazugeben und unterrühren.

Dill zum Gurkengemüse geben, kurz unterheben und direkt auf Tellern verteilen. Anschließend die Kabeljaufilets darauf anrichten.

Steffen Henssler am 10. März 2022

# Kartoffel-Waffeln mit Meerrettich-Dip, Räucher-Lachs

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelwaffeln:**

200 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	100 ml Milch
4 EL Mehl	2 EL Backpulver	Muskatnuss, Salz

**Für den Dip:**

2 Stangen Frühlingslauch	1-2 TL frischer Meerrettich	1 Zitrone
100 g Crème-fraîche	2 Zweige Dill	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für den Räucherlachs:**

100 g Räucherlachs	50 g Lachskaviar	2 Zweige Dill
--------------------	------------------	---------------

**Für die Kartoffelwaffeln:**

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und anschließend pellen.

Kartoffeln, Milch, Mehl, Eiern und Backpulver pürrieren und einen zähen Waffelteig herstellen. Mit Muskat und einer Prise Salz würzen. Sollte der Teig zu dick sein, noch etwas Milch angießen und unterrühren. Teig etwas ruhen lassen.

In einem gefetteten Waffeleisen goldgelb ausbacken.

**Für den Dip:**

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Frühlingslauch putzen und hauchdünn schneiden. Meerrettich schälen und reiben. Crème fraîche mit Frühlingslauch, Meerrettich, Dill, Zitronenabrieb und saft, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dip verarbeiten.

**Für den Räucherlachs:**

Dill abbrausen und trockenwedeln. Lachs, Kaviar und Dill als Garnitur verwenden.

Dip auf die warmen Waffeln geben und mit Räucherlachs belegen. Mit Lachskaviar und Dill garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 28. Januar 2022

## Knusprige Dorade auf Kartoffel-Bohnen-Gemüse

### Für 2 Personen:

2 Doradenfiletsn	2 Kartoffeln, geschält, gewürfelt	100 g Keniabohnen, geschnitten
50 g Speck, gewürfelt	4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
80 ml Brühe	2 EL Sojasauce	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	1 Msp. Zucker	1/2 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

2 EL Olivenöl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Speck und Bohnen roh im heißen Öl anbraten. Eine zweite Pfanne erhitzen.

Währenddessen das Doradenfilet von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und nach Belieben in Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Doradenfilet für ca. 4 Minuten auf der Hautseite darin anbraten. Sobald sich das Doradenfilet nach oben wölbt, mit einem Kochtopf nach unten drücken. Topf von der Dorade nehmen und das Filet weiter braten. Zwischenzeitlich das Kartoffel-Bohnen-Gemüse in der Wok-Pfanne kurz schwenken. Thymianspitzen vom Zweig zupfen. Den Zweig zum Kartoffel-Bohnen-Gemüse geben und mitrösten. Mit Pfeffermix würzen. Thymianspitzen ebenfalls zum Gemüse geben.

Das Kartoffel-Bohnen-Gemüse mit Brühe ablöschen. Die Hitze etwas reduzieren und mit Sojasauce würzen.

Während das Kartoffel-Bohnen-Gemüse einkocht, das Doradenfilet wenden und kurz von der anderen Seite anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen.

Petersilie grob hacken. 1 EL Butter, Zitronenabrieb, Zucker und zum Schluss Petersilie zum Kartoffel-Bohnen-Gemüse geben.

Dorade aus der Pfanne nehmen und in vier Teile schneiden. Kartoffel-Bohnen-Gemüse auf einem Teller verteilen, die Dorade darauf anrichten und nach Belieben noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Steffen Henssler am 15. Januar 2022

## Knuspriges Brezel-Schaschlik

### Für 2 Personen

2 Laugenbrezeln	300 g Grillkäse	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	250 g Zucchini	1 weiße Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Apfel (Boskoop)	2 EL Olivenöl	150 ml gehackte Eier-Tomaten
1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	2 EL hellen Essig
Salz, Pfeffer	lange Holzspieße	

### Für die Salsa:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Sardellen
1 EL Kapern	1 EL Pinienkerne	1 Eigelb
2 EL weißer Balsamico	1 Knoblauchzehe	

Grillkäse und Brezel in etwa 4 cm gleichgroße Würfel schneiden und abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen und die Spieße hineinlegen. Die Nadeln vom Rosmarinzwig zupfen und darüber streuen. Spieße bei mittlerer Temperatur von allen Seiten goldgelb braten.

Apfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Zucchini waschen, Zwiebel schälen. Apfel, Zucchini und Zwiebel in gleichgroße Stücke grob schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Apfel-, Zucchini und Zwiebelwürfel dazugeben und kräftig anbraten. Zedernkerne mit Tomaten, Paprikapulver, Zucker und Essig dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Kapern, Sardellen, Pinienkerne, Eigelb, Essig, Olivenöl mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipp zum Anrichten:

Das BBQ-Gemüse auf Teller mittig anrichten, die Spieße daraufsetzen und mit Salsa beträufeln.

Christian Henze am 04. März 2022

# Lachs im Brotteig auf glasiertem Gemüse

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

2 Eier	50 g frische Hefe	500 g Mehl
100 g Butter	180 ml warme Milch	Salz
1 TL Zucker	1 Bio-Zitrone	600 g Lachsfilet
Pfeffer		

### Für die Sauce:

2 Schalotten	150 g Fenchel	1 EL Butter
80 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
Salz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

700 g gemischtes Gemüse	1 EL Zucker
-------------------------	-------------

Für den Teig Eier, zerbröselte Hefe, Mehl, Butter, warme Milch, ca. 1  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Zucker in eine Schüssel geben und kräftig zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Dann den Teig erneut verkneten (abschlagen), nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Diesen Vorgang noch insgesamt 2 mal wiederholen.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben.

Den Brotteig auf der Arbeitsfläche ausrollen.

Das Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und in mit dem Brotteig umhüllen. Ränder sorgfältig zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Schalotten schälen und fein schneiden.

Fenchel putzen, waschen und in Würfel schneiden.

In einem Topf in heißer Butter Schalotten und gewürfelten Fenchel anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe und der Sahne auffüllen. Die Flüssigkeit um ein Drittel einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Karotten, Kohlrabi und Zuckerschoten putzen/schälen, waschen und in Rauten schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Zucker karamellisieren, das abgetropfte Gemüse zugeben und glasieren.

Den Saucenansatz mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Mixstab fein mixen.

Den Lachs im Brotteig in Portionsstücke schneiden.

Das Gemüse auf Teller anrichten, die Sauce und den Lachs draufgeben.

Kevin von Holt am 07. April 2022

## Lachs in Sahne-Soße aus dem Ofen

### Für 6-8 Personen:

1 Lachs (2-2,5 kg)    6 Schalotten    6 Lauchzwiebeln  
100 ml Noilly Prat    1 l süße Sahne    200 ml Gemüsebrühe  
Meersalz, Pfeffer

Den Lachs vom Fischhändler schuppen und ausnehmen lassen. Schalotten schälen und würfeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Sahne, Brühe und Wermut auf ein Backblech mit hohem Rand gießen und vorsichtig verrühren. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und alles mit etwas Meersalz bestreuen. Den Lachs in die gewürzte Sahne legen und ebenfalls mit etwas Salz bestreuen. Falls der Fisch zu groß für das Backblech ist, einfach Kopf und Schwanzflosse entfernen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, das Blech mit dem Lachs hineinschieben. Nach 20 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren und den Lachs weitere 20 Minuten garen.

Den fertigen Lachs vom Backblech nehmen, in eine Servierschale legen und die obere Haut entfernen. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann um den Lachs gießen oder separat servieren. Die Filets von der Gräte lösen und mit etwas Soße auf Teller geben. Dazu passt frisches Weißbrot, Linsensalat, Reis oder Kartoffeln.

Statt eines ganzen Lachses kann man für das Gericht auch einzelne Lachsseiten oder Filets verwenden. Bei der Zubereitung sollte das Filet knapp mit den Flüssigkeiten bedeckt sein. Die Garzeit reduziert sich dann auf etwa 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Ofentemperatur.

Rainer Sass am 09. Januar 2022

# Lachs mit Feldsalat-Püree und Röstzwiebeln

## **Für 4 Personen**

### **Für das Püree:**

400 g Feldsalat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

Salz

### **Für die Röstzwiebeln:**

2 Gemüsezwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

Salz

### **Für den Fisch:**

800 g Lachsfilet ohne Haut

Salz

1 EL Sonnenblumenöl

Pfeffer

1 Kresse-Beet

Für das Püree den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Den Feldsalat mit in die Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz würzen.

Sobald der Feldsalat zusammengefallen ist, die angedrückte Knoblauchzehe entfernen.

Feldsalat in einen Küchenmixer (Cutter) geben und fein pürieren.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe nebeneinander darin auf mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke teilen, leicht mit Salz würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Fisch darin kurz heiß anbraten. Danach die Temperatur reduzieren und den Fisch 2-3 Minuten weiterbraten. Dann die Herdplatte ausschalten, den Lachs wenden und in der Restwärme gar ziehen lassen.

Das Feldsalatpüree kurz erwärmen, auf Teller verteilen.

Lachsfilet darauf anrichten und ein paar Röstzwiebeln darauf geben.

Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und mit Kresse garnieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Andreas Schweiger am 10. März 2022

# Lachs-Auflauf

**Für 4 Personen**

**Für den Lachsaufbau:**

25 g Parmesan	750 g Brokkoli	250 g Bandnudeln
600 ml Gemüsebrühe	400 ml Weiswein	400 g Lachsfilet
150 g Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl	1 EL Zitronensaft
20 g Mehl	60 ml Schmand	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zwiebeln schälen, halbieren und nicht zu klein würfeln.

Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den dicken Stiel schälen und in 6-8 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Nudeln in der Gemüsebrühe 4 min. kochen, abgießen und in einer Gratinform ausbreiten.

Zwiebeln und Brokkoli-Röschen in einem kleinen Topf mit 3 EL Brühe zugedeckt 5 min. dünsten.

Auf den Nudeln verteilen, dabei alles ein wenig mischen.

Lachsfilet mit Küchenpapier trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl kurz und sehr heiß anbraten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, den Lachs aus der Pfanne heben und auf den Nudeln verteilen, mit Zitronensaft beträufeln.

Das Mehl mit einem Schneebesen in das restliche Öl in der Pfanne einrühren. Bei kleiner Hitze 3 min. unter Rühren anschwitzen. Unter Rühren den Wein, die Rest-Gemüse-Brühe zugeben und zum Kochen bringen; 2-3 min. kochen lassen, vom Herd nehmen und Schmand unterrühren.

Die Soße über die Lachs-Nudeln verteilen, mit Parmesan bestreuen und ca. 20 min. goldbraun backen.

NN am 12. Januar 2022

## Lachs-Döner

### Für 2 Personen:

1/2 Fladenbrot	250 g Lachsfilet	3 EL Olivenöl
1 EL Barbecue-Gewürz	1 EL Gewürzmix	1/4 Rotkraut
1/3 Gurke	1 Tomate	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 EL Weißweinessig	150 g griech. Joghurt
2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Minze	1/2 Bund Dill

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Lachsfilet von beiden Seiten großzügig mit Barbecue Gewürz und Gewürzmix würzen und in 1 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten jeweils für 1 Min. in einer ofenfesten Pfanne scharf anbraten. Anschließend die Pfanne für ca. 9 Min. in den heißen Ofen geben.

Währenddessen Rotkraut in feine Streifen schneiden.

Gurke ums Fruchtfleisch herum in dünne Scheiben und diese anschließend in dünne Streifen schneiden. Tomate würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und mit 2 EL Olivenöl und Weißweinessig marinieren. Anschließend gut vermengen. Griechischen Joghurt in eine Schale geben und mit fein geriebenem Knoblauch, feingehackter Minze und fein gehacktem Dill vermengen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und nochmals verrühren.

Ca. 3 Min vor Ende der Backzeit das Fladenbrot mit in den heißen Ofen geben und aufbacken. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, Teriyaki Sauce dazugeben und Lachs darin glasieren. Währenddessen Lachs mit 2 Löffeln vorsichtig auseinanderzupfen und nochmals in der Teriyaki Sauce schwenken.

Gebackenes Fladenbrot einschneiden und mit Salat, Lachs und Knoblauch-Kräuter-Joghurt befüllen.

Steffen Henssler am 01. September 2022

## Lachs-Filet mit Schnittlauch und Zitrone vom Grill

2 Lachsfilet mit Haut	à 200 g	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	3 EL Mehl	1-2 EL Olivenöl

Die dünnen, zum Bauch zulaufenden Seiten der Lachsfilets abschneiden. Die Lachsfilets jeweils zweimal längs einschneiden. Die Fischfilets mit Gewürzsalz würzen, auch in den Schnittaschen Zitrone halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Die Schnittaschen im Lachs mit Schnittlauch im Ganzen und Zitronenscheiben füllen. Die gefüllten Lachsfilets nochmals von allen Seiten mit Gewürzsalz würzen.

Die oberen Lachsseiten der Filets etwas mehlieren und die unteren Hautseiten mit Olivenöl bestreichen. Die Fischfilets mit der Hautseite für ca. 2 Minuten auf den heißen Grill legen. Die Lachsfilets in die Ruhezone des Grills legen, dort wenden und für weitere 4 Minuten fertig grillen. Den Lachs auf Tellern anrichten und nach Bedarf etwas Zitronensaft darüberträufeln.

Steffen Henssler am 19. Juli 2022

# Lachs-Filet, Parmesan-Nuss-Kruste, Süßkartoffel-Nuggets

## Für 2 Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets ohne Haut	Salz	2 EL Butter
60 g Cashewkerne	2 EL Panko-Brösel	3 EL geriebener Parmesan
1 EL weiche Butter	Pfeffer	80 ml Teriyaki-Sauce

### Für die Nuggets:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	1 EL Weizenmehl (405)	2 EL Olivenöl
100 g Cheddar	120 g Kidneybohnen	120 g Maiskörner
70 g Hüttenkäse	2 EL heller Balsamico-Essig	Salz
Pfeffer	gehackte glatte Petersilie	

### Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 EL Crème-fraîche	1 EL Sauerrahm
1 EL Obstessig	1/2 TL Wasabi	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker		

Für den Lachs den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Lachsfilets quer halbieren und mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Lachsfilets darin, je nach Dicke, 4 Minuten sanft braten, herausnehmen. Die Cashewkerne fein hacken, mit Panko-Bröseln und Parmesan vermischen. Die Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen, gleichmäßig auf dem Lachs verteilen und leicht andrücken. Die Teriyaki Sauce in einer ofenfesten Pfanne einmal aufkochen. Den Lachs mit der Cashewmischung oben hineinsetzen, die Pfanne in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben und etwa 8 Minuten gratinieren.

Für die Süßkartoffel-Nuggets den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Währenddessen den Cheddar reiben. Kidneybohnen und Maiskörner unter fließendem Wasser abbrausen. Dann mit Cheddar und Hüttenkäse vermengen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffeltaler nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Die Bohnen-Mais-Käse-Mischung darauf setzen und im vorgeheizten Ofen 810 Minuten gratinieren. Lachsgratin auf zwei Teller geben und servieren. Herausnehmen, nach Belieben mit Petersilie garnieren und servieren.

Für den pikanten Gurkensalat mit Wasabi die Gurken schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, salzen und etwas ziehen lassen. Dann etwas ausdrücken. Aus Crème fraîche, Sauerrahm, Obstessig und Zucker ein Dressing herstellen. Wasabi einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 10. Juni 2022

# Lachs-Tatar

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet      100 g Räucherlachs

### Für die Marinade:

1 Zitrone                      60 g Frischkäse              2 EL Mayonnaise  
1 Bund Dill                    3 Zweige Oregano            1 EL Senfpulver  
1-2 TL Dashi                  Salz                              Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 grüne Paprika              Olivenöl                        Salz  
Pfeffer

### Für das Lachstatar:

Das Lachsfilet von der Haut befreien. Räucherlachs und Lachsfilet in feine Würfel schneiden.

### Für die Marinade:

Friskäse mit Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Senfpulver und Dashi dazu geben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Dill und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter und Zitronensaft unter Frischkäsemasse rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade mit dem Lachs vermengen und ziehen lassen.

### Für das Gemüse:

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Würfel kurz vor dem Servieren auf das Tatar geben.

Björn Freitag am 17. November 2022

# Lachsforelle in Meersalz-Kruste

## Für 2 Personen:

1,5 kg feuchtes Meersalz    3 Eiweiß                      1 Lachsforelle (800g)  
1 Bund glatte Petersilie    1 Zitrone                      1 Orange  
1 Knoblauchzehe              1 Msp. Gewürzsalz        5 EL Olivenöl

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Meersalz und Eiweiß mit einem Schuss Wasser in einer Schüssel vermengen und dünn auf einem Backblech verteilen; die Lachsforelle darauf legen, mit 1 EL Olivenöl einreiben und großzügig mit dem restlichen Meersalz-Eiweiß-Mix bedecken und verschließen.

Für ca. 25 min. im heißen Ofen garen.

Währenddessen Petersilie hacken und in eine Schüssel geben. Zitronen-, Orangenschale und Knoblauch fein reiben und dazugeben. Mit Gewürzsalz würzen, 4 EL Olivenöl dazugeben und zu einer Gremolata vermengen.

Die Forelle aus dem Ofen nehmen und mit einer Kelle die Salzkruste leicht anschlagen, damit sich das Salz löst. Die Salzkruste nun von der Forelle nehmen und vorsichtig die Haut entfernen. Lachsforelle auf Tellern anrichten und mit Gremolata garnieren.

Steffen Henssler am 19. April 2022

# Lachsforelle mit Kräuter-Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen:

4 Lachsforellenfilets (a 150 g)	1 Zitrone	2 Zweige Dill
4 Salbeiblätter	Salz, Olivenöl	1 kg neue Kartoffeln
Petersilie	3 Salbeiblätter	2 Zweige Bohnenkraut
1 EL Thymianblätter	1 Frühlingszwiebel	3 Blätter Rucola
2 EL Butter	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer

Die Kräuter von den Stielen zupfen, dann säubern und hacken. Den Rucola ebenfalls hacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die neue Kartoffeln gründlich schrubben, dann in große Stücke teilen. Die Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser knapp bedecken. Salz und einen EL Butter hinzufügen. Die Kartoffeln weichkochen, dann abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Jetzt die Kartoffeln grob stampfen. Dabei etwas Sud hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ein weiteres Stück Butter und die Kräuter unterrühren. Den Stampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsforellen-Filets säubern und gegebenenfalls Gräten entfernen. Die Haut 2-3 Mal einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten. Dabei Zitronenviertel, etwas Dill und Salbeiblätter dazu. Die Filets erst kurz vor Garende wenden und auf der Fleischseite kurz weiterbraten. Je nach Dicke sind die Filets bereits nach 2-3 Minuten gar. Sie sollten Innen noch glasig und rosa sein.

Nach Geschmack, kann man die Haut mitessen oder entfernen.

## Servieren:

Den Stampf auf Teller geben und darauf die Fischfilets legen. Alles mit etwas Bratöl aus der Pfanne beträufeln und mit den gebratenen Zitronen servieren.

Rainer Sass am 17. Juni 2022

# Lachsforelle mit Zitronen-Vanille-Butter, Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

1 Lachsforelle, ca. 1,2 kg	12 Sch. Schinken	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Dill	Salz	Pfeffer

### Für die Salzkruste:

2,5 kg grobes Meersalz	Reformhaus	6 Eier
------------------------	------------	--------

### Für die Butter:

1 Zitrone	1 Vanilleschote	80 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Kartoffelsalat:

400 g kl. festk. Kartoffeln	1 Bund Radieschen	90 g Rucola
4 Stängel Schnittknoblauch	80 g Ziegenhartkäse	200-300 ml Gemüsesfond
2 Lorbeerblätter	60 ml Olivenöl	grob Meersalz
Salz	Pfeffer	

## Für den Lachs:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Flossen mit einer Küchenschere von der Forelle abschneiden. Den Fisch innen und außen kalt abspülen und trocken tupfen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Je einen EL davon für die Zitronen-Vanille-Butter aufheben. Die Lachsforelle innen salzen, pfeffern und mit den Kräutern sowie 3 Scheiben Schwarzwälder Schinken füllen. Den restlichen Schinken leicht überlappend um den Fisch wickeln.

## Für die Salzkruste:

Eier trennen. In einer großen Schüssel das Meersalz für die Salzkruste gründlich mit den Eiweißen mischen und kurz ruhen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hälfte der Salzmasse darauf schütten, etwas größer als den Fisch formen und glattstreichen. Alternativ kann man aus Alufolie eine Fischkontur formen und diese mit der Hälfte der Salzmasse füllen. Den Fisch auf das Salzbett legen und das restliche Salz darauf verteilen. Den Fisch im Salzmantel in der Mitte des Ofens etwa 15-20 Minuten garen.

## Für die Zitronen-Vanille-Butter:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und eine Hälfte auskratzen.

Zitrone filetieren, dafür oben und unten einen Deckel abschneiden und die Schale mit der weißen Haut darunter dick abschneiden. Die Filets zwischen den Häutchen herauslösen. Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Die Zitronenfilets darin erhitzen, bis sie zu zerfallen beginnen. Mit Salz, Pfeffer, Vanillemark und je einem Esslöffel Dill und Petersilie würzen.

Die Lachsforelle aus dem Ofen nehmen. Die Salzkruste aufklopfen und abheben. Schinken entfernen und die Haut der Lachsforelle zum Kopf hin abziehen. Mit einer Löffelspitze die graue Schicht (sie schmeckt möglicherweise tranig) abschaben.

Das Filet an der Nahtstelle teilen, jede Hälfte von den Gräten heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Mittelgräte, Kräuter und Schinken entfernen; mit dem zweiten Filet ebenso verfahren.

## Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit Wasser bedecken.

Lorbeerblätter und 1 TL Salz hinzufügen und die Kartoffeln garen.

Anschließend abgießen und abschrecken. Sofort pellen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Fond in einem Topf aufkochen und über die noch heißen Kartoffeln gießen.

Schnittknoblauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Ziegenkäse reiben.

Kartoffeln mit Schnittknoblauch, Olivenöl, Pfeffer und der Hälfte des geriebenen Käses in einer großen Schüssel mischen und zugedeckt abkühlen lassen.

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Rucola verlesen, abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter zerkleinern. Rucola und Radieschen zum Kartoffelsalat geben und unterheben. Den Salat mit dem restlichen Käse und etwas Meersalz bestreuen.

Die Filets auf Teller geben, mit der Zitronenbutter beträufeln und Kartoffelsalat daneben anrichten.

Johann Lafer am 22. April 2022

## Maischolle mit Zitronen-Butter

1 Maischolle (ohne Kopf, Haut)	150 g Butter	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Schalotten	1/4 Bund Blattpetersilie
4 Blatt Sauerampfer	4 Blatt Löwenzahn	1/2 Bund Schnittlauch
Butterschmalz	Mehl, Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Fisch von beiden Seiten mit Salz würzen, ein paar Minuten stehen lassen, dann in Mehl wenden und das überschüssige Mehl leicht abklopfen. In einer großen Pfanne mit gut 1/2 cm Butterschmalz, bei zwei Drittel der Herdleistung schön langsam von beiden Seiten braun braten. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit in die Butter geben.

Die Kräuter fein schneiden und zusammen mit Saft und Abrieb der Zitrone in die aufschäumende Butter geben. Zitronenbutter vom Herd nehmen und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den goldbraun gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen, auf einem Teller anrichten und großzügig mit der Zitronenbutter beträufeln.

Alternativ schmeckt die Maischolle auch mit Mandelbutter. Sterne Koch Alexander Herrmann gibt dazu die Butter (mit Schalotten und Knoblauch) zusammen mit einer Handvoll gehobelter Mandeln in einen Topf, lässt alles etwas braun werden und füllt es dann zügig in ein kaltes Gefäß um. Anschließend Zitrone und Kräuter zugeben und abschmecken. Durch die Mandeln wird die Butter noch aromatischer.

Alexander Herrmann am 28. April 2022

# Makrele auf Toast mit Paprika-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Makrele:

1 frische Makrele im Ganzen    2 Scheiben Toastbrot    2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian                    200 ml Olivenöl

### Für das Paprikapüree:

2 rote Paprika                            2 Schalotten                    1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone                                    100 ml Pflanzenöl            1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Pfeffer

### Für die Garnitur:

100 g Ricotta                              Kresse                              edelsüßes Paprikapulver

### Für die Makrele:

Die Makrele filetieren und Gräten ziehen. Olivenöl auf kleiner Hitze erwärmen und den Fisch für ein paar Minuten hineinlegen. Rosmarin und Thymian mit dazugeben und mit Deckel verschließen. Toast in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten (oder im Toaster toasten). Danach entrinden und in Scheiben schneiden.

### Für das Paprikapüree:

Schalotten abziehen und grob hacken. In Pflanzenöl anbraten. Paprika schälen, vierteln und mitdazugeben. Ein halbes Glas Wasser dazugeben.

Mit Paprikapulver würzen. Knoblauch abziehen in Scheiben schneiden und mitdazugeben. Spitzer Zitrone unterrühren und mit Pfeffer würzen und mixen.

### Für die Garnitur:

Ricotta in einen Spritzbeutel füllen. Kresse abzupfen.

Das Toast auf einen Teller setzen, Fisch in Stücken darauf verteilen.

Spritzer Ricotta und Paprikapüree auf Toast oder daneben setzen, mit Kresse und Paprikapulver garnieren und servieren.

Björn Freitag am 23. September 2022

# Marinierter Saibling mit Kichererbsen-Edamame-Mus

## Für 2 Personen:

Zutaten 200 g Saiblingsfilet

### alternativ: Forelle

50 ml Olivenöl 75 g Zitronensaft 1 Gemüsezwiebel

0.5 Bund Koriander Salz

### Für das Mus:

125 g Kichererbsen 125 TK-Edamame 1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch 400 ml Gemüsebrühe 50 ml Weißwein

Pfeffer, Salz

### Für den Fisch:

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben, Zwiebelwürfel und Koriander hinzufügen. Alles gut verrühren und die Fischstückchen darin ziehen lassen. Dafür am Besten mit einem Teller oder Topfdeckel abdecken.

### Für das Mus:

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Kichererbsen durch ein Sieb gießen, Edamame auftauen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, Kichererbsen und Edamame dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anrösten. Mit Weißwein oder alternativ mit Apfelsaft ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kochen lassen, bis Kichererbsen und Edamame weich sind und fast die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend alles pürieren. Lauwarm auf Teller füllen und darauf den marinierten Fisch anrichten.

Frank Rosin am 28. August 2022

# Matjes mit Bratkartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Bratkartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	Pflanzenöl
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
2 Beete Gartenkresse	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
Zucker	Pfeffer	3 Lauchzwiebeln

### Für Matjes nach Hausfrauen Art:

2 rote Zwiebeln	Zucker	20 ml Himbeeressig
1 Eigelb	1 TL körniger Senf	80 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	8 g frischer Ingwer
1/2 Knoblauchzehe	250 g Magerquark	1 Apfel
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.

Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis alles grün gemixt ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Für die Matjes-Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebeesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Marinierte Zwiebelscheiben, Dill und Apfelwürfeln vermischen. Den Mayo-Quark unterheben.

Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die Lauchzwiebeln, untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Matjes daneben geben und die Apfel-Zwiebel-Mayo darauf geben, mit Kräutern garnieren.

Sören Anders am 08. Juli 2022

# Matjes-Tatar auf Schwarzbrot

## Für zwei Personen

2 Matjesfilets	$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel	3 Gewürzgurken
2 Scheiben Schwarzbrot	1 kleine Zwiebel	2 Eier
1 EL Crème fraîche	1 EL körniger Senf	1 TL rote Pfefferbeeren
2 Stängel Dill	Schnittlauch	Pflanzenöl
Pfeffer		

Die Eier hart kochen.

Matjes und zwei Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Eine Gurke in feine Scheiben schneiden und zur Dekoration zurückhalten. Apfel waschen, schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die zuvor hart gekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb entfernen und dieses für die Garnitur beiseitestellen. Eiweiß fein hacken. Dill abbrausen und trockenwedeln, die Spitzen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und beiseitestellen. Pfefferbeeren in einem Mörser zerstoßen.

Matjes, Gurken, Apfel, Eiweiß und Dill in einer Schüssel mit Senf, roten Pfefferbeeren und Crème fraîche vermischen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Nach Belieben Öl hinzufügen um eine Sämigkeit herzustellen.

Tatar mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank 2 Stunden durchziehen lassen. Nach Belieben mit Schnittlauch, Zwiebel und Gurke garnieren und auf Schwarzbrot anrichten.

Wer möchte kann zur Crème fraîche noch etwas Gelatine geben um mehr Standhaftigkeit zu bekommen. Ein klein gehacktes Ei, gebunden mit Crème fraîche, ist als Nocke geformt eine tolle Dekoration.

Das Tatar auf dem Schwarzbrot anrichten und nach Belieben mit Gewürzgurke, Eigelb und Zwiebelringen toppen.

Nelson Müller am 24. Februar 2022

# Miso-Suppe mit Gemüse-Nudeln, Sommer-Rollen, Dip-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

100 g Natur-Tofu	1 dicke Möhre	$\frac{1}{2}$ Zucchini
$\frac{1}{2}$ roter Rettich	60 g kleine Shiitakepilze	75 g frische Sojasprossen
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ getrocknete Chilischote
1,5 EL Sesamöl	1,5 EL Sojasauce	2 EL helle Misopaste
500 ml kräftiger Gemüsefond	20 g ungeschälter Sesam	Salz, Pfeffer

### Für die Sommerrollen:

4 runde Reisteigblätter	4 Sch. Kalbsschinken	50 g Glasnudeln
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Karotte	2 EL thailänd. Fischsauce
3 EL Sesamöl	4 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

2 kleine rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen	2 Limetten
2 EL Kokosblütenzucker	3 EL thailänd. Fischsauce	Salz

**Für die Suppe:** Die Möhre schälen, Zucchini und Rettich putzen und waschen. Alles in nudel-lange schmale Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und je nach Größe noch halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen, fein reiben und mit der zerbröselten Chili in 0,5 Esslöffel Sesamöl leicht anrösten. Sojasauce und Misopaste zugeben und darin auflösen. Die Mischung in Suppen-schalen verteilen. Dann die Gemüsenudeln und die Pilze daraufgeben.

Gemüsefond erhitzen und kochend heiß in die Suppenschalen gießen.

Gemüsenudeln und Pilze 68 Minuten darin ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge dünne Röllchen schneiden. Sojasprossen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Tofu würfeln. In einer Pfanne das restli-che Sesamöl erhitzen, die Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten, dann in Sesam wälzen und zusammen mit den Sojasprossen auf Suppenschalen verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

**Für die Sommerrollen:** Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und etwas klein schneiden. Frühlingszwiebel putzen und waschen, Karotte schälen. Beides in feine Streifen schneiden bzw. hobeln und in eine Schüssel geben.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Glasnudeln zum Gemüse in die Schüssel geben. Fischsauce und Sesamöl hinzufügen, alles gut vermischen, dann salzen und pfeffern.

Das erste Reisteigblatt 12 Minuten in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das einge-weichte Blatt vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf ein Küchentuch legen. In die Mitte des Blatts zwei Kalbsschinkenscheiben legen. Darauf kommen jeweils etwa 2-3 Esslöffel der Nudel-Gemüse-Mischung. Die beiden Seiten des Reisteigblattes einschlagen, dann alles straff einrollen. Mit den weiteren Reisteigblättern wiederholen.

**Für den Dip:** Chilis putzen, waschen und in ganz feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden. Beides mit Kokosblütenzucker im Mörser zerstampfen. Limetten unter heißem Wasser abspülen. Limettenschale abreiben, anschließend Limetten hal-bieren und Saft auspressen. Das Gemörserte mit Limettensaft und abgeriebener Limettenschale, Fischsauce sowie 1-2 Esslöffel Wasser verrühren, evtl. nachsalzen. In kleine Schälchen füllen und zu den Sommerrollen servieren.

Johann Lafer am 03. Februar 2022

# Nizza-Salat mit gebackenen Oliven

Rezept für 4 Personen

## Für den Salat:

100 g kl. Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	150 g grüne Bohnen
5 Eier	1 Römersalat	1 Radicchio
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	150 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
150 g grüne Oliven	Mehl	75 g Paniermehl
Öl	150 g Thunfisch (Dose)	8 Sardellenfilets (Glas)
1 EL Kapern (Glas)		

## Für das Dressing:

3 EL Weißweinessig	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 TL Honig	2 EL körniger Senf

Kartoffeln abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend abschütten und abkühlen lassen.

Für den Salat Bohnen waschen, putzen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 68 Minuten blanchieren.

Bohnen abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen ggf. halbieren.

4 Eier hart kochen, kalt abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Für den Salat die Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder hobeln.

Kartoffeln pellen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.

Vorbereitete Salatzutaten in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf in ein hohes Mixgefäß geben und mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing mixen.

Für die frittierten Oliven übriges Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen.

Die Oliven trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Oliven dann einzeln durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Öl in einer tiefen Pfanne, Fritteuse oder einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.

Die panierten Oliven darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Hälfte Dressing über die Salatzutaten träufeln und sacht unterheben.

Die gekochten Eier halbieren.

Thunfisch grob zerzupfen. Sardellen und Kapern abtropfen lassen.

Salat mit Thunfisch, Sardellen, Kapern und Eihälften anrichten. Mit den frittierten Oliven garnieren. Zum Servieren übriges Dressing darüber träufeln.

Kevin von Holt am 12. Juli 2022

# Ofen-Kabeljau mit Pilz-Zwiebel-Omelett

## Für 4 Personen:

### Für die Mayonnaise:

1/2 Bund Koriandergrün	1/2 Limette	Salz
2 Eigelbe	1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Olivenöl
Pfeffer		

### Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet ohne Haut	Salz	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Pfeffer

### Für das Omelett: :

1/2 Bund Koriandergrün	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
200 g Shiitake-Pilze	2 EL Olivenöl	1/2 rote Chilischote
2 TL helle Sesamsamen	1 TL Sojasauce	6 Eier (Größe M)
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise den Koriander abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, die Stiele grob schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen und diesen mit 1 Prise Salz, Eigelben, Senf und mit Korianderblättern und stielen in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Olivenöl erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Alles cremig mixen. Die Mayo mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene entfernen. Fisch rundherum salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Schüssel Knoblauch mit Zitronenschale, Öl, je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Fisch in einer kleinen Auflaufform mit dem Würzöl beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene je nach Dicke 10 bis 15 Minuten garen.

Herausnehmen und warmhalten.

In der Zwischenzeit für das Omelett den Koriander abrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitestellen, die Korianderstiele fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Streifen schneiden, die Stiele entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken.

Sesam, Chili und Korianderstiele zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Mischung in eine Schüssel geben.

Die Eier in einer Schüssel gleichmäßig verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

$\frac{1}{4}$  der Pilzmischung wieder in die Pfanne geben,  $\frac{1}{4}$  der Ei-Masse dazu gießen und kurz stocken lassen, dann zu einem Omelett formen und ziehen lassen, bis das Omelett vollständig gestockt ist. Dann auf einen Teller geben.

Den Backofen ausschalten und das Omelett darin warmhalten.

Auf diese Weise mit den restlichen Zutaten nach und nach weitere 3 Omeletts in der Pfanne stocken lassen.

Zum Servieren je ein Omelett pro Teller anrichten und den Fisch in Stücke gezupft daraufsetzen. Mit der Mayonnaise und dem beiseitegestellten Koriandergrün garnieren.

Tarik Rose am 19. Dezember 2022

## Ofenfisch mit Rucola-Soße

### Für 4 Personen

#### Für den Ofenfisch:

500 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	5 EL süße Chilisaucetwas Salz	Pfeffer
4 frische Fischfilets à 180 g	4 Backpapierbögen	

#### Für die Rucola-Sauce:

1 Bund Rucola	2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 EL heller Balsamico		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Ofenfisch die Tomaten waschen und halbieren.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen lassen und die Tomaten sowie den Knoblauch zufügen. Den Zucker dazugeben und alles leicht karamellisieren. Die Chilisaucet unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Rucola-Sauce den Rucola waschen, trocken schütteln und etwas zerkleinern.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Parmesan fein reiben und zusammen mit Rucola und Pinienkernen in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Stabmixer zerkleinern.

Unter stetigem Mixen das Öl einlaufen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico würzen.

Vier Bögen Backpapier auf der Arbeitsplatte ausbreiten, dabei die Ränder etwas nach oben biegen. Das Tomatengemüse portionsweise auf den Papierbögen verteilen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils auf ein vorbereitetes Stück Papier setzen. Jedes Fischfilet mit 1 EL Rucola-Sauce beträufeln. Anschließend zu Päckchen falten und mit Küchengarnt oder einem Tacker/Hefter fest verschließen. Päckchen auf ein Backblech setzen.

Fischpäckchen ca. 15 Minuten im heißen Backofen garen.

Die Päckchen auf vorgewärmte Teller setzen und etwas öffnen. Dazu passt z. B. frisches, knuspriges Ciabatta-Brot.

Christian Henze am 09. Juni 2022

# Orangen-Chicorée mit Nüssen und gebratenem Fisch

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

4 Chicorée-Kolben	3 Orangen	1 Zitrone
2 EL Haselnüsse	3 EL Honig	Salz
Pfeffer	30 g kalte Butter	1 EL Butter

### Zusätzlich:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Fisch:

600 g weißes Fischfilet mit Haut	Salz	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und halbieren. Von den Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.

Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Honig in einen Topf geben, erhitzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die kalte Butter dazugeben und mit einem Pürierstab den Fond aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anbraten, dann in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Nüsse und den Fond dazugeben. Chicorée ca. 20 Minuten im heißen Ofen schmoren.

Petersilie und Kerbel, abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch portionieren und mit Salz würzen.

Tipp: Gegebenenfalls Fischfilets vor dem Braten auf der Hautseite etwas einschneiden, das vermeidet ein Zusammenziehen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Den Knoblauch andrücken und mit in die Pfanne legen. Den Fisch mit einer Palette andrücken, damit er gleichmäßig brät.

Dann Fischfilet wenden und noch kurz auf der Fleischseite kurz fertig braten, mit Pfeffer würzen.

Die Kräuter mit dem Dressing kurz vor dem Anrichten marinieren.

Den Chicorée auf Teller verteilen. Den Fisch darauflegen. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2022

## Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling

### Für 4 Personen

#### Für die Bohnen und Gemüse:

350 g getrock. weiße Bohnen	4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	Salz	1 EL Butter
80 ml Gemüsebrühe		

#### Für den Fisch:

4 Saibling-Filets á 120 g	Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	

Die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten, in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, Knoblauch schälen. Die Hälfte der Thymianzweige und die Knoblauchzehe mit zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die weich gekochten Bohnen abgießen. Thymianzweig und Knoblauch entfernen.

4 EL gekochte Bohnen für die Deko beiseitestellen.

Restliche Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Fenchelsamen, Salz, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Thymianblättchen unter das Püree mischen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Brokkoliröschen zugeben, leicht salzen. Gemüsebrühe angießen und Brokkoli zugedeckt kurz bissfest dünsten.

Saibling-Filets entgräten und mit Salz würzen. Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca.

3-4 Minuten braten, die Knoblauchzehe zugeben. Filets dann auf die Fleischseite wenden, Butter zugeben und die Fischfilets kurz fertig braten.

Bohnenpüree und Brokkoli auf Teller anrichten, die ganzen gekochten Bohnenkerne überstreuen. Fischfilets anlegen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2022

# Papillote vom Kabeljau mit Gemüse und Wasabi-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

50 g Möhre	50 g Sellerie	50 g Lauch
20 g Chinakohl	20 g Shiitake	1 cm Ingwer
4 Korianderzweige	3 EL Sweet Chili-Sauce	3 EL Teriyakisauce
3 EL geröstetes Sesamöl	Salz	Pfeffer

### Für den Fisch:

300 g Kabeljauloins	Salz	Pfeffer
---------------------	------	---------

### Für den Schaum:

1 Schalotte	1 Limette	20 g Butter
100 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond
Wasabipaste	Salz	

### Für die Garnitur:

Shiso Kresse Mix	Kresse zupfen.
------------------	----------------

### Für das Gemüse:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Möhren und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Shiitake in dünne Scheiben schneiden. Chinakohl und Lauch in feine Streifen schneiden.

Gemüse in einer Pfanne in Sesamöl bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Chilisauce und Teriyakisauce dazugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander fein hacken. 1 Msp Ingwer und 1 TL Koriander unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Fisch:

Das Gemüse in die Mitte des Backpapiers geben. Den Fisch in 2 gleich große Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und obenauf legen.

Das Päckchen wie ein Bonbon zusammenschlagen, die beiden seitlichen Rändern mit dem Rebenbinder verschließen und den Fisch in dem Papier im Ofen ca. 15 Minuten garen. Garprobe machen: Das Thermometer sollte 52 Grad im Fischfilet anzeigen.

### Für den Schaum:

Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Fischfond dazugeben und bis auf ein Minimum reduzieren. Mit der Sahne auffüllen und mit Salz Limettensaft und Wasabipaste nach Belieben leicht scharf abschmecken. Die Sauce mit dem Zauberstab schaumig mixen.

### Für die Garnitur:

Das Pergamentpäckchen oben öffnen und den Wasabi-Schaum in die Öffnung über den Fisch geben. Mit der Kresse garnieren.

Nelson Müller am 10. Juni 2022

## Pfeffer-Seelachs mit rotem Linsen-Gemüse

### Für 2 Personen:

300 g Seelachsfilet	200 g rote Linsen	1 Karotte, (Scheiben)
1 kleine Zucchini	50 g Speck, gewürfelt	1 EL Crème-fraîche
2 Zwiebeln, gewürfelt	4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	500 ml Brühe	1 EL Butter
1 Spur Essig	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Speck, Karotte und rote Linsen zusammen im heißen Öl anschwitzen. Gelegentlich umrühren und ca. 1 Minute rösten lassen.

Tomatenmark unterrühren, mit Gewürzsalz würzen und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Linsengemüse bedeckt ist. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch in den Topf gucken. Wenn die Brühe verkocht ist, mit mehr Brühe auffüllen. Wieder, bis das Linsengemüse bedeckt ist. Während das Linsengemüse weiter köchelt, den Seelachs kräftig mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und in Mehl wenden. Seelachs in heißem Bratöl scharf anbraten. Nach 3 Minuten den Fisch wenden und die Hitze reduzieren. Butter zum Seelachs geben und weiter gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini rundherum mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini-Streifen unter das Linsengemüse heben und 1 Minute darin garen. Die Hitze reduzieren.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen. Das Linsengemüse von der Hitze nehmen, mit Gewürzsalz, Pfeffermix und einem kleinen Spritzer Essig abschmecken. Nach Belieben 1 EL Crème fraîche unterrühren. Linsengemüse auf einem Teller verteilen, den Seelachs darauf anrichten und einen EL Butter aus der Fisch-Pfanne über den Seelachs geben.

Steffen Henssler am 11. Januar 2022

## Piccata vom Zander auf Gemüse-Caponata

### Für 4 Personen

<b>Für den Fisch:</b>	1/2 Bund glatte Petersilie	80 g Pecorino
4 Bio-Eier	80 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
800 g Zanderfilet	30 g Weizenmehl, Type 405	3 EL Olivenöl
<b>Für das Gemüse:</b>	1 rote Paprika	1 Zucchini
2 Stangen Staudensellerie	1 Aubergine	2 Strauchtomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 EL Rohrzucker	1 EL Tomatenmark	50 ml Weißweinessig
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Stängel Basilikum
1 EL Kapern, eingelegt	Salz	Pfeffer
<b>Zusätzlich:</b>	2 Bund Rucola	Salz
2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pecorino fein reiben.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Pecorino, Semmelbrösel und die Petersilie zugeben und zu einer cremigen Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Eimasse mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Gemüse Paprika, Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten abwaschen und putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in Streifen schneiden.

In einem Topf mit Olivenöl zuerst die Paprika mit Zwiebel und Staudensellerie anbraten, danach die Aubergine, Zucchini und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.

Gemüse mit Zucker bestreuen, Tomatenmark hinzugeben gut verrühren und mit Weißweinessig ablöschen.

Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen und trocken schütteln.

Tomatenwürfel, Kapern, Rosmarin-, Thymian- und Basilikumzweig hinzugeben und alles langsam weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Zander abwaschen, abtrocknen und entgräten. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils eine Fischseite leicht mit Mehl bestäuben und mit einem Löffel die vorbereitete Eimasse gleichmäßig darüberstreichen.

Eine backofengeeignete Pfanne mit Olivenöl erhitzen (oder eine Auflaufform mit Olivenöl einstreichen und kurz im Ofen erhitzen.) Die Fischfilets mit der bestrichenen Seite nach unten in die heiße Pfanne legen und für etwa ca. 7 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

In der Zwischenzeit Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Rucola in eine Schüssel geben, leicht salzen, Olivenöl, Balsamico darüber geben, vermischen.

Die Pfanne mit den Fischfilets aus dem Ofen nehmen und diese wenden (nicht mehr anbraten).

Die Kräuterzweige aus dem Gemüse nehmen. Das Gemüse abschmecken.

Zum Anrichten jeweils etwas Gemüse auf Teller geben und die Fischfilets mit der Kruste nach oben darauf geben. Marinierten Rucola locker überstreuen und servieren.

Daniele Corona am 27. Mai 2022

# Räucher-Forelle mit Sauerampfer-Schmand

## Für 4 Personen

2 Forellen (ca. 300 g)	ca. 30 g Buchenholz-Sägemehl	1 Bund Sauerampfer
50 g frischer Meerrettich	1 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)	150 g Schmand
Salz, schwarzer Pfeffer	Basilikum	Alufolie

## Extras:

Gusseiserner Wok	Camping-Kocher
------------------	----------------

Forelle waschen und mit Küchenkrepp innen und außen abtrocknen.

Fisch innen und außen salzen.

Wok mit Alufolie auslegen, Räuchermehl darauf geben, den Rost einsetzen, ebenfalls mit Alufolie belegen, Löcher hineinstecken und die Forelle darauf legen, mit dem Deckel verschließen. Wok erhitzen und die Forelle ca. 30 min. räuchern. Flamme nach 15 min. ausschalten und die Forelle im geschlossenen Wok ziehen lassen.

Sauerampfer in feine Streifen schneiden.

Meerrettich schälen und in eine Schüssel reiben.

Sauerampfer und Schmand in die Schüssel geben, mit etwas Abrieb und etwas Saft von einer Zitrone verrühren, mit Salz und etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Forelle filetieren, dabei auch die Haut abziehen und mit dem Schmand auf Tellern anrichten, mit Basilikum garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

# Räucherfisch-Happen

## Für 4 Personen

### Für die Forellenklobchen:

½ Salatgurke	200 g geräuc. Forellenfilet	1/2 TL Koriander, gemahlen
Salz	weißer Pfeffer	150 ml Sahne
2 Stiele Koriander		

### Für die Lachs-Häppchen:

150 g Frischkäse	1 TL Wasabi-Paste	4 Scheiben Toastbrot
3 Zweige Dill	150 g Räucherlachs in Scheiben	

### Für die Pumpernickel-Taler:

½ Bund Schnittlauch	1 EL Meerrettich	50 g Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
100 g geräucherte Makrele	8 Pumpernickel-Taler	

Für die Forellenklobchen die Salatgurke schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.

Forellenfilets in Streifen schneiden und mit gemahlenem Koriander, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zerkleinern.

Dann die Sahne zufügen und alles zu einer glatten Farce mixen. (Fisch und Sahne sollten kalt sein.) (Ist die Farce zu dick, gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen.) Mit einem Esslöffel aus der Farce kleine Klobchen ausstechen und auf die Gurkenscheiben setzen.

Koriander abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und die Klobchen damit garnieren.

Für die Lachshäppchen den Frischkäse mit dem Wasabi verrühren.

Toastbrot toasten und kreisrund ausstechen. Die Abschnitte zu Würfeln schneiden.

Dill abrausen, trockenschütteln und zerpfeifen.

Je 1 Esslöffel Wasabi-Creme auf den Toasttalern verstreichen und je etwas Räucherlachs darauflegen.

Mit Dill garnieren, Toastwürfel darüber geben und servieren.

Für die Pumpernickel-Taler Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Den frisch geriebenen Meerrettich, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und 1 Spritzer Zitronensaft verrühren.

Makrele in kleine Stücke schneiden.

Die Meerrettichcreme auf den Pumpernickel-Taler verstreichen und die geräucherte Makrele darauf anrichten.

Rainer Klutsch am 14. Juli 2022

## Rotbarbe auf Salat von dreierlei Artischocken

### Für zwei Personen

#### Für die Artischocken:

2 rote Topinambur	1 bis 2 Handvoll Crosne	4 Artischockenherzen
1-2 TL Zitronensaft	1-2 TL Olivenöl	mildes Chilisalz
Salz	Pfeffer	

#### Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets	doppelgriffiges Mehl	1 Zitrone
1 Scheibe Knoblauch	1 Scheibe Topinambur	4 Scheiben Ingwer
1 kleine rote Chilischote	1 Splitter Zimtrinde	1 TL neutrales Öl
Salz		

#### Für den Spinat:

150 g Babyspinat

#### Für die Artischocken:

Topinambur und Crosne waschen. Topinambur schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln.

Topinambur und Crosne einige Minuten in Salzwasser noch leicht bissfest kochen, abgießen und in eine Schüssel geben.

Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer oder Chilisalz marinieren.

#### Für die Rotbarbe:

Rotbarbenfilets trocken tupfen und auf der Hautseite mit doppelgriffigem Mehl bestäuben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl darin erwärmen. Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, unter jedes Schwanz-Ende eine Scheibe Ingwer und Knoblauch legen. Eine Scheibe Topinambur, Zimt und Chili dazu legen und 2 bis 3 Minuten kross anbraten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und salzen. Beim Anrichten mit Zitronensaft beträufeln.

Fisch langsam und sanft auf der Hautseite anbraten. Wenn der Fisch sich in der Pfanne ganz leicht nach oben wölbt, ist das ein Zeichen für die Frische.

#### Für den Spinat:

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Spinat in einer Pfanne 1 bis maximal 2 Minuten kurz zusammenfallen lassen. Topinambur- 2 EL Olivenöl Mildes Chilisalz, zum Würzen Muskatnuss, zum Reiben Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Scheiben und Crosne von oben hineingeben. Salz und frischen Abrieb von der Muskatnuss dazugeben und vom Herd nehmen. Mit Pfeffer würzen. Olivenöl über dem Spinat verteilen.

Den Spinat auf zwei warmen Tellern verteilen, die 3erlei Artischocken darauf anrichten und je ein Rotbarbenfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen, mit Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Chili garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. März 2022

# Rotbarbe, Kartoffel-Oliven-Stampf und Bouillabaisse-Sud

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffel-Olivenstampf:**

300 g kl., festk. Kartoffeln	40 g grüne Oliven	1 Zitrone
2 Zweige Basilikum	2 Zweige glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

**Für den Bouillabaisse-Sud:**

1 Zwiebel	1 rote Paprika	1 Fenchelknolle
100 g Kirschtomaten	50 g Queller	1 Knoblauchzehe
1 kl. rote Chilischote	5 Safranfäden	1 TL Tomatenmark
100 ml trockener Weißwein	50 ml Pernod	50 ml Wermut
400 ml Fischfond	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

**Für die gefüllten Rotbarben:**

2 küchenfertige Rotbarben	1 EL getrock. Öl-Tomaten	1 EL Pimentos in Öl
6 Halme Schnittlauch	1 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

**Für den Kartoffel-Olivenstampf:**

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und waschen. In kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Oliven in feine Stifte schneiden. Basilikum und Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Eine Pfanne erhitzen und Kartoffeln mit 2 EL Olivenöl darin rundum kurz anbraten. Dann mit Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Übriges Olivenöl, Oliven und Kräuter unterheben. Zitrone waschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Stampf mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Bouillabaisse-Sud:**

Gemüse und Kräuter waschen und trockentupfen. Die Zwiebel abziehen halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

Paprika vom Kerngehäuse befreien, Schale mithilfe eines Sparschälers entfernen und Paprikafilets in schmale, lange Streifen schneiden. Fenchel halbieren, Strunk und Grün entfernen und in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren. Einen flachen Topf erhitzen. Olivenöl zugeben und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Fenchel, Paprika und Safran dazu geben und mit anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Weißwein, Pernod und Wermut ablöschen. Um die Hälfte einkochen lassen (ohne Deckel). Mit Fischfond auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Fertigstellung die halbierten Kirschtomaten und die Queller zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die gefüllten Rotbarben:**

Rotbarben waschen und trockentupfen. Vorsichtig von beiden Seiten filetieren und die Mittelgräte entfernen, so dass die Rotbarbenfilets nicht zerfallen und am Schwanzende miteinander verbunden bleiben.

Bauchlappen und Gräten entfernen.

Getrocknete Tomaten und Pimentos in einem Sieb abtropfen lassen. In ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein mixen.

Rotbarbenfilets dünn mit der Tomaten-Paprika-Paste bestreichen.

Schnittlauch in Bouillabaisse-Sud oder im Kartoffelwasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Bestrichene Rotbarbenfilets wieder aufeinander legen und mit je 3 Schnittlauchhalmen zusammenbinden. Eine Pfanne erhitzen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in der

Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 34 Minuten garen. Die Rotbarbenfilets aus dem Ofen nehmen. Kartoffelstampf auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten. Bouillabaisse-Sud angießen und die Rotbarbe darauf drapieren.

Cornelia Poletto am 15. Juli 2022

## **Rote-Bete-Carpaccio mit Matjes**

### **Für 4 Personen**

4 Matjes-Filets	2 Rote Bete (bissfest)	1 rote Zwiebel
2 EL grüne Kürbiskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Becher Saure Sahne
2 EL Weißer Balsamico	1 Zitrone	Olivenöl
2-3 EL Rohrzucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Rote Bete schälen und mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden, wie ein Carpaccio auf Tellern anrichten, leicht salzen und mit etwas Olivenöl und ein paar Spritzern Zitronensaft marinieren.

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in einer Pfanne 2 EL Rohrzucker karamellisieren, Zwiebel hineingeben und glasieren, mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und dem weißen Balsamico ablöschen.

Matjes in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit den Zwiebeln vermischen. Eventuell noch einmal mit Zitronensaft und/oder Essig abschmecken.

Parallel: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett sanft anrösten, zum Schluss etwas salzen.

Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken, gehackten Dill unterheben.

Die marinierten Matjes auf der Roten Bete anrichten, die Saure Sahne auf die Teller nappieren, mit den Kürbiskernen und Dillzweigen garnieren.

Björn Freiteg am 26. November 2022

# Rote-Bete-Gröstl mit gebratenem Zander und Kichererbsen

## Für 4 Personen:

### Gröstel:

300 g Gelbe Bete	Salz	300 g Rote Bete, vorgekocht
1 EL braune Butter	150 g Kichererbsen	1 Vanilleschote
4 Kardamomkapseln	2 Zimtrindensplitter	mildes Chilisalz

### Gewürzmühle:

1 TL fein zerbroch. Zimtrinde	1 TL Fenchelkörner	1 TL Kreuzkümmelkörner
1 TL Korianderkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner	

### Zander:

500 g Zanderfilet mit Haut	doppelgriffiges Mehl	1 TL Öl
3 Kardamomkapseln	1 Splitter Zimtrinde	Mildes Chilisalz

### Joghurdip:

150 g griech. Joghurt	12 EL Milch	1 TL Dill
1 TL Koriandergrün	1 TL Minzeblätter	1 Msp. Orangen-Abrieb
mildes Chilisalz	Zucker	

### Außerdem:

blanchierter grüner Spargel	1 1/2 Apfel in Spalten	Butter
-----------------------------	------------------------	--------

Für das Gröstl die gelbe Bete in Salzwasser weich kochen, schälen und in Spalten schneiden. Die Rote Bete in Spalten schneiden.

Gelbe und rote Bete in zwei verschiedenen Pfannen in brauner Butter erhitzen. Dabei jeweils Vanille, Kardamom und Zimt hinzufügen. Die Kichererbsen zur gelben Bete geben und erhitzen. Für die Gewürzmühle Zimt, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer in eine Mühle füllen. Beide Bete-Sorten damit würzen und mit Chilisalz abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets in 4 oder 8 gleich große Stücke schneiden und auf der Haut in das Mehl tauchen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, Kardamom und Zimt dazu geben und den Fisch 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilisalz würzen.

Für den Joghurdip den Joghurt mit Milch, Kräutern und Orangenabrieb verrühren. Mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Den Spargel in brauner Butter erhitzen, die Apfelspalten dazu geben und darin erhitzen.

Anrichten: Gröstel auf warme Teller verteilen, Zander, Spargel und Apfelspalten dazwischen legen.

Etwas Olivenöl darüber träufeln und den Joghurt-Dip außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 26. Mai 2022

## Saibling auf Ofen-Gemüse

### Für 4 Personen:

600 g Saiblingsfilet	Salz, Pfeffer	Butter, Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz	2 große gelbe Möhren
2 große rote Möhren	2 große Pastinaken	1 Gelbe Bete
1 Ringelbete	0.2 l Gemüsebrühe	20 schwarze Pfefferkörner
20 Pimentkörner	Salz, Zucker, Olivenöl	0.5 Bund Radieschen
2 Kartons Kresse		

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen und in dickere Scheiben schneiden. Gelbe Bete und Ringelbete ebenfalls schälen und fein hobeln, sie haben eine längere Garzeit. Auf einem großen Backblech Olivenöl und etwas Butterschmalz verteilen und das Gemüse darauf geben. Pfeffer und Piment mörsern und darüber streuen. Das Gemüse salzen und etwas zuckern. Alles vermengen und etwa 20-25 Minuten in den Ofen schieben. Das Gemüse dabei mehrmals wenden.

Die Saiblingsfilets säubern, Gräten entfernen und salzen. Die Haut mehrmals einritzen. Sobald das Gemüse gar ist, Olivenöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite höchstens 30-40 Sekunden anbraten. Dabei den Rosmarin mit in die Pfanne legen. Die Filets wenden, dann aus der Pfanne nehmen und auf das Gemüse legen. Noch etwas Brühe angießen und die Filets im Ofen 3-4 Minuten fertig garen lassen.

Die Radieschen in feine Stifte hobeln und einige knackige Blätter fein hacken. Beides mit der Kresse vermengen.

### Servieren:

Gemüse und etwas Sud auf Teller geben. Darauf die Filets setzen und alles großzügig mit der Radieschen-Kresse-Mischung bestreuen.

Rainer Sass am 16. Februar 2022

# Saibling auf Spargel-Salat mit Schnittlauch-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Saibling:**

2 Saiblingsfilets mit Haut      3 EL doppelgriffiges Mehl      1 EL neutrales Öl  
mildes Chilisalz

**Für den Spargelsalat:**

10-15 eingelegte Morcheln      150-200 g weißer Spargel      150-200 g grüner Spargel  
1 rote Chilischote      1 kleines Stück Ingwer      1 Zitrone, Abrieb  
70 ml Gemüsfond       $\frac{1}{2}$  Zitrone, 1 EL Saft      1 EL mildes Olivenöl  
1 TL Puderzucker      Zucker      mildes Chilisalz  
Pfeffer

**Für die Schnittlauch-Sauce:**

60 g griech. Joghurt      1 kleines Stück Ingwer       $\frac{1}{2}$  TL scharfer Senf  
1 Zitrone, Saft & Abrieb      4 Stiele Schnittlauch      1 Prise Zucker  
mildes Chilisalz

**Für den Saibling:**

Die Saiblingsfilets in zwei oder drei Stücke schneiden und mit der Hautseite kurz in das Mehl legen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas stärker erhitzen, sodass die Pfanne wirklich heiß ist. Öl hinein geben und die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach unten darin in ca. 2 Minuten hell anbräunen. Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen. Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

**Für den Spargelsalat:**

Spargel schälen, den Grünen dabei nur im unteren Drittel und die Spargelstangen in sehr schräge Scheiben von 5-8 mm Dicke schneiden.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, Spargel darin kurz anschwitzen, Fond dazu geben und in 6-8 Minuten bei milder Hitze dämpfen. Dafür ein Backpapier in der Größe der Pfanne ausschneiden und drauflegen. So verliert man nicht so viele Vitamine, als wenn man den Spargel im Wasser kochen würde.

Anschließend den grünen Spargel in Eiswasser abschrecken, damit er die schöne grüne Farbe nicht verliert. in eine Schüssel füllen und mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb, geriebenem Ingwer, Chili und Olivenöl vermischen, mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Morcheln ohne Flüssigkeit dazugeben und etwas ziehen lassen.

**Für die Schnittlauch-Sauce:**

Joghurt mit dem Senf verrühren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker, geriebenem Ingwer und etwas Chilisalz abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und hinzufügen.

Den Spargelsalat abtropfen lassen und auf warmen Tellern verteilen. Die Saiblingsfilets darauf legen, die Sauce außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. Mai 2022

## Saibling aus dem Backofen

1 Saibling      1/4 Bund Thymian    3-4 Zweige Blattpetersilie  
100 g Butter    1 Zitrone                    Meersalz

Den Fisch schuppen, die Kiemen entfernen, waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, von innen und außen salzen.

Dreiviertel der Kräuter mit der Hand zusammendrücken und den Bauchraum des Saiblings damit füllen. Die restlichen Kräuter fein schneiden.

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd flüssig werden lassen.

Alufolie auf der Arbeitsfläche ausrollen, mittig mit etwas flüssiger Butter einpinseln, den Fisch darauflegen und nochmals mit etwas flüssiger Butter bepinseln. Den Fisch zweimal mit der Alufolie einwickeln und die Enden der Folie verschließen. Die restliche Butter im Topf beiseite stellen.

Bei 140°C Umluft auf einem Backblech in der mittleren Schiene des Backofens etwa 25 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn man die Rückenflosse vorsichtig herausziehen kann.

Den gegarten Fisch aus dem Backofen nehmen, noch kurz einen Moment in der Folie ruhen lassen, auspacken, mit Messer und Gabel vorsichtig die Haut abziehen und die Filets von den Gräten lösen.

Die restliche Butter im Topf zurück auf den Herd geben und unter ständigem Rühren aufschäumen lassen, bis die Butter anfängt leicht nussig zu werden. Dann die fein geschnittenen Kräuter zugeben, die Butter vom Herd nehmen und die Fischfilets damit übergießen.

Zuletzt mit einer Prise Meersalz und einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln und zum Beispiel mit geröstetem Holzofenbrot servieren.

Alexander Herrmann am 12. März 2022

# Saibling- 'Tagliatelle' mit Stauden-Sellerie, Kräuter-Sud

## Für vier Personen

### Für den Kräuter-Sud:

4 Zweige Estragon	4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Basilikum
1 Bund Schnittlauch	150 ml Pflanzenöl	Reisessig
Salz	Pfeffer	

### Für die Tagliatelle:

200 g Saiblingsfilet, ohne Haut	½ Granny Smith Apfel	2 St. Staudensellerie
1 Zitrone	6 Halme Schnittlauch	1 EL Zitronen-Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Kresse	Saiblingskaviar
--------	-----------------

### Für den Kräuter-Sud:

Die Kräuter waschen und grob zerkleinern. Das Öl im Topf auf 60 Grad erwärmen, die Kräuter hinzugeben und darin ziehen lassen. Danach in den Standmixer füllen und etwas zerkleinern. Durch ein feines Sieb passieren und in Schüsseln abtropfen lassen. Mit Reisessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss über die Saiblings-Tagliatelle träufeln.

### Für die Tagliatelle:

Fisch mit kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und längs in Streifen Tagliatelle schneiden. Zitronenabrieb und etwas Saft hinzugeben, mit Zitronen-Öl vermengen und mit dem Fisch verrühren.

Apfel waschen, entkernen und würfeln.

Staudensellerie waschen, trockentupfen, schälen, die Fäden ziehen und würfeln. Saiblingsstreifen mit dem Apfel und Staudensellerie in eine Schüssel geben. Beides zum Fisch dazugeben.

Schnittlauch hacken und in die Schüssel geben. Mit etwas Zitronensaft Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Beides für die Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse und Saiblingskaviar garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 16. Juni 2022

# Saibling-Filet mit Radicchio, Apfel und Kokos-Polenta

## Für 4 Personen

### Für den Radicchio:

1 Radicchio	20 g frischer Ingwer	1 Apfel (z.B. Boskop)
1 TL Butter	15 ml Sojasauce	1 Spritzer Wasser
Pfeffer	40 g Cranberrys, getrocknet	

### Für die Polenta:

30 g Parmesan	400 ml Kokosmilch (Dose)	Salz
Pfeffer	Muskat	80 g Maisgrieß
1 EL Butter		

### Für den Fisch:

4 Saiblingfiletst à 150 g	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Butter		

Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Für die Polenta den Parmesan fein reiben.

Kokosmilch in einen Topf geben, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß in die kochende Milch einrieseln lassen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Parmesan und Butter unterrühren.

Saiblingfilets trocken tupfen und mit Salz würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, Ingwer und Apfelwürfel darin anschwitzen.

Dann Radicchio-Streifen, Sojasauce und 1 Spritzer Wasser zugeben und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und zuletzt die Cranberrys untermischen.

Butter in die Fischpfanne geben, die Fischfilets wenden und noch ca. 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.

Fischfilets, Polenta und Radicchio-Apfel-Gemüse anrichten.

Antonina Müller am 09. September 2022

# Saibling-Filet, Bohnen-Couscous, Buttermilch-Sud

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets	2 EL Kichererbsenmehl	20 g Butter
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz

### Für den Couscous:

50 g mittelgrober Couscous	100 g Bohnen	1 rote Zwiebel
1 Limette	50 g getrock. Aprikosen	4 Zweige Bohnenkraut
100 ml Gemüsefond	2 EL kaltgepr. Olivenöl	1 EL Ras el-Hanout
Salz	Pfeffer	

### Für den Sud:

125 ml Buttermilch	1 Zitrone	10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	2 Chilischoten	2 Liebstöckelblätter
2 Zweige Dill	1 g Agar-Agar	4 Sternanis
8 Kardamomkapseln	1 TL Kreuzkümmel	

### Zur Garnitur:

50 g Kichererbsen	1 TL Currypulver	Salz
-------------------	------------------	------

### Für den Fisch:

Die Saiblingsfilets waschen, würzen und die Haut in Kichererbsenmehl stäuben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fisch kross auf der Hautseite braten. Mit Butter und Thymian nachbraten.

### Für den Couscous:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Getrocknete Aprikosen klein hacken.

Einen Topf mit Gemüsefond erhitzen und Zwiebel und Aprikosen darin mit Ras el-Hanout aufkochen, dann über den Couscous gießen.

Abgedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen, bis der Fond aufgesaugt wurde. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Saft einer Limette auspressen, dann die Schale abreiben. Limettensaft zusammen mit Limettenabrieb, Olivenöl und einem Teil des gehackten Bohnenkrauts marinieren.

Bohnen in ausreichend gesalzenem Wasser mit dem restlichen Bohnenkraut weichkochen und unter den Couscous heben. Einige Bohnen zum Garnieren aufbewahren.

### Für den Sud:

Den Saft einer Zitrone auspressen, die Schale abreiben. Ingwer reiben.

Knoblauch abziehen. Sternanis, Kardamom und Kreuzkümmel zusammen mit dem Zitronensaft, Zitronenschale, geriebenem Ingwer und Knoblauch in einem Mörser feinst mörsern. In einem Topf die Hälfte der Buttermilch mit Agar-Agar aufkochen und gut durchmischen.

Liebstöckel und Dill abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit den gemahlene Gewürzen sowie der restlichen Buttermilch hinzugeben, unterrühren und passieren. Der Sud sollte nicht geronnen sowie leicht gekühlt präsentiert werden. Chilischote in hauchdünne Ringe schneiden und im Sud servieren.

### Zur Garnitur:

Die abgetropften Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad knusprig rösten. Anschließend mit Currypulver und Salz würzen.

Mario Kotaska am 29. Juli 2022

# Schaumiges Kartoffel-Suppe mit Bachsaibling

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

2 Zwiebeln	1 kleine Ingwerknolle	1 Stange Staudensellerie
$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 Karotten	2 Wirsingblätter
2 Bund glatte Petersilie	2 Lauch	1,5 L Wasser
Salz	1-2 Lorbeerblätter	2 vorw. festk. Kartoffeln
1 EL Butter (15 g)	$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss	1 Zitrone
100 ml Weißweinessig	0,5 L Sahne	Kräuter

### Für den Fisch:

1 Bachsaibling-Filet	3 EL Salz	3 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone Pfeffer		

### Für das Salat-Bouquet:

100 ml Gemüsebrühe	1 TL Senf	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	150 ml Olivenöl	50 ml Weißweinessig
Salz, Pfeffer	250 g Babyleaf-Salat	Kresse

Zwiebeln und Ingwer halbieren und ungeschält mit der aufgeschnittenen Fläche nach unten in einer Pfanne anrösten, bis die Schnittfläche braun ist.

Staudensellerie und Knollensellerie in grobe Stücke schneiden. Den Strunk der Karotten entfernen und die Karotten vierteln. Sellerie und Karotten in einen Topf legen.

Zwei Außenblätter des Wirsings entfernen und in grobe Stücke zupfen. Die Stängel der Petersilie abschneiden und zusammen mit dem Wirsing zu dem restlichen Gemüse geben.

Einen Lauch grob in drei Stücke schneiden und mit in den Topf geben.

Das Suppengemüse mit 1,5 Litern Wasser bedecken, salzen und ein bis zwei Lorbeerblätter hinzugeben.

Die angerösteten Zwiebeln und den Ingwer ebenfalls in den Topf geben und mit Deckel bei mittlerer Temperatur für 1 bis 2 Stunden köcheln lassen.

Für den gebeizten Bachsaibling das Messer zwischen der Fischhaut und dem Filet ansetzen und das Fleisch mit dem Messer von der Haut lösen.

Das Filet in der Mitte zerteilen und in 5 cm lange Streifen schneiden.

Zu gleichen Teilen Salz und Zucker in eine Schüssel oder ein kleines Backblech geben. Den Saft einer halben Zitrone über die Mischung geben.

Die Filetstücke in das Blech legen, pfeffern und gut schütteln, bis der Fisch mit Salz und Zucker bedeckt ist. Den Fisch für eine halbe Stunde ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf in Butter anschwitzen. Tipp: die Butter sollte leicht braun werden, denn dann karamellisiert die Molke und schmeckt besser.

Muskatnuss und ein wenig Ingwer zu den Kartoffeln in den Topf reiben. Den Abrieb einer Bio-Zitrone dazugeben und alles mit anschwitzen.

Die Kartoffeln mit Weißweinessig und Zitronensaft aus einer halben Zitrone ablöschen.

Die fertig gekochte Gemüsebrühe abseihen und eine halbe Tasse für das Dressing zur Seite stellen. Den Rest der Brühe zu den Kartoffeln gießen.

Die Sahne dazugeben, umrühren und für zwanzig Minuten köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit einen Lauch in Ringe schneiden und zu der Suppe geben.

Den gebeizten Fisch unter fließendem Wasser abwaschen und die Filetstücke auf einen trockenen Teller legen.

Für das Dressing eine halbe Tasse der fertigen Gemüsebrühe mit Senf, Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Einen Schuss Weißweinessig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren.

Zwei Handvoll Babyleaf-Salat zu dem Dressing geben und unterheben. Den marinierten Salat als kleine Bouquets auf Teller geben und die gebeizten Bachsaibling-Filets daneben platzieren. Die Kresse als Topping auf den Salat geben.

Die Suppe zusammen mit frischen Kräutern in einen Mixer geben und schaumig pürieren. In Tassen füllen und zusammen mit Fisch und Salatbouquet servieren.

Björn Freitag am 27. Februar 2022

## Schlemmer-Filet mit Bärlauch-Stampf

### Für 4 Personen

4 Fischfilets	Salz	Zitronensaft
4 EL geriebener Parmesan	4 EL Panko	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
3 EL weiche Butter	FÜR DIE SAUCE	100 g Bresaola
1 Zwiebel	1 kleine Karotte	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	500 ml Eiertomaten (Dose)
Salz, Pfeffer	Kristallzucker	$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter

### Für den Bärlauchstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 g Sellerieknollen	150 g Butter
1 Bund Bärlauch	3 EL Hüttenkäse	Salz, Pfeffer

Die Fischfilets waschen trocken tupfen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Parmesan, das Panko, das Curry-Pulver und etwas Salz in einer Schale vermischen und anschließend mit 2 EL Butter zu einer weichen Paste vermischen. Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter (1 EL) ausstreichen. Die Fischfilets nebeneinander in die Form legen und die Würzpaste darauf verteilen. Die Fischfilets für ca. 30 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) schieben.

Für die Sauce Bresaola und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Karotte und den Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Bresaolawürfel anbraten. Die Zwiebeln, die Karotte, den Lauch und den Knoblauch dazugeben und ebenfalls gut anbraten.

Mit den Tomaten aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Kräuterblättchen fein hacken. Die Kräuter in die Sauce rühren und nochmals abschmecken.

### Für den Bärlauch-Stampf:

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, in grobe Würfel und zusammen in einem Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Danach abgießen und grob stampfen.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen und leicht bräunen lassen und unter das Stampf heben. Bärlauch waschen, trockenschleudern, fein hacken und mit dem körnigen Frischkäse unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten Bärlauch-Stampf auf die vorgewärmten Teller verteilen.

Etwas Sauce auf die Teller geben und je ein Fischfilet darauf anrichten.

Christian Henze am 22. März 2022

## Schollen-Filet mit Wasabi-Joghurt und Krabben

### Für 4 Personen:

4 Schollenfilets	2 TL Olivenöl	1 Prise Zucker
frische Petersilie	Meersalz	Pfeffer
10 g Wasabi-Paste	2 EL fettarmer Joghurt	1 Limette
Nordseekrabben		

Den Plattfisch kauft man am besten im Ganzen, so kann man Frische und Qualität am besten prüfen. Für die Zubereitung die Filets herausschneiden oder es vom Händler erledigen lassen. Die ausgelösten Schollenfilets in einer Pfanne à la minute bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Bei wenig mehr als 1 Minute Bratzeit pro Seite behält das Filet seinen Schmelz. Zucker zum Karamellisieren in die Pfanne geben. Meersalz sowie Pfeffer runden den Geschmack ab. Wasabi und Joghurt in einem Gefäß verrühren und mit etwas Limettensaft beträufeln. Scholle mit dem Wasabi-Joghurt auf Tellern anrichten und nach Geschmack mit Nordseekrabben und gehackter Petersilie toppen.

Rainer Sass am 04. September 2022

# Seesaibling mit Sauerkraut-Beurre-blanc, Pilz-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

400 g Seesaiblingsfilet	1 EL Mehl	1 Zweig Thymian
1 EL Rapsöl	1 EL Butter	Salz
Pfeffer		

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte	100-200 ml Bio-Sauerkrautsaft	100-200 ml Frischkäse
50 g Butter	200 ml Fischfond	50 ml Weißwein
Salz	weißer Pfeffer	

**Für das Törtchen:**

2 mehligk. Kartoffeln	250 g Pfifferlinge	1 Stange Frühlingslauch
2 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl	Muskatnuss
Salz		

**Für das frittierte Sauerkraut:**

100 g frisches Sauerkraut	Gartenkresse	Öl
---------------------------	--------------	----

**Für den Fisch:**

Den Fisch etwa 10 Minuten vor Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und dann im heißem Öl auf der Hautseite braten.

Dabei evtl. noch die Haut etwas einritzen. Wenn die Haut schön kross ist, Fisch wenden und die Butter und den Thymian mit in die Pfanne geben.

Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Beurre blanc:**

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und die Hälfte in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Mit einem Schneebesen kalte Butter einrühren. Mit allen weiteren Zutaten auffüllen und zu einer leckeren leicht säuerlichen Sauce abschmecken.

Kurz vorm Passieren die andere Hälfte der Schalotte dazugeben und untermixen. Sauce anschließend durch ein feines Sieb passieren. Man kann sie dann mit dem Mixstab aufschäumen oder Königsklasse wäre sie warm als Espuma auf den Teller zu bringen.

**Für das Törtchen:**

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. Nach der Kochzeit mit Olivenöl und den Gewürzen stampfen und warm in einem kleinen Ring anrichten.

Pfifferlinge gut putzen (am besten komplett ohne Wasser arbeiten), sodass kein bisschen Sand mehr in ihnen ist. Pilze kräftig in Rapsöl anbraten und geschnittenen Lauch untermischen. Pilze im Ring auf der Kartoffelmasse anrichten und den Ring abziehen.

**Für das frittierte Sauerkraut:**

Sauerkraut gut wässern, damit es nicht zu sauer ist. Mit Küchentüchern trocken pressen und in der Fritteuse bei 160 Grad kross ausbacken.

Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gartenkresse als Garnitur verwenden.

Björn Freitag am 23. September 2022

## Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout

### Für 4 Personen:

600 g Seeteufelfilet	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 kg Tomaten	1 EL Tomatenmark	200 ml Fischfond
1 Chili-Schote	1 EL Butter	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Bund Basilikum	

Seeteufelfilets säubern, restliche Häute entfernen und in Medaillons schneiden. Tomaten säubern, in Stücke schneiden und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden.

Butter und Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Filets leicht salzen und in der Pfanne anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili dazugeben und etwas rösten. Tomaten, Tomatenmark und 1 Prise Zucker in die Pfanne geben und den Fischfond angießen. Die Filets im Tomatenragout etwa 10 Minuten garen.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und zum Ragout geben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Seeteufelmedaillons und Tomatenragout auf Teller geben und mit etwas frischem Olivenöl beträufeln. Dazu knuspriges Weißbrot servieren.

Rainer Sass am 24. April 2022

## Skrei im Winter-Gemüse-Sud

### Für zwei Personen

#### Für den Wintergemüse-Sud:

1 Stange Staudensellerie	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	100 ml passierte Tomaten	100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	100 ml französischer Wermut	100 ml Apfelsaft
2 Lorbeerblätter	2 Sternanis	½ TL Fenchelsamen
Olivenöl	Piment-d´Espelette	Salz

#### Für das Gemüse:

1 Topinambur	1 Möhre	1 rote Zwiebel
1 Spitzpaprika	½ Fenchelknolle	1 Stange Staudensellerie
10 Blumenkohlröschen	10 Romanescoröschen	Basilikumblätter
Zitronenöl	Olivenöl	

#### Für den Skrei (Winterkabeljau):

300 g Winterkabeljau mit Haut	Polenta	Olivenöl
Fleur de sel	Pfeffer	

#### Für den Wintergemüse-Sud:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und den Staudensellerie putzen. Anschließend alles grob würfeln und in Olivenöl kräftig anbraten.

Mit Weißwein und Wermut ablöschen und etwas einkochen lassen.

Ingwer schälen, in 4 Scheiben schneiden und diese mit Lorbeerblättern, Sternanis und Fenchelsamen hineingeben. Passierte Tomaten, Gemüsefond und Apfelsaft ebenfalls hinzufügen und alles um die Hälfte einkochen lassen.

Zum Schluss durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Piment d´Espelette abschmecken.

#### Für das Gemüse:

Zwiebeln, Möhren und Topinambur schälen. Staudensellerie und Fenchel putzen und die Paprika entkernen. Das ganze Gemüse mit dem Blumenkohl und Romanesco in Segmente schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit dem hergestellten Gemüsesud ablöschen und bissfest garen.

#### Für den Skrei (Winterkabeljau):

Winterkabeljau kalt abrausen und mit Küchentrepp abtupfen. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen und die Hautseite in der Polenta mehlieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite knusprig anbraten. Danach in den heißen Gemüsesud geben und darin 3- 5 Minuten ziehen lassen.

Zum Anrichten den Wintergemüse-Sud und den Skrei auf vorgewärmte tiefe Teller anrichten, mit Basilikumblättern und Zitronenöl garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 21. Januar 2022

## Skrei mit Beurre blanc und Kartoffel-Stampf

### Für 4 Personen:

4 Skrei-Filets (à 120-140g)	1 Prise Salz	Butter
Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Staudensellerie

### Für die Beurre blanc:

300 ml Gemüsebrühe	150 ml Weißwein	50 ml Sahne
200 g kalte Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
1 Bio-Limette		

### Für den Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	200 ml Gemüsebrühe	Salz, Muskat
------------------------	--------------------	--------------

Fischfilets waschen, trocken und die Haut leicht einschneiden, dann salzen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Die Hitze reduzieren und den Skrei in 3-4 Minuten fertig braten. Er sollte im Kern noch etwas glasig sein. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets. Bei der Zubereitung noch 1 Zweig Rosmarin und die hellgelben Stängel aus der Staudensellerie-Mitte hinzufügen.

### Für die Beurre blanc:

Schalotte schälen und halbieren. Butter in kleine Stücke oder Würfel schneiden und kaltstellen. Gemüsebrühe, Wein (nach Geschmack Grauburgunder, Riesling trocken oder Riesling Spätlese), Schalotte und Lorbeerblatt in eine Sauteuse geben und die Flüssigkeit um ein Drittel einkochen lassen. Dann Sahne hinzufügen und die Hitze stark reduzieren. Die Soße darf kaum mehr köcheln. Die Butterstücke nun nach und nach hinzufügen. Dabei ständig mit einem Schneebesen rühren, damit sich die Butter mit der Flüssigkeit gut verbindet und die Soße schön cremig wird.

Falls die Soße nach der Zugabe der Butter noch zu flüssig ist, einfach Mehlbutter unterrühren. Dafür etwas zimmerwarme Butter mit der gleichen Menge Mehl verkneten. Die Mehlbutter nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit etwas Schalenabrieb der Limette und Salz würzen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zu einem stückigen Stampf zerkleinern.

Dabei etwas heiße Brühe, Salz und Muskat hinzufügen. Man kann die Kartoffeln auch gleich in Brühe kochen. Dann beim Abgießen die Brühe auffangen, die Kartoffeln stampfen und Brühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Anrichten:

Kartoffelstampf auf Teller geben und darauf die Filets legen. Alles mit der Soße umgießen. Mit Staudensellerie und Rosmarin garnieren.

Rainer Sass am 18. März 2022

# Spaghetti aglio e olio mit Löwenzahn

## Für 4 Personen

1 Bund Löwenzahn	3 Knoblauchzehen	1 Bund Blattpetersilie
2 Chilischote	100 g Pankobrösel	150 ml Olivenöl
4 Sardellenfilets	Salz	Pfeffer
400 g Spaghetti		

Das Kraut unter kaltem Wasser gut abwaschen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 3 abgezapfte Petersilienstängel beiseitelegen. Die Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

Die Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. (Getrocknete Chili einfach nur zerbröseln.) In einem Topf die Panko-Brösel mit 2/3 vom Olivenöl vorsichtig anrösten.

Die Sardellenfilets fein hacken und mit in den Topf geben. Sobald die Brösel goldbraun und knusprig sind, den Topf vom Herd nehmen und etwa 1/3 der geschnittenen Petersilie untermischen. Die Brösel mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti in einem großen Topf in gesalzenem kochendem Wasser bissfest kochen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheiben und die beiseitegelegten Petersilienstängel darin vorsichtig anbraten. Sie dürfen nicht dunkel werden, da sonst das ganze Gericht bitter werden würde.

Dann die Petersilienstängel entfernen und den vorbereiteten Mönchsbart mit in die Pfanne geben und ca. 4-5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischoten dazugeben.

Die gegarten Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Die heißen Spaghetti in die Pfanne mit den Mönchsbart geben, restliche Petersilienstreifen hinzugeben und alles schön unter ständigem Schwenken miteinander vermischen. Etwas Nudelwasser hinzufügen, durch die Stärke im Kochwasser wird die Sauce leicht cremig.

Spaghetti auf einen Teller anrichten und mit der Brösel Schmelze großzügig bestreuen.

Hinweis: Im Süden Italiens war die Brösel-Schmelze früher auch Parmesnersatz.

Daniele Corona am 21. März 2022

# Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise

## Für 4 Personen

500 g festk. Kartoffeln	Salz	1 kg weißer Spargel
250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	2 Wacholderbeeren	10 schwarze Pfefferkörner
250 g Butter	500 g frischer Lachs	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Limette
Worcester Sauce	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	Auflaufform (24x32cm)

Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Salz garkochen. Noch warm pellen und halbieren. Spargelstangen gründlich schälen und die Enden abschneiden. In einem Spargelkochtopf oder einem mit Wasser gefüllten Kochtopf für etwa 10 Minuten vorkochen. Die Spargelstangen sollten noch Biss haben, da sie anschließend gratiniert werden.

In kaltem Wasser abschrecken und in 3-4 cm breite Stücke schneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Grillfunktion).

Für die Sauce mit der Weinreduktion beginnen. Dafür Wein, Lorbeerblätter und 3-4 Stiele Petersilie in einen Topf geben. Eine Schalotte schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wacholderbeeren halbieren und zusammen mit schwarzen Pfefferkörnern und Schalottenscheiben in den Topf geben.

Wein und Gewürze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Butter in einen separaten Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen und für 3 Minuten sanft köcheln lassen, währenddessen kräftig schwenken. Topf vom Herd nehmen und für einige Minuten abkühlen lassen, sodass die Molke zu Boden sinken kann.

Geklärte Butter in ein Gefäß umfüllen.

Falls Sie den Lachs mit Haut gekauft haben, diese zunächst abtrennen.

Lachs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Rest der Petersilie und Estragon fein hacken.

Für die Zubereitung der Sauce die lauwarmer Weinreduktion durch ein Sieb in einen Topf schütten, sodass nur die Flüssigkeit übrigbleibt.

Eigelbe hinzugeben und bei niedriger Wärmezufuhr etwa 10 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, bis das Ei die Flüssigkeit bindet und diese eine cremige, dickflüssige Konsistenz annimmt. Dieser Prozess erfordert Geduld und kann auch länger dauern.

Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die geklärte Butter unter kräftigem Rühren in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Limettensaft und 2-3 Spritzern Worcester Sauce abschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter sowie Senf hinzufügen und alles verrühren.

Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten, dann befüllen.

Pellkartoffeln hineingeben, Spargelstücke darüber verteilen, dann mit Lachsstreifen bedecken, mit einer Prise Salz würzen. Zuletzt Sauce Béarnaise darüber verteilen. Auflauf für 5-10 Minuten goldbraun gratinieren.

Heiß servieren.

Björn Freitag am 29. April 2022

# Spitzkohl-Rollen mit Zander und Meerrettich

## Für 4 Personen

### Für das Püree:

800 g Kartoffeln, mehligk.    Salz                    1/2 Bio-Zitrone  
100 ml Milch                    30 g Butter            1 Prise Muskat

### Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl (800 g)            1 EL Butterschmalz    Salz  
12 Speckscheiben, dünn    2 EL Butter

### Für die Sauce:

1 EL Butter                    1 EL Maisstärke        250 ml Gemüsebrühe  
200 g Sahne                    1 EL Rosinen            frischer Meerrettich (20 g)

### Für den Fisch:

600 g Zanderfilet            Salz  
1/2 Bio-Zitrone                2 EL Pflanzenöl        1 EL Butter

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen.

Dann etwa 12 Blätter des Kohls ablösen, dafür den ganzen Kohl kurz in kochendes Wasser legen und wieder herausnehmen. So lassen sich die Blätter leichter abnehmen. Die Spitzkohlblätter trocken tupfen und die Blattrippe herausschneiden.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen, braten.

Die Speckscheiben auf die vorbereiteten Kohlblätter legen, darauf den gebratenen Kohl verteilen und zu Rouladen wickeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrollen mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen und die restliche Butter in kleinen Flocken darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen die Kohlrollen ca. 10-15 min. garen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Milch mit Butter und Zitronenschale in einem Topf erhitzen, mit Muskatnuss würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und unterrühren.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken und das Püree warm stellen.

Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen, die Maisstärke zugeben, kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne unterrühren, die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Die Rosinen grob hacken und in die Sauce geben. Den Meerrettich schälen, fein reiben und untermischen, mit Salz abschmecken.

Fischfilets in Portionen schneiden, Gräten ziehen, die Filets salzen.

Die Zitrone abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets auf der Hautseite 2-3 min. braten, wenden. Die Zitronenscheiben in die Pfanne geben, alles 2 min. braten.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen und die flüssige Butter über die Fischfilets träufeln.

Püree und Kohlrollen auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und die Sauce angießen.

Mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Sören Anders am 12. Januar 2022

# Steinbutt mit Lauch, Pastinaken-Püree, Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

260 g Steinbuttfilet	1 Zweig Thymian	2 EL Butter
Olivenöl	Salz	

### Für den Lauch:

1 Stange Lauch	20 ml Gemüsefond	Olivenöl
Salz	grobes Meersalz	

<b>Für die Croûtons:</b>	2 Sch. Tramezzinibrot	140 g Butter
--------------------------	-----------------------	--------------

### Für das Püree:

250 g Pastinaken	170 ml Sahne	Muskatnuss, Salz
------------------	--------------	------------------

### Für die Sauce:

2 Schalotten	2 EL Butter	20 g kalte Butter
250 ml Weißwein	125 ml Prosecco	130 ml Sahne
25 g weiße Schokolade	Salz	Pfeffer

**Für den Fisch:** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fisch auf beiden Seiten salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von einer Seite scharf anbraten. Sobald der Steinbutt Röstaromen auf dieser Seite hat, Butter und den Thymianzweig dazugeben. Umdrehen und der aufgeschäumten Butter immer wieder übergießen. Dauert je nach Filet ca. 3-4 Minuten.

**Für den Lauch:** Lauch von den Enden befreien, mit etwas Olivenöl und Salz einreiben und für ca. 15-20 Minuten im Backofen auf einem Rost rösten, bis er außen schon fast verbrannt und innen aber weich gegart ist.

Lauch von den äußersten Schichten befreien und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und nur das Innerste verwenden, das nun weich sein sollte. Diese Teile in einem Topf in ganz wenig Fond nochmal erhitzen, mit Olivenöl beträufeln und mit groben Salz würzen.

**Für die Croûtons:** Tramezzinibrot in kleine Würfel schneiden und in reichlich aufgeschäumter Butter goldbraun backen, dann abseihen und trocken tupfen. Die abgeseigte Butter, die leicht nussbraun ist, kann man für das Pastinakenpüree verwenden.

**Für das Püree:** Pastinaken schälen, von der Wurzel befreien, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf in der Sahne weichkochen. Sollte die Sahne zu sehr reduzieren und die Pastinake aufgrund von zu großen Stücken noch nicht weich sein, einfach mit etwas Sahne oder Milch aufgießen und weiterkochen. Mit Salz und Muskat würzen. Wenn die Pastinaken richtig weich sind, diese in einem Standmixer mit der Butter (von den Croûtons) zu einem feinen Püree mixen. Anschließend eventuell durch ein Sieb streichen.

**Für die Sauce:** Schalotten schälen, grob schneiden und in einer Sauteuse in etwas Butter glasig schwenken. Mit dem Weißwein und Prosecco ablöschen und reduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer und der weißen Schokolade abschmecken. Durch ein Sieb seihen.

Gegebenenfalls noch etwas reduzieren und vor dem Servieren die kalte Butter mit einem Stabmixer untermixen und den Schaum, der sich daraus ergibt, servieren.

Die Croûtons zerstoßen und über die Fischfilets verteilen. Lauch und Pastinakenpüree danebengeben. Die aufgeschäumte Sauce extra servieren, so dass sich der Juror das à la Minute eingießen kann.

Alexander Kumptner am 02. März 2022

# Steinbutt mit Paprika-Ragout und roh mariniertem Topinambur

**Für zwei Personen**

**Für das Ragout:**

1 rote Paprika	1 kleine Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 EL Tomatenmark
2 Zweige Basilikum	1 Orange	40 ml Gemüsefond
Olivenöl		

**Für den Topinambur:**

1 Knolle Topinambur	Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	----------	---------------

**Für den Fisch:**

1 Steinbuttfilet, ohne Haut	6 Zweige Thymian	Butter, Salz
-----------------------------	------------------	--------------

**Für das Ragout:**

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote ebenfalls und beides in Olivenöl anbraten.

Zucchini und Paprika kleinwürfeln, dazugeben und etwas Tomatenmark und Gemüsefond dazugeben. Orange schälen und filetieren. Restlichen Orangensaft aus der Orange ins Ragout geben. Basilikum abrausen, trockenwedeln, feinhacken und ins Ragout geben.

**Für den Topinambur:**

Topinambur mit Schale in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Etwas überschüssiges Öl aus dem Ragout zum Topinambur geben.

**Für den Fisch:**

Steinbuttfilet von beiden Seiten salzen und in reichlich geschäumter Butter glasieren. Thymianzweige dazugeben.

Das Ragout in einem Servierring auf Teller geben, dann ein Stück Fisch daraufsetzen, darauf die Orangenfilets, Topinambur obendrauf geben und servieren.

Alexander Kumptner am 11. November 2022

# Steinbutt mit Topinambur-Risotto, Grappa-Rosinen, Pilze

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

80 g Risottoreis	100 g Topinambur	1 kleine Zwiebel
2 Zweige Thymian	100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
20 g Parmesan	20 g Rosinen	50 ml Grappa
60 g Butter	1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise gemahlene Kümmel
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

### Für das Pesto:

15 g Petersilie	10 g Pinienkerne	10 g Parmesan
50 g Sonnenblumenöl	Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

### Für die Pilze:

60 frische Herbsttrompeten	20 g Butter	20 ml Gemüsefond
1 Prise Salz		

### Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 90 g	1 EL neutrales Öl	10 g Butter
1 Zweig Thymian	Mehl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

**Für die Garnitur:** 8 geschälte Haselnüsse

**Für das Risotto:** Die Rosinen in etwas Grappa marinieren bzw. einweichen.

Topinambur klein schneiden und in etwas Öl kurz anschmorren lassen.

Thymian dazugeben und sobald Topinambur etwas Farbe bekommt, die klein geschnittene Zwiebel dazugeben und kurz mitschmorren lassen.

Risottoreis dazugeben und kurz mitrösten lassen. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und mit dem Gemüsefond immer wieder aufgießen, dabei ständig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Rosinen (die ein paar Stunden davor in Grappa eingeweicht wurden) abtropfen lassen und nur die Rosinen (ohne Grappa) ebenfalls in das Risotto geben. Den geriebenen Parmesan hinzufügen und zusammen mit der in kleine Stücke geschnittenen Butter in das Risotto geben. Beides gut einrühren, sodass das Risotto eine schlotzige Konsistenz bekommt.

**Für das Pesto:** Parmesan reiben. Petersilie waschen, zupfen und in ein hohes Gefäß geben. Sonnenblumenöl, Pinienkerne, geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer und ein bisschen Zucker dazugeben und mit einem Stabmixer alles gut durchmischen.

**Für die Pilze:** Herbsttrompeten putzen und in einer Pfanne in etwas Butter anbraten, mit etwas Salz würzen und etwas von dem Gemüsefond dazugeben.

**Für den Fisch:** Steinbuttfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in einer Pfanne in Öl langsam anbraten. Anschließend eine Flocke Butter sowie den Thymianzweig dazugeben. Das Filet nochmal kurz drehen und von der Flamme ziehen, sodass der Fisch glasig ist und nicht durchzieht.

**Für die Garnitur:** Haselnüsse im Ofen bei 160 Grad ca. 10-12 Minuten rösten.

Den Risottoreis in einem tiefen Teller anrichten, die Herbsttrompeten sowie den Fisch darauf setzen und mit dem Petersilienpesto und den Haselnüssen vollenden.

Alexander Kumptner am 11. November 2022

# Steinbutt, Knochenmark-Kruste, Babyspinat, Yuzu-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Knochenmarkkruste:**

80 g Knochenmark (gewässert)	70 g Kräutermischung	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb	1 TL Senf	80 g Pankomehl
Salz	Pfeffer	

**Für den Fisch:**

2 Steinbuttfilets, à 200 g	Öl	Salz, Pfeffer
----------------------------	----	---------------

**Für den Yuzu-Schaum:**

1 Schalotte	100 g Champignons	50 ml Weißwein
50 ml Noilly Prat	100 ml Milch	50 g Sahne
50 ml Fischfond	40 ml Yuzusaft	80 g kalte Butter
10 Zweige Estragon	Salz	Pfeffer

**Für die Knochenmarkkruste:**

Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen.

Die Kräuter gründlich abbrausen und mit dem Pankomehl zu einer glatten Masse mixen.

Knochenmark in einer Pfanne farblos auslassen und nochmals im Kühlschrank kaltstellen.

Schalotte schälen, in feine Brunoise schneiden, kurz in eine Pfanne anschwitzen und zu der Panko-Kräutermischung dazugeben.

Die Kräutermischung mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb abschmecken.

Das erkaltete Knochenmark mit Hilfe eines Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Ebenfalls leicht abschmecken und dies zusammen mit der Kräuterbasis in einer Schüssel gut verrühren.

Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Kruste darauflegen, mit einem zweiten Backpapier bedecken und mit Hilfe eines Nudelholzes dünn ausstreichen. Kaltstellen.

**Für den Fisch:**

Steinbutt vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl schonend konfieren. Anschließend herausnehmen und Fisch mit der Knochenmarkkruste bedecken und bei 60 Grad im Ofen gratinieren, bis es eine leichte Farbe annimmt.

**Für den Yuzu-Schaum:**

Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf glasig anschwitzen. Champignons klein schneiden und hinzufügen. Schalotten und Champignons bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten farblos anbraten.

Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und um ca. 2/3 langsam einkochen lassen.

Milch, Sahne und Fischfond hinzufügen und nochmals bei kleiner Temperatur um 1/3 einkochen lassen.

Anschließend alles durch ein Sieb passieren.

Mit Yuzusaft kräftig abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit frisch geschnittenem Estragon verfeinern.

Den Spinat in tiefe Teller geben. Den gratinierten Steinbutt auf den Spinat setzen, mit Yuzu-Schaum garnieren und sofort servieren.

Johann Lafer am 23. Juni 2022

## Tatar von Avocado und Lachs auf Kartoffel-Schnee

### Für 2 Personen:

160 g Lachsfilet ohne Haut	1/2 Apfel	1/2 Limetten, Saft
1 rote Zwiebel	4 mehlig. Kartoffeln	1 Spur Sriracha
1/2 Gurke	1 Avocado	1 Spur Sojasauce
2 EL Olivenöl	2 EL Würzöl Sesam	1 EL Sesam
1 EL Avocado Topping		

Das Lachsfilet in Würfel schneiden.

Den halben Apfel grob reiben.

Die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Die Avocado und die halbe Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Avocado- und Gurkenwürfel, Limettensaft und Avocado Topping in eine Schüssel geben, gut miteinander vermengen und beiseitestellen.

Lachswürfel, geriebenen Apfel, Sriracha-Sauce, Sojasauce, Gewürzmix und Olivenöl in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Gewürzsalz würzen und beiseitestellen.

Für den Kartoffelschnee die gekochten Kartoffeln durch ein feines Sieb in eine Schüssel drücken. Sesam, Sesamöl, Gewürzsalz und Pfeffermix vorsichtig unter die Kartoffelmasse heben.

Den Kartoffelschnee auf die Teller verteilen, Lachs- und Avocado-Gurken-Tatar darauf anrichten, mit Avocado-Topping garnieren und mit Sesamöl beträufeln.

Steffen Henssler am 12. März 2022

# Tatar von Räucherforelle mit Schnittlauch-Vinaigrette

## Für 4 Personen

**Für das Schnittlauchöl:** 1 Bund Schnittlauch 40 g Ingwer (frisch)  
1 Stängel Zitronengras 1 Knoblauchzehe 200 ml Rapsöl

## Für die Radieschen:

8 Radieschen 20 g Ingwer (frisch) 60 ml Wasser  
1 EL Honig 2 EL weißer Balsamico Salz

## Für Tatar und Dressing:

$\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone 3 geräucherte Forellenfilets 1 Schalotte  
2 EL Schmand Salz Pfeffer  
Zucker 50 ml Wasser 20 ml weißer Balsamico

## Für die Spiegeleier:

2 EL Pflanzenöl 4 Eier Salz

Die Ölmischung muss 23 Stunden ziehen.

Für das Schnittlauchöl den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und die Halme 2 x durchschneiden.

Ingwer schälen und grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter abnehmen, dann Zitronengrasstange andrücken. Knoblauch schälen und andrücken.

Schnittlauch, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch mit dem Öl in einen Topf geben und auf ca. 50 Grad erhitzen (nicht aufkochen).

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Ölmischung abgedeckt bei Zimmertemperatur 2- 3 Stunden ziehen lassen.

Anschließend das Öl durch ein Sieb in ein sauberes Glasgefäß gießen und verschließen.

Für die Radieschen diese putzen, waschen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Wasser mit Honig, Balsamico, Ingwerscheiben und 1 Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen.

Die Radieschen halbieren, in Spalten schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem heißen Fond übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Forellentatar die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Zitronensaft auspressen.

Von den Forellenfilets evtl. noch die Haut abziehen. Forellenfilets klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Schalotte schälen, sehr fein schneiden und zu den Fischstücken geben. Ebenfalls Schmand, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb zugeben und verrühren. Das Fischtatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing restlichen Zitronensaft mit Wasser und Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Spiegeleier das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen), dann leicht salzen.

Zum Anrichten das Tatar mittig auf Tellern anrichten. Die Radieschen und das Dressing darum träufeln, dazwischen das Schnittlauchöl tröpfeln. Jeweils ein Spiegelei darauf setzen und servieren.

Antonina Müller am 14. März 2022

# Terrine von Zander und Garnele im Lauch-Mantel

**Für zwei Personen**

**Für die Terrine:**

300 g Zanderfilet	4 große Garnelen	1 Stange Porree
1 Ei	50 ml Sahne	4 cl Wermut
Salz		

**Für den Dip:**

5 grüne Oliven	1 Zitrone, davon Saft	3 EL Schmand
2 Zweige Kerbel	2 EL grober Senf	Salz

**Für die Terrine:**

Das Zanderfilet klein schneiden und in einen Standmixer geben. Ei aufschlagen und trennen. Eigelb anderweitig verwenden. Eiweiß zum Fisch geben und zu einer Masse mixen. Sahne und Wermut hinzugeben und kurz mixen. Porree waschen und in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Weiße Hüllblätter in schwach gesalzenem Wasser ca. 5-8 Minuten leicht blanchieren. Einzelne Blätter nebeneinander auf Klarsichtfolie auslegen. Fischmasse auf Lauchblätter geben. Die Garnelen nebeneinander auf Fischmasse verteilen, zu einer Rolle rollen und Enden verschließen. Terrine in einem Dampfbad bei 80 Grad garen.

Rolle anschließend abkühlen lassen.

**Für den Dip:**

Oliven fein schneiden. Kerbel abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Schmand mit Oliven, Kerbel und Senf mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Klarsichtfolie von Terrine entfernen und Terrine in gleichmäßige Stücke schneiden. Stücke auf einem Teller anrichten und den Dip dazugeben.

Mit Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 03. Juni 2022

# Wirsing-Roulade von Zander, Saibling, Kürbis-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Kürbis-Paprika-Sauce:

150 g Muskatkürbis	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	20 g kalte Butter	125 ml Geflügelfond
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	1 Msp. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner	$\frac{1}{4}$ TL zerstoßene Zimtrinde
Salz		

### Für die Wirsingrouladen:

100 g Saiblingsfilet	100 g Zanderfilet	2 große Wirsingblätter
200 ml kalte Sahne	2 EL Butter	1 TL Dijon Senf
1 Zweig Dill	1 Zweig Estragon	$\frac{1}{2}$ TL Anissamen
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Schwarze Pfefferkörner	Muskatnuss
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

### Für das Gurkengemüse:

$\frac{1}{2}$ kleine Salatgurke	1 Zweig Dill	20 g Butter
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für die Kürbis-Paprika-Sauce:

Den Pfeffer mit Koriander, Piment und Zimt in eine Gewürzmühle füllen.

Paprika waschen, vierteln, von Kernen und Scheidewänden befreien und mit einem Sparschäler schälen. Anschließend klein schneiden. Kürbis schälen, Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und eine Scheibe fein schneiden. Kürbis, Paprika, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit Gemüsefond in etwa 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Kurkuma und geräuchertes Paprikapulver und hinzufügen und mit Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Sauce pürieren, Butter einmischen und salzen, gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

### Für die Wirsingrouladen:

Anissamen, Pfeffer- und Korianderkörner in eine Gewürzmühle füllen.

Zander und Saibling in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch und Sahne separat etwa 5 Minuten ins Gefrierfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Fischwürfel danach in einen Blitzhacker geben, 100 ml kalte Sahne, Senf, Chilusalz und eine Prise Muskat hinzufügen und mit den Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Fischmasse pürieren, bis eine Bindung entsteht. Restliche Sahne in 2 Portionen untermischen. Farce sollte glatt und glänzend sein. Dill und Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. 1 TL Dill und  $\frac{1}{4}$  TL Estragon dazugeben. Fertige Fischfarce in eine Schüssel füllen und kühl stellen.

Wirsingblätter waschen und trockentupfen. Blattrippe in einer Dreieck-Form herausschneiden und Blätter in Salzwasser je ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Je ein Blatt auf ein Backpapier legen, mit einem weiteren Backpapier belegen und mit einem Nudelholz mehrfach darüber rollen. (Bei kleineren Blättern zwei Blätter übereinanderlappend auf das Backpapier legen).

Fischfarce nun entlang der Mitte etwa 7 cm breit auf die flach gerollten Wirsingblätter verteilen. Wirsing mit Farce seitlich einschlagen und einrollen. Rouladen zuerst in Klarsichtfolie und dann in Alufolie wickeln.

Danach einen Topf mit Wasser auf ca. 75 Grad erhitzen und Wirsingrouladen einlegen. 15 bis 20 Minuten darin durchziehen lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne auf hoher Stufe schmelzen und solange bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie langsam karamellisiert und eine goldbraune Farbe annimmt. Rouladen

anschließend aus der Folie wickeln, mit der braunen Butter bepinseln und mit Chilisalz würzen.

**Für das Gurkengemüse:**

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in halbmondförmige Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne 1 EL Wasser erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurkenscheiben darin kurz erwärmen, einen halben Teelöffel Dill hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbis-Paprika-Sauce auf warmen Tellern verteilen, je eine Roulade schräg halbieren, darauf setzen und mit dem Gurkengemüse servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2022

# Wolfsbarsch auf Frühling-Risotto mit Basilikum-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Filets vom	Wolfsbarsch mit Haut, à ca. 180 g	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	2 Zweige Thymian	2 EL bestes Olivenöl
Pink Salt Flakes	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

180 g Carnaroli-Reis	300 g frische Gartengemüse	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	50 ml Weißwein
ca. 1 L Gemüsefond	Eiswasser	

### Für das Pesto:

50 g Basilikum	1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne
30 g Parmesan	70 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Fertigstellung:

80 g Parmesan	40 g Butter	4 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

Die Fischfilets trockentupfen, die Haut einritzen und die Filets mit Salz würzen. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Die trockengetupften Fischfilets auf der eingeritzten Hautseite darin knusprig braten. Je nach Dicke des Filets für ca. 1-2 Minuten auf der einen Seite braten, danach wenden. Nach dem Wenden Butter, Knoblauchzehe und Thymian hinzugeben. Nach erneuten 1-2 Minuten Bratzeit mit Pink Salt Flakes und Pfeffer würzen und die Filets aus der Pfanne nehmen.

Ist der Fisch frisch, zieht er sich beim Braten in der Pfanne schnell zusammen. Um dies zu vermeiden, sollten Sie die Hautseite des Fisches vor dem Braten leicht einritzen.

### Für das Risotto:

Gemüse waschen und putzen. Gemüse würfeln oder in Segmente schneiden. Die eine Hälfte der Gemüse für den Risottoansatz verwenden, die andere Hälfte in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in der schäumenden Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Die rohen Gemüsewürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Den Risottoreis ungewaschen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen.

In der Zwischenzeit Gemüsefond aufkochen. Den Reis mit heißem Gemüsefond aufgießen, sodass dieser gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Erneut Gemüsefond angießen und das Risotto dabei durchrühren. So weiterverfahren, bis der Reis nach 25 Minuten al dente gegart ist.

Risotto-Reis sollten Sie immer ungewaschen verarbeitet, denn die Reisstärke, die an den Körnern haftet, verleiht dem Risotto von Beginn an eine leichte Bindung und Cremigkeit.

Außerdem ist es bei einem Risotto wichtig, dass es immer mit heißem Fond aufgegossen wird, damit der Garvorgang nicht unterbrochen wird.

### Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen befreien und fein schneiden.

Basilikum, Pinienkerne und etwas Öl in einem Mörser fein zerreiben.

Soviel Öl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Parmesan reiben und zufügen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken, abziehen und in das Pesto geben. Bis zum Servieren darin ziehen lassen.

**Für die Fertigstellung:**

Die beiseitegestellten Gemüse in 20 g schäumender Butter erwärmen, salzen und pfeffern. Parmesan reiben. Das Risotto vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, der restlichen Butter und dem geriebenem Parmesan abschmecken.

Petersilie, Thymian und Minze abrausen und trockenwedeln. Thymian und Minzblättchen von den Stielen zupfen. Dann von der Petersilie etwa 1 Esslöffel und vom Thymian und der Minze jeweils 1 Teelöffel fein hacken. Die gehackten Kräuter unter das Risotto heben.

Das Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Fischfilets darauf gehen. Die Gemüse hübsch darum anrichten und mit Pesto fertig stellen.

Cornelia Poletto am 11. März 2022

## Wolfsbarsch mit Karotten-Ingwer-Miso-Sud, saurem Rettich

**Für zwei Personen****Für den Sud:**

2 Karotten	10 g Ingwer	1 Zitrone
10 ml gesüßter Sushiessig	2 EL helle Misopaste	1 EL geröstetes Sesamöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Fisch:**

200 g Wolfsbarschfilet	50 ml helle Sojasauce	1 EL helle Misopaste
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Sushiessig	1 TL Honig
1 EL helle, dunkle Sesamsaat	Salz	

**Für den Rettich:**

1 weißer Rettich	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Sushiessig	Salz, Pfeffer

**Für den Sud:**

Die Zitrone halbieren und auspressen. Karotten schälen und reiben.

Ingwer schälen. Karotten, Ingwer, Sesamöl, etwas Wasser und Essig mixen. Mit Zitronensaft abschmecken. Misopaste hinzufügen, wieder mixen und mit drei Prisen Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Fisch:**

Fisch portionieren und mit Salz würzen. Mit Hilfe eines Bunsenbrenners abflämmen. Sojasauce, Misopaste, Sesamöl, Honig, Sushiessig und etwas hellen und dunklen Sesam miteinander verrühren. Fisch damit marinieren.

**Für den Rettich:**

Frühlingszwiebeln putzen und in diagonale feine Ringe schneiden.

Rettich schälen, fein hobeln und dann in Julienne scheiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und mit samt Stilen hacken. Lauch, Rettich und Koriander miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sesamöl und Sushiessig abschmecken.

Fisch auf Teller anrichten und Rettich-Koriander-Frühlingszwiebeln darübergeben. Karotten-Ingwer-Miso-Sud daneben garniert servieren..

Alexander Kumptner am 02. März 2022

# Wolfsbarsch-Filet gebraten mit Kräuter-Salat

## **Für 4 Personen:**

### **Für Fisch und Linsen:**

150 g rote Linsen	150 g gelbe Linsen	200 ml passierte Tomaten
1 Chilischote	1 Möhre	1 kleine Stange Lauch
1 kleine Pastinake	1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	Zitronensaft	1 TL Harissa
1 TL Kurkuma	- 4 + Person(en)	1 Lorbeerblatt
4 Wolfsbarschfilets	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### **Für den Kräutersalat:**

frische Kräuter	Zitronensaft	Olivenöl
Ahornsirup	Salz, Pfeffer	

## **Für Fisch und Linsen:**

Wasser in einem Topf erhitzen und die Linsen ohne Salz etwa 10 Minuten bei mäßiger Temperatur kochen. Abtropfen lassen. Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und Gemüse und Zwiebeln anschwitzen.

Chili, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und alles vermengen. Mit Harissa und Kurkuma würzen, dann die passierten Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen. Alles bei milder Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets waschen, trocknen und die Gräten entfernen. Beidseitig salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite hineinlegen. Mit einem Topf oder einer Pfanne beschweren, damit die Haut auf der Bratfläche gleichmäßig knusprig wird. Erst wenden, wenn nur noch die Oberfläche etwas glasig ist. Die Fleischseite nur ganz kurz braten.

## **Für den Kräutersalat:**

Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Basilikum, Kerbel) waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Etwas Olivenöl mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kräuter vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen.

Linsengemüse auf Teller geben und die Fischfilets darauf platzieren. Etwas Kräutersalat darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

von Tarik Rose am 31. Juli 2022

# Zander in der Kartoffel-Kruste mit Rahm-Sauerkraut

## Für 4 Personen

### Für das Sauerkraut:

2 Äpfel	2 Schalotten	500 g Sauerkraut, frisch
4 Stängel Estragon	30 g Butterschmalz	100 ml trockener Wermut
300 ml Apfelsaft, naturtrüb	3 Lorbeerblätter	weißer Pfeffer
200 g Sauerrahm	100 g Sahne	2 EL Butter
1 TL Honig	Salz	

### Für den Fisch:

500 g kleine Kartoffeln, festk.	2 Stängel Estragon	1 Eiweiß
4 Zanderfilets (à 180 g)	1 EL körniger Senf	Salz
80 g Butterschmalz		

Für das Sauerkraut die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann die Apfelveiertel in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Das Sauerkraut in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Estragon abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Butterschmalz schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Apfelscheiben zugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Wermut und Apfelsaft ablöschen, das Sauerkraut dazugeben. Estragonzweige und Lorbeerblätter zugeben und mit etwas Pfeffer würzen. Das Sauerkraut zugedeckt ca. 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für den Fisch die Kartoffeln waschen und schälen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Eiweiß leicht verquirlen.

Die Kartoffeln in 2-3 mm feine Scheiben schneiden.

Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen.

Die Zanderfilets auf einer Seite mit Senf bestreichen, Estragon darauf streuen und die Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf legen, mit dem Eiweiß bestreichen und leicht salzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Kartoffelseite goldbraun braten. Dann wenden und noch kurz auf der Fleischseite fertig garen.

In der Zwischenzeit den Sauerrahm unter das Sauerkraut mischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sahne halbsteif schlagen.

Butter und Honig unter das Sauerkraut mischen und mit Salz abschmecken, den Estragon und Lorbeerblätter herausnehmen. Zuletzt die Sahne unterheben.

Tipp: 1/3 vom Kraut kann man mit ca. 100 ml Sahne pürieren, passieren und abschmecken, mit dem Pürierstab aufschäumen und als Sahne um den Fisch geben.

Sauerkraut auf der Tellermitte anrichten und den Fisch mit der Kartoffelkruste obenauf geben.

Jörg Sackmann am 01. Februar 2022

# Zander-Filet mit Kartoffel-Kürbis-Ragout, Rahm-Wirsing

## Für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 140 g, mit Haut	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
2 Zweige Thymian	2 EL Mehl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffel-Kürbis-Ragout:

1/6 Stück Hokkaido-Kürbis	4 mittelgroße Kartoffeln	2 Stangen Frühlingslauch
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Butter	200 ml Gemüfefond	1 TL ganzer Kümmel
2 TL edelsüßes Paprikapulver	4 Zweige Majoran	Salz
Pfeffer		

### Für den Wirsing:

¼ Kopf Wirsing	2 Scheiben Bacon	100 ml Sahne
1 EL Paprikamark	Muskatnuss	Zucker
Salz		

### Für den Wirsing-Chip:

Wirsingblätter	Salz
----------------	------

## Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und würzen. Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. Knoblauch abziehen. Thymian waschen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der bemehlten Hautseite sanft anbraten und anschließend mit hoher Temperatur unter Zugabe von Thymian, Knoblauch und Butter kross braten. Einmal kurz wenden.

## Für das Kartoffel-Kürbis-Ragout:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen. Schalotte in einer Pfanne mit Butter erhitzen. Knoblauch hineinreiben. Kümmel mit einem Mörser zerstoßen. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Formen schneiden. Hokkaido-Kürbis mit Schale ebenfalls gleichmäßig schneiden. Zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.

Sofort mit Paprika und mit gestoßenem Kümmel würzen. Anschließend nach und nach mit Gemüfefond ablöschen und das Gemüse bissfest garen.

Zitronenschale abreiben. Frühlingslauch in Ringe schneiden. Majoran waschen und klein hacken. Nach 15 Minuten Zitronenabrieb und Frühlingslauchringe sowie gehackten Majoran, Salz und Pfeffer hinzufügen.

## Für den Wirsing:

Wirsing ohne Strunk in feine Julienne schneiden und zusammen mit dem Bacon in einer Pfanne anschwitzen. Mit Sahne und Paprikamark zu einem rahmigen Gemüse zusammenfallen lassen und mit Muskat, Zucker und Salz abschmecken.

## Für den Wirsing-Chip:

Wirsing waschen und die äußeren Blätter entfernen. Salzen und auf Backpapier im Backofen bei 160 Grad Umluft zu knusprigen Chips trocknen lassen.

Zanderfilet auf dem Kartoffel-Kürbisragout anrichten und Rahm-Wirsing anlegen. Mit knusprigem Wirsing-Chip garnieren.

Mario Kotaska am 14. Oktober 2022

# Index

- Artischocke, 27, 72  
Aubergine, 69  
Avocado, 32, 96
- Blumenkohl, 87  
Bohnen, 36, 45, 52, 62, 66  
Bouillabaisse, 7, 73  
Brokkoli, 50, 66
- Ceviche, 8  
Chicoree, 65  
Chinakohl, 39, 67  
Couscous, 81
- Dorade, 9, 22  
Doraden-Filet, 27, 45
- Erbsen, 25, 94
- Fenchel, 8, 13  
Fisch, 2, 20, 33, 38, 61  
Fisch-Filet, 5, 8, 14, 64, 65, 83  
Fisch-Frikadelle, 12  
Fisch-Stäbchen, 14  
Fladenbrot, 51  
Flammkuchen, 15  
Forelle, 16  
Forellen-Filet, 17–19
- Grünkohl, 30, 31  
Gratin, 90  
Gurke, 3, 4, 12, 19, 24, 32, 37, 43, 51, 52, 60, 62, 71, 96, 99
- Heilbutt, 35  
Hering, 36, 37
- Kürbis, 38, 74, 99, 105  
Kabeljau, 7, 67, 87  
Kabeljau-Filet, 4, 15, 25, 31, 39, 40, 42, 43, 63, 88  
Kaviar, 41, 44, 79  
Kohlrabi, 28  
Kraut, 35
- Lachs, 21, 48, 90  
Lachs-Filet, 5, 28, 47, 49–52  
Lachs-Forelle, 3, 13, 23, 53–55  
Lachs-Tatar, 32, 53  
Lauch, 15, 44, 67, 82, 85, 92, 98  
Linsen, 21, 68, 103
- Möhren, 7, 19, 21, 26, 31, 33, 36, 41, 61, 67, 68, 76, 82, 83, 87, 102, 103  
Müllerin, 17  
Makrele, 57  
Matjes, 36, 37, 59, 60, 74
- Nudeln, 8, 37, 89
- Pak-Choi, 33  
Paprika, 7, 22, 35, 69, 73, 87, 93  
Pastinaken, 7, 31, 33, 76, 92, 103  
Pilze, 33, 35, 61, 63, 67, 77, 85, 94, 95  
Polenta, 80, 87  
Porree, 98
- Räucherfisch, 6, 15, 53, 70, 71, 97  
Radicchio, 10, 62, 80  
Radieschen, 4, 23, 55, 76, 97  
Red-Snapper, 10  
Reis, 1, 24, 94, 101  
Rettich, 2, 6, 36, 40, 44, 61, 70, 71, 91, 102  
Romanesco, 87  
Rotbarbe, 72, 73  
Rotbarsch, 4, 30  
Rote-Bete, 1, 59, 74–76  
Rotkraut, 51  
Rucola, 36, 54, 55, 64, 69
- Saibling, 78  
Saibling-Filet, 1, 24, 58, 66, 76, 77, 79–82, 85, 99  
Sardellen, 46, 62, 89  
Sardinien, 8  
Sauerampfer, 56, 70  
Sauerkraut, 85, 104  
Scholle, 56, 84  
Schoten, 22, 33, 61, 81

Seelachs, 68  
Seeteufel, 86  
Sellerie, 9, 11, 21, 33, 67, 69, 79, 82, 83, 87,  
88  
Spargel, 6, 26, 29, 75, 77, 90  
Spinat, 2, 9, 10, 14, 29, 41, 42, 72, 95  
Spitzkohl, 40, 91  
Steinbutt, 11, 92–95  
Suppen, 32, 33, 38, 61, 82  
Sushi, 102

Tatar, 32, 53, 60, 96, 97  
Thunfisch, 23, 62  
Topinambur, 72, 87, 93, 94

Wirsing, 1, 82, 99, 105  
Wolfsbarsch, 29, 101–103

Zander-Filet, 13, 26, 69, 75, 91, 98, 99, 104,  
105  
Zucchini, 33, 46, 61, 68, 69, 93