

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2011

137 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Aalerlei mit Ei	1
Bach-Forelle mit Blumenkohl-Chiboust	2
Bach-Saibling mit Meerrettich-Kruste und Wurzel-Gemüse	3
Blackened Catfish (Wels) mit Maque-Choux	4
Blini mit Lachs-Tatar	5
Bouillabaisse vom Knurrhahn mit Sauce Rouille	6
Cacciucco	7
Cannelloni vom Bach-Saibling mit Tintenfisch-Bolognese	8
Club-Sandwich mit Fisch-Frikadelle	9
Curryfisch	10
Dorade mit Fenchel-Salat und Kartoffel-Püree	11
Dorade mit Kräutern und Pfannen-Kartöffelchen	12
Dorade, Bärlauch-Kruste, Paprika-Schaum, Löwenzahn-Salat	13
Dorade-Speck-Pfanne	13
Doraden-Filet mit Baby-Spinat und Spitzpaprika-Gemüse	14
Doraden-Filet, Kichererbsen-Püree, Garnelen, Pampelmusen	15
Dreierlei vom Fisch-Stäbchen	16
Fenchel-Rotbarbe mit Rosmarin-Kartoffeln	17
Fisch auf Focaccia-Artischocken-Gemüse	17
Fisch mit Senf-Soße, Kartoffeln und Endivien-Salat	18
Fisch-Schnecke vom Wolfsbarsch	19
Fondue Bouillabaisse	20
Forelle blau, Sahne-Meerrettich und süßer Salat	21
Forelle im Wirsing-Blatt	22
Forelle mit Pancetta auf Kartoffel-Pfifferling-Sud	23
Forellen-Knöpfle mit Linsen-Gemüse	24

Fränkischer Gruß an Laos (Peterfisch)	25
Frische Morcheln mit Spargel in Sherry a la Creme	26
Fruchtige Zander-Pfanne	27
Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen und Zitronen-Reis	27
Gebratene Rotbarbe mit Kohlrabi	28
Gebratener Lachs mit grünem Spargel und Safran-Risotto	29
Gebratener Seeteufel an Gurken-Gemüse, Kichererbsen-Püree	30
Gebratener Zander mit Schwarzwurzel-Bandnudeln	30
Gebratenes Zander-Filet auf Pak-Choi mit Physalis	31
Gedämpfter Lachs mit Auberginen-Gemüse	31
Gefüllte Wein-Blätter mit Linsen und Rotbarbe	32
Gefüllter Zander in Speckhaut	33
Gegrillter Lachs auf Fenchel mit Limette	34
Gerösteter Heilbutt mit Kresse und Rote-Bete-Graupen	35
Gratinierter Lachs mit Kräuter-Butter	35
Harzer Bach-Forelle mit Tomaten-Gemüse	36
Hecht-Mousse mit pochierten Austern	36
Heilbutt mit Pesto	37
Heilbutt mit Shiitake-Pilzen und Miso-Nudeln	37
Heilbutt-Filet, Koriander-Kruste, Schalotten, Pastinaken	38
Henssler's schnelle St. Peterfisch-Nummer	39
Hering im Essig-Sud, Gurken-Salat, Pumpernickel-Brötchen	39
Kabeljau aus dem Ofen mit Buttermilch-Püree	40
Kabeljau im Kartoffel-Sud mit schwarzen Oliven	41
Kabeljau im Krabben-Sud mit Schmorgurken	42
Kabeljau im Tomaten-Fond	43
Kabeljau mit Kirsch-Tomaten und Rosmarin	43
Kabeljau-Filet auf einem Gewürz-Risotto	44
Karpfen Polnisch	45
Kartoffel mit Räucherfisch, Spitzkraut, Koriander-Rahm	45
Knusper-Blätter, Ziegen-Frischkäse, Kräuter, Kaviar	46
Konfiertes Bio-Ei, Red-King Lachs, Spinat, Bianchetti	47

Kopfsalat-Wickel mit Saibling und Erbsen-Minz-Püree	48
Krosse Dorade mit jungem Wirsing, Mandeln und Salsiccia	49
Lachs auf Orangen-Grapefruit-Risotto	50
Lachs mit Blatt-Spinat und Zitronen-Hollandaise	51
Lachs mit Speck und Blumenkohl-Soße	51
Lachs-Sashimi mit Thaispargel-Kirsch-Tomaten-Vinaigrette	52
Lachs-Strudel mit Rotwein-Butter und Blumenkohl	53
Linsen-Ragout mit Räucher-Kabeljau	54
Makrele mit Fenchel-Salat und Tomaten-Pinienkern-Salsa	54
Makrelen im Fenchel-Sud	55
Marinierter Saibling mit gebackener Roter Bete	56
Matjes nach Hausfrauenart mit Äpfeln	57
Millefeuille von gegrilltem Gemüse mit Mozzarella	57
Ossobuco von der Makrele mit schwarzem Knoblauch	58
Paniertes Schollen-Filet mit cremigem Kartoffel-Salat	59
Pfifferling-Gulasch mit Böhmisches Knödeln	60
Pochierter Waller mit Gemüse-Streifen	61
Quitten-Sülze mit Fisch-Cocktail	62
Räucher-Forellen-Creme	62
Räucher-Waller auf Roter Bete	63
Rösti mit Lachs	64
Rhein-Zander auf Cannellini-Bohnen und Gremolata	65
Rotbarbe auf Baby-Blatt-Spinat	66
Rotbarbe mit Austern-Soße und Spargel-Nudeln	67
Rotbarben in Anchovis-Kapern-Butter auf Zwiebel-Salat	68
Rotbarsch-Filet in Sesam-Kruste mit knackigem Gemüse	69
Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartöffelchen	69
Saibling mit gebratenem Spargel, Erbsen und Minze	70
Saibling mit Nudel-Risotto und Champagner-Estragon-Soße	71
Saibling-Filet mit Walnuss-Kartoffeln und Kren-Schaum	72
Saibling-Filets auf Chicorée	73
Saibling-Filets auf Paprika-Nudeln mit Basilikum-Polenta	74

Salat von grünem Frühling-Gemüse mit gebeizter Forelle	75
Sashimi vom gebratenen Saibling	75
Schnelle Frühling-Pizzetten mit Sardinien-Filet	76
Schnitzel vom Seeteufel mit Tomaten-Himbeer-Ketchup	76
Schwedische Festtagsplatte	77
Seelachs-Filet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen	78
Seeteufel auf Linsen-Salat	79
Seeteufel geschmort mit Vanille-Blutorangen-Peperonata	80
Seeteufel im Muschel-Cassoulet mit Speck	81
Seeteufel im Parma-Schinken mit Kartoffel-Lauch-Gemüse	82
Seeteufel im Wasabi-Honig-Mantel, Pfifferlinge	83
Seeteufel mit Vanille, Curry und schnellem Rettich-Salat	84
Seeteufel-Filet in Rotwein pochiert, Rosenkohl-Blättern	85
Seezunge mit Salbei-Tomaten	86
Sommerliche Bouillabaisse mit Rouille	87
Steinbutt mit Pfeffer-Soße, Kaiserschoten, Chips	88
Steinköhler mit Artischocke, katalanisches Brot	89
Stremel-Lachs mit Graupen, Birne und Backpflaume	90
Sushi-Rollen	90
Törtchen vom gebeizten Saibling	91
Thunfisch Sashimi	92
Torsk mit gestowtem Spitzkohl-Gemüse, Kräuter-Senf-Soße	93
Warmes Wolfsbarsch-Carpaccio mit Soße a la Porquerolaise	94
Wassermelone, Pfeffer-Vinaigrette, gegrillter Makrele	95
Weißes Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Räucherfisch-Klößchen	95
Weißkraut-Risotto mit Forelle und Schwarzwälder Schinken	96
Wolfsbarsch in der Salz-Kruste mit Sommer-Salsa	97
Wolfsbarsch in Salz-Kruste mit Schmorgurken	98
Wolfsbarsch mit Lardo und Tomaten-Confit	99
Wolfsbarsch mit Winter-Trüffel, Garnelen und Lauch	100
Wolfsbarsch-Filet im Bananen-Blatt mit Gewürz-Risotto	101
Zander auf Fenchel-Gemüse	102

Zander auf Linsen-Gemüse	103
Zander aus dem Ofen mit Grünkohl und Karotten-Ingwer-Soße	104
Zander mit Kümmel-Kruste und Sahne-Filderkraut	105
Zander mit krossem Rosmarin und lauwarmen Lauch-Salat	106
Zander mit Morcheln und jungem Lauch	107
Zander mit süß-saurem Bohnen-Gemüse und krossem Speck	108
Zander-Filet auf Apfel-Ingwer-Wirsing und Rote Bete	109
Zander-Filet auf Kartoffel-Birnen-Ragout	110
Zander-Filet mit Pfirsich in der Alufolie gegart	110
Zander-Filet mit Rhabarber-Gemüse	111
Zander-Filet mit Schalotten-Spinat und Meerrettich-Soße	111
Zander-Filet, Spargel-Risotto, Morchel-Rahm-Soße	112
Zander-Mangold-Wickel auf Kartoffel-Linsen-Ragout	113
Zander-Schnecke mit Speck in Estragon-Essig-Marinade	114
Zweierlei vom Wolfsbarsch mit Mangold	115

Index

116

Aalerlei mit Ei

Für 4 Personen

2 Artischocken	200 g Champignons	1 EL Weißwein
1 EL Pflaumenschnaps	1 EL Zuckerrübensirup	1 Straußenei
3 Paprika	1 Aal, geräuchert	1 Pflaume
4 Wachteleier	Rosmarin	Blattpetersilie
Weißweinessig	Olivenöl	Butter
Kerbel	Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Artischocken putzen, mit etwas Butter, Olivenöl, etwas gehacktem Rosmarin und Blattpetersilie goldgelb anbraten. Nach circa drei Minuten die halbierten Champignons dazugeben. Mit Weißwein und Pflaumenschnaps ablöschen und kurz vor dem Servieren etwas Zuckerrübensirup dazugeben. Das Straußenei vorsichtig in einen großen Topf schlagen. Etwas Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Kerbel, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Nun nur das Eiweiß in die Pfanne geben und circa eine Minute bei mittlerer Hitze anbraten lassen. Dann im vorgeheizten Backofen circa acht Minuten garen lassen. In dieser Zeit das Eigelb, Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas weiche Butter glatt rühren. Nun das Eigelb auf das gestockte Eiweiß gießen und ebenfalls circa acht Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Die Paprika in feine Streifen schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl und einem Spritzer Weißweinessig anmachen. Den Aal von Gräten und Haut befreien. Das Fett auf der Filetoberfläche vorsichtig mit einem Esslöffel abstreichen. Den Aal fünf bis sechs Minuten im vorgeheizten Backofen temperieren. Dann die Ofentür öffnen und nachziehen lassen. In der Zwischenzeit die Pflaume in feine Scheiben schneiden. Die Wachteleier in einer Pfanne zu kleinen Spiegeleiern braten.

Am Ende alles zu einer „Tarte“ servieren: Nach unten kommt das Straußenei, dann die Champignons und

Artischocken, dann folgt als nächste Schicht der Aal. Auf den Aal die Pflaume und die Wachteleier legen. Mit der Paprika garnieren. Fertig!

Stefan Marquard am 21. Januar 2011

Bach-Forelle mit Blumenkohl-Chiboust

Für 2 Personen

180 g Blumenkohl	80 g Sahne	Salz, Cayennepfeffer
1 TL Butter	1 Eiweiß	1 Zweig frischer Koriander
2 EL Pinienkerne	3 kleine Zwiebeln	2 EL Olivenöl
1 TL Zucker	50 ml weißer Balsamico	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	250 ml Fischfond	1 Prise Koriander
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Korinthen	2 Forellenfilets
20 g Gruyere		

Den Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und klein schneiden. Blumenkohl in einen Topf geben, Sahne angießen und mit etwas Salz und Cayenne würzen. Blumenkohl kochen, bis die Sahne ganz eingekocht ist. In der Zwischenzeit zwei 4 cm hohe und 4 cm breite Metallringe buttern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Eiweiß aufschlagen, leicht salzen. Die Korianderblätter vom Zweig streichen und die Hälfte fein schneiden, unter das geschlagene Eiweiß mischen und dann unter die Blumenkohlmasse heben. Die Masse in die Ringe füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten lang garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln schälen, vierteln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben, karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Thymian und geschälte Knoblauchzehe beifügen. Dann den Fischfond zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer, etwas Koriander und Zitronensaft würzen. Pinienkerne und Korinthen dazugeben und abschmecken. Den Sud in eine feuerfeste Form (z.B. Auflaufform) geben, Forellenfilets in den warmen Zwiebelsud geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Zum Schluss mit Zitronensaft verfeinern. Käse fein reiben, kurz vor dem Anrichten Blumenkohlchiboust aus den Ringen lösen und die Grillschlange des Backofens anschalten. Blumenkohlchiboust mit dem Käse bestreuen und unter der Grillschlange bräunen. Forelle in tiefe Teller geben, mit Zwiebelsud übergießen, Chiboust anrichten und mit restlichen Korianderblättern garnieren.

Jörg Sackmann Dienstag, 31. Mai 2011

Bach-Saibling mit Meerrettich-Kruste und Wurzel-Gemüse

Für 2 Personen

1 Karotte	80 g Sellerie	2 Stangen Staudensellerie
1/2 Stange Lauch	Salz	80 g Champignons
1 Schalotte	100 g Butter	200 ml Fischfond
80 ml Weißwein	2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde	frischer Meerrettich
1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer	100 ml Sahne
1 EL grober Senf, mittelscharf	2 Bachsaiblingfilets a 150 g	1 EL Sonnenblumenöl

Karotte und Knollensellerie schälen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Staudensellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen waschen und in ca. 5 mm starke Ringe schneiden. Die Gemüse nacheinander in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für die Sauce die Pilze putzen und vierteln. Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Pilze zugeben, kurz anschwitzen, dann Fischfond und den Weißwein zugeben und um die Hälfte einkochen. Das Toastbrot reiben. Meerrettichwurzel am unteren Ende schälen und ca. 1 EL Meerrettich frisch abreiben. 30 g Butter schaumig schlagen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Meerrettich gut vermischen. Dann die Weißbrotbrösel zugeben. Den Saucenansatz durch ein Sieb passieren, dann Sahne zugeben und nochmals kurz einkochen lassen. Die Sauce mit Senf abschmecken, 30 g kalte Butter unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der ursprünglichen Hautseite mit der Meerrettichmasse bestreichen. Die Grillschlange des Backofens anschalten (oder die Oberhitze auf höchste Stufe einstellen). Die Fischfilets in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Unterseite kurz anbraten, dann vorsichtig auf ein Blech setzen und unter dem Grill oder bei Oberhitze gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist und anschließend noch 1-3 Minuten ruhen lassen. Der Saibling sollte innen noch rosa sein. Das Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen. Saibling anrichten, die Sauce angießen und das Gemüse dazu reichen.

Martin Gehrlein Montag, 14. März 2011

Blackened Catfish (Wels) mit Maque-Choux

Für 4 Personen

Cajun Gewürzmischung:

2 EL Paprikapulver	1 EL Oregano, getrocknet	1 EL Thymian, getrocknet
1 EL Cayennepfeffer	1 TL Pfeffer, schwarz	1 TL Pfeffer, weiß
1 Tl Knoblauch	1 TL Zwiebel	

Maque-Choux:

400 g TK-Mais	1 Zwiebel	1 Schote Paprika, rot
1 Stange Staudensellerie	1 EL Butter	100 ml Sahne
3 – 4 Tomaten	1 Zweig Thymian	1 Bund Petersilie, glatt
1 Bund Basilikum	4 Welsfilets, a 150 g	3 EL Butter, geklärt
Tabasco	Pfeffer, schwarz	Salz

Cajun Gewürzmischung:

Die trockenen Zutaten für die Gewürzmischung in einem Mörser fein zerstoßen und mit fein gehacktem Knoblauch und der sehr fein geschnittenen Zwiebel vermengen.

Maque-Choux:

Die Maiskolben putzen und kochen. Zwiebel, Paprika und Sellerie fein würfeln und in Butter anschwitzen. Zwischenzeitlich die Maiskörner von den Kolben schneiden und mit in den Topf geben. Nach und nach etwas Sahne angießen und in zehn bis 15 Minuten weich garen. Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Tobasco abschmecken. Die Kräuter waschen, zupfen, fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter das Gemüse heben. Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und durch die flüssiger Butter ziehen. Eine gusseiserne Pfanne sehr stark erhitzen. Die Fischfilets in der Cajun-Gewürzmischung wälzen und in die Pfanne geben, geklärte Butter dazu gießen. Circa zwei Minuten von beiden Seiten anbraten und kurz ruhen lassen, der Kern sollte glasig sein.

Kolja Kleeberg am 26. August 2011

Blini mit Lachs-Tatar

Für 2 Personen

2 Stängel glatte Petersilie	5 Halme Schnittlauch	1 TL Kapern
1 Cornichon	1 Schalotte	200 g Lachsfilet
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	Tabasco
1 Eiweiß	40 g Buchweizenmehl	40 g Weizenmehl Typ 1050
100 ml Milch	2 Eigelbe	ca. 2 EL Butterschmalz
80 g Crème-fraîche		

Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein schneiden (2 Blätter Petersilie zur Deko beiseite legen). Kapern und Cornichon fein hacken. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Lachsfilet mit einem großen, scharfen Messer sehr fein schneiden. Gehacktes Lachsfilet mit den gehackten Kräutern, Kapern, Cornichon und einem Teelöffel Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Für die Blinis das Eiweiß steif schlagen. Die beiden Mehle mischen und die Milch, Eigelbe und eine Prise Salz unter ständigem Rühren zugeben. So lange rühren bis die Masse glatt und cremig ist (evtl. noch etwas mehr Milch zugeben). Dann das geschlagene Eiweiß unterheben. In einer Pfanne mit Butterschmalz kleine Teighäufchen (je ca. 1 EL) geben und von beiden Seiten zu Blinis ausbacken. (Es sollten mindestens 6 Blinis ausgebacken werden.) Je einen Esslöffel Tatar auf 4 Blinis verteilen. Je zwei bestrichene Blinis übereinander schichten. Dann die übrigen Bliniauf die beiden Blini-Burger geben. Darauf je 1 TL Tatar, je 1 TL Crème-fraîche und etwas Forellenkaviar geben. Auf Tellern anrichten und diese zusätzlich mit Crème-fraîche garnieren. Mit Petersilienblättern verzieren.

Otto Koch Freitag, 1. April 2011

Bouillabaisse vom Knurrhahn mit Sauce Rouille

Für 4 Personen

2 kg Knurrhahn	2 Fenchelknollen	2 Stangen Lauch
1 Staudensellerie	200 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	20 ml Weißwein	100 g Kartoffeln, mehlig
Salz	2 Fleischtomaten	20 ml trockener Wermut
2 Eigelb	1 milde rote Chili-Schote	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Safran		

Knurrhahn filetieren und die Karkasse kalt abspülen. Fenchel, Lauch und Staudensellerie putzen, waschen und fein schneiden. Je ca. 50 g vom gewürfelten Gemüse beiseitelegen, den Rest in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Thymian und Lorbeerblatt sowie die Fischgräten zugeben und andünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Weißwein ablöschen und ca. 1,5 l Wasser auffüllen. Langsam aufkochen lassen und den entstehenden Schaum dabei abschöpfen. Ca. 5 Minuten köcheln, dann durch ein mit einem Passiertuch ausgelegten Sieb passieren. Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser weich kochen, abschütten und ausdampfen lassen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Fischfilets in einer tiefen Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Das restliche Gemüse in der gleichen Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und den Fischfond dazugeben. Bei kleiner Hitze ziehen ca. 8 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Wermut abschmecken. Für die Sauce Rouille Eigelbe in eine Schüssel geben und ca. 150 ml Olivenöl langsam mit einem Schneebesen unter bzw. zu einer Mayonnaise rühren. Die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken und unter die Mayonnaise mischen. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken, Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Ebenfalls Chili, Knoblauch und Safran zur Mayonnaise geben und alles gut durch mischen. Dies geht am besten mit einem Pürrierstab. Die Sauce Rouille mit Salz abschmecken. Tomatenwürfel und die Fischfilets in die heiße Suppe geben und mit der Sauce Rouille und Baguette servieren.

Tipp: Anstatt den Fischfond selbst zu kochen, kann man auch Knurrhahnfilets und Fischfond aus dem Glas kaufen.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 22. Juni 2011

Cacciucco

Für 4 Personen

100 g Tintenfische	250 ml Vongolefond	500 ml Geflügelfond
500 ml Schälto­maten	2 g Safran	120 g Doradenfilet
120 g Meeräsche­filet	120 g Rotbarbenfilet	8 Gambas
1 Baguette, klein	4 Zehen Knoblauch	100 g Knollensellerie
100 g Karotte	5–6 Zweige Thymian	4 cl Olivenöl, gutes
2 Schoten Chili	2 cl Wermut	250 ml Weißwein
1 EL Blatt­petersilie	Koriander	Zucker
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die geputzten Tintenfische in grobe Ringe schneiden. Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein mixen und zusammen mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Thymian, Knoblauch, Safran und fein geschnittene Chilischoten dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Das Ganze mit Wermut und Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Den Vongole- und Geflügelfond und die Schälto­maten darauf geben und wieder bis auf ein Viertel sämig einkochen. Nun die Fische in kleine Happen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Koriander würzen. Danach in die eingekochte Soße setzen und mit etwas Olivenöl beträu­feln. Jetzt die geschnittene Blatt­petersilie darüber streuen und zugedeckt zehn bis zwölf Minuten im vorgeheizten Backofen ziehen lassen. Das Baguette in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten rösten und mit einer halbierten Knoblauchzehe von beiden Seiten abreiben.

Stefan Marquard am 09. September 2011

Cannelloni vom Bach-Saibling mit Tintenfisch-Bolognese

Für 4 Personen

Tintenfisch-Bolognese:

10 Tomaten, frisch	1 Flasche Tomatensaft	400 g Tintenfischtuben
2 Schalotten	2 Möhren	2 Zehen Knoblauch
2 Stangen Lauch	3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
50 g Butter	1 TL Zucker	1 Bund Basilikum
Chili	Pfeffer	Salz

Teig:

300 g Weizenmehl	3 Eier	5 EL Spinatmatte
5 EL Rotebetefarbe	Olivenöl	Salz

Lachsfarce:

200 g Lachs	100 g Sahne	60 g Eiklar
4 Saiblingfilets	Pfeffer	Salz

Tintenfisch-Bolognese:

Die Tomaten blanchieren, filetieren und würfeln. Die Tomaten fein hacken und samt dem Saft in einen Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze zehn Minuten leise köcheln lassen. Die Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Schalotten, Möhren, und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tintenfischringe zusammen mit den Schalotten, Möhren, klein geschnittenen Lauch und dem Knoblauch in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit dem Tomatensaft und den frischen Tomaten alles zusammen einkochen. Die Bolognese mit Butter, Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zucker abschmecken. Die Basilikumblätter abzupfen, zwei Drittel davon fein schneiden und zugeben, die restlichen Blätter zum Garnieren reservieren.

Teig:

100 Gramm Mehl, ein Ei, etwas Wasser, etwas Olivenöl und Salz vermengen und zu einem Teig verkneten. 100 Gramm Mehl, ein Ei, Spinatmatte, etwas Olivenöl und Salz vermengen und zu einem Teig verkneten. Restliches Mehl, ein Ei, rote Bete-Farbe, etwas Olivenöl und Salz vermengen und ebenfalls zu einem Teig verkneten. Alle drei Teigsorten in feuchte Tücher einwickeln und im Kühlschrank circa 15 Minuten ruhen lassen. Die drei Teigsorten mit etwas Mehl bestäuben und mit der Pastamaschine circa drei Millimeter dick ausrollen. Den roten und den grünen Teig zu Tagliatelle verarbeiten und in Streifen auf die weiße Nudelbahn legen. Den Italia-Teignoch mal durch die Pastamaschine drehen, um ihm Festigkeit zu geben.

Lachsfarce:

Den Lachs pürieren, mit Sahne weitermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss das Eiklar unterziehen. Die Farce auf die linke Seite des Nudelteiges geben. Das Saiblingfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf den mit Farce bestrichenen Nudelteig geben und zu einer Cannelloni einwickeln. In sprudelndem Wasser circa fünf Minuten kochen und mit der Bolognese anrichten.

Nelson Müller am 20. Mai 2011

Club-Sandwich mit Fisch-Frikadelle

Für 4 Personen

Clubsandwich:

0,5 Limette, unbehandelt	6 EL Mayonnaise	5 Stiele Koriandergrün
0,5 Mango	2 Tomaten	0,5 Salatgurke
0,5 Kästchen Gartenkresse	0,5 Zwiebel	0,5 Schote Chili, rot
350 g Seelachsfilet	40 g Semmelbrösel	50 g Sahne
1 Ei, Größe M	5 EL Sonnenblumenöl	4 TL Butter
8 Scheiben Tramezzini	Salz	

Avocadodip:

1 Schote Chili, klein	2 Avocados, reif	1,5 Zitronen
1 TL Chilisoße, scharf	5 EL Crème-fraîche	Pfeffer
Salz		

Salsa Verde:

1 Zehe Knoblauch, groß	1 Schote Chili, grün, klein	400 g Salatgurke
1 Bund Petersilie	1,5 EL Salz	1 TL Pfeffer, schwarz
4 Limetten	100 ml Olivenöl	Sesamsamen, hell

Clubsandwich: Etwa einen Teelöffel Saft der Limette auspressen und einen Teelöffel Schale abreiben. Die Mayonnaise mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit der Mayonnaise vermischen und kalt stellen. Die Mango schalen, Fruchtfleisch ablösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Gurke schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Zwiebel schalen und die Chilischote waschen. Beides fein hacken. Die Fischfilets in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Chili und Fisch mit Semmelbröseln, Sahne und Ei in einen Blitzhacker geben. Mit einem Limettensaft und Salz würzen und zu einer feinen Masse verarbeiten. Aus der Fischmasse mit feuchten Händen vier dünne Frikadellen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa drei Minuten braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen, wieder auf den Herd stellen und die Butter darin erhitzen. Die Rinde von den Toastscheiben abschneiden. Jeden Toast in der Pfanne auf einer Seite goldgelb rösten. Die Mangoscheiben auf vier Toasts verteilen. Mit je einer Fischfrikadelle belegen. Die Tomaten- und Gurkenscheiben darauf legen. Die Mayonnaisesoße darüber träufeln. Alles mit der Kresse bestreuen. Mit den restlichen vier Toastscheiben abdecken. Die Sandwiches mit Zahnstochern fixieren. Wem das zu umständlich ist: In die

Hand nehmen und reinbeißen.

Avocadodip: Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Die Avocadostücke durch ein feines Sieb streichen und mit der Chilischote, fünf Esslöffel Zitronensaft, Chilisoße und Crème-fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salsa Verde: Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Salatgurke schälen und klein schneiden. Petersilie oder Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz, Pfeffer und sechs Esslöffel Limettensaft in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß mittelfein pürieren. Zum Schluss das Olivenöl dazugeben. Vor dem Servieren nach Belieben mit hellen Sesamsamen bestreuen.

Steffen Henssler am 15. Juli 2011

Curryfisch

Für 4 Personen

1 Zanderfilet (mit Haut, ca. 750 g)	1 Bio-Orange	3 El Olivenöl
5 El Weißwein	grobes Meersalz	1 Tl gutes Currypulver
1 El weiche Butter	2-3 El sehr kalte Butter	1 Bund glatte Petersilie

Zanderfilet in 4-5 gleich große Stücke schneiden. Von der Orange 1 Tl Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Öl, Orangensaft und Weißwein in einer Auflaufform verteilen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Form legen.

Orangenschale mit 2 Tl grobem Meersalz und Currypulver mischen. Zuerst die Gewürzmischung und dann die weiche Butter auf dem Fisch verteilen. Die Form mit Alufolie oder hitzebeständiger Klarsichtfolie verschließen. Im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) auf der unteren Schiene ca. 15 Minuten garen.

Fisch aus dem Ofen nehmen, den entstandenen Fischsud vorsichtig in einen Topf gießen, aufkochen. Kalte Butter zugeben, unter Rühren in der Sauce schmelzen und die Soße damit binden. Dabei darf die Soße nicht mehr kochen. Steckrüben-Möhren-Gemüse (oder Steckrüben-Möhren-Püree) und Fisch auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie verzieren und mit der Soße servieren.

Tim Mälzer am 08. 01. 2011

Dorade mit Fenchel-Salat und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Doraden a 350 g	300 g mehligk. Kartoffeln	350 g Fenchel
4 unbehandelte Orangen	3 unbehandelte Zitronen	0,5 Bund Blattpetersilie
1 Muskatnuss	1 Knoblauchzehe	1 TL mittelscharfer Senf
100 ml Milch	80 g Butter	1 TL Fenchelsamen
3 EL Olivenöl	Rosmarin	Oregano
Thymian	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln im Salzwasser kochen und anschließend ausdämpfen lassen. Die Fenchelsamen hacken, den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Zitronenschale einer Zitrone abreiben und mit den Fenchelsamen und dem Knoblauch in einer kleinen Schüssel mit Salz und Pfeffer vermischen. Die Zitrone danach in Scheiben schneiden. Die Doraden innen und außen waschen, abtupfen und die Haut auf beiden Seiten zweimal schräg einschneiden. Den Fisch innen und außen mit der Zitronen-Fenchel-Mischung einreiben und jeweils eine Zitronenscheibe und Kräuter in die Bauchhöhlen geben. Die Doraden jeweils in Alufolie wickeln und unter dem Grill des Backofens auf der mittleren Schiene für 12 bis 14 Minuten grillen. Die Fenchelknollen putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen und den Rest fein hobeln. Die Schale der Orangen dünn abreiben. Beide Orangen bis auf das Fruchtfleisch abschälen und die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den austretenden Saft dabei in einer kleinen Schale auffangen. Die abgeriebene Orangenschale mit vier Esslöffeln des aufgefangenen Saftes, zwei Esslöffeln Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Die Fenchelscheiben und Orangenfilets mit der Soße vermengen und alles durchziehen lassen. Den Salat mit dem abgeschnittenen Fenchelgrün garnieren. Die Milch in einem Topf kurz erhitzen. Danach die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse pressen, die Butter und die erhitzte Milch hinzugeben. Alles verrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Die Petersilie fein hacken, etwas Muskatnuss abreiben und unter das Püree heben. Die Dorade mit dem Fenchelsalat und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 15. Juli 2011

Dorade mit Kräutern und Pfannen-Kartöffelchen

Für 2 Personen

2 Doraden a 350g	500 g kleine Kartoffeln	200 g Cocktailtomaten
2 Frühlingszwiebeln	2 junge Knoblauchzehen	1 kleine Zitrone
4 Zweige Basilikum	4 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
2 EL Butter	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, trockentupfen und vierteln. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter ständigem Wenden etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Doraden waschen und trockentupfen. Die Haut mehrmals einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in die Bauchöffnungen der Fische jeweils einen Rosmarinzweig, einen Zweig Basilikum, eine Knoblauchzehe und zwei Butterflöckchen verteilen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Fische nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Zitronenscheiben ebenfalls darauf verteilen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Das Ganze dann für etwa 20-25 Minuten im Backofen garen. Die Tomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Die Rosmarinnadeln von einem Zweig abzupfen, fein hacken und etwa fünf Minuten vor Bratzeitende mit den Frühlingszwiebeln und den Tomaten zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doraden mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum und den übrigen Rosmarinzweigen garnieren.

Horst Lichter am 19. August 2011

Dorade, Bärlauch-Kruste, Paprika-Schaum, Löwenzahn-Salat

Für 2 Personen

2 Doradenfilets (ohne Haut)	1 rote Paprika	3 Schalotten
1 unbehandelte Limette	1 Bund Löwenzahn	1 Ei
500 g Panko Paniermehl	2 EL Tomatenmark	1 Glas Bärlauchpesto
50 g Butter	500 ml Sahne	1 EL süß-saure Chilisoße
100 ml trockener Weißwein	100 ml weißer Portwein	500 ml Fischfond
100 ml Gemüsefond	1 EL Estragonessig	100 ml Olivenöl
200 ml Pflanzenöl	2 EL Zucker	Paprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit etwas Bärlauchpesto verquirlen. Das Panko Paniermehl in eine Schüssel geben. Anschließend den Fisch nur von einer Seite in das Ei und danach in das Paniermehl tauchen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und darin den Fisch goldgelb anbraten und im Backofen warmstellen. Die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Anschließend die Paprika halbieren, von den Kernen und den Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und darin die Schalotten und die Paprika anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und reduzieren. Das Ganze mit der Sahne auffüllen und pürieren. Die Limette halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Anschließend die Soße mit dem Limettensaft, etwas Tomatenmark, der Chilisoße, etwas Paprikapulver und Salz und Pfeffer abschmecken. Den Löwenzahn putzen und die Enden abschneiden. Den Gemüsefond, den Portwein, den Estragonessig, das Olivenöl und das Pflanzenöl sowie den Zucker und das Salz zu einem Dressing verrühren, damit den Salat marinieren. Die Dorade mit dem Paprikaschaum und dem Löwenzahnsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 25. Februar 2011

Dorade-Speck-Pfanne

Für 2 Portionen

Für 2 Portionen	1 Dorade	Olivenöl
2 Zwiebeln	3 Scheiben Bacon	1 Zehe Knoblauch
2 Stiele Rosmarin	Salz	Pfeffer
3 Stiele Blatt Petersilie	50 g Feta	1 Zitrone

Die Dorade waschen, trocken tupfen, filetieren und von der Haut befreien. Die Gräten ziehen. Es eignet sich auch Lachs für diese Zubereitung. Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Die Zwiebeln abziehen, fein schneiden und mit dem Bacon in die Pfanne geben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken, ebenso den Rosmarin fein schneiden und beides in die Pfanne geben. Die Dorade in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln und dem Bacon in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Seien Sie mit dem Salzen vorsichtig: Bacon an sich ist schon salzig. Mit Pfeffer kann großzügiger gearbeitet werden. Den Fisch braten, bis er glasig wird. Die Petersilie grob hacken und zum Fisch geben. Den Feta zerbröseln und über dem Fisch verteilen. Abschließend die Schale der Zitrone über die Pfanne reiben. Das Ganze mit etwas Zitronensaft ablöschen. Die Doraden-Speck-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 25. 11. 2011

Doraden-Filet mit Baby-Spinat und Spitzpaprika-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Dorade	3 Spitzpaprika	100 g Babyspinat
50 g Fetakäse	30 g Butter	Öl
3 Thymianzweige	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	1 EL Mehl	

Die Dorade filetieren und die Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Ein Stück Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spitzpaprika in feine Ringe schneiden und eine weitere Pfanne mit Öl geben. Den Babyspinat dazugeben und kurz anbraten. Das Doradenfilet in die Pfanne mit Butter geben und anbraten. Nun die Thymianzweige zur Dorade in die Pfanne legen. Ein wenig Fetakäse zum Gemüse hinzufügen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Zum Schluss das Gemüse mit dem Doradenfilet auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 11. 08. 2011

Doraden-Filet, Kichererbsen-Püree, Garnelen, Pampelmusen

Für 4 Personen

Doradenfilets:

4 Doradenfilets	1 Limette	8 Pflaumen, getrocknet
6 EL Olivenöl	1 EL Koriander, frisch	1 Zehe Knoblauch
4 EL Panko-Paniermehl	Salz	

Kichererbsenpüree:

2 Limetten	450 g Kichererbsen, gekocht	4 EL Olivenöl
4 Zehen Knoblauch	50 g Butter	8 Eiswürfel, mittelgroß

Garnelen-Pampelmusen-Beilage:

12 Garnelen, groß	2 Pampelmusen	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	4 TL Olivenöl	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Paprikapulver, süß	2 cm Ingwer	8 Tomaten, getrocknet
1 EL Koriander, frisch	8 Eiswürfel, mittelgroß	

Den Backofen auf 185 Grad vorheizen.

Doradenfilets:

Etwa zwei Esslöffel Saft der Limette auspressen. Die Doradenfilets mit dem Limettensaft beträufeln und eine Stunde stehen lassen. Die entkernten Pflaumen in einer Schüssel pürieren und mit Knoblauch, Koriander, Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Diese Masse mit dem Panko-Paniermehl vermischen, daraus eine ein Zentimeter dicke Kruste bilden und damit den Fisch bedecken. Für zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Kichererbsenpüree:

Drei Esslöffel Limettensaft auspressen. Kichererbsen, Olivenöl, Knoblauchzehen, Limettensaft und Butter in einen Thermomixer geben und vier Minuten bei 90 Grad erhitzen. Danach die Eiswürfel dazugeben und langsam mit der Masse vermischen.

Garnelen-Pampelmusen-Beilage:

Die Garnelen drei Minuten kochen und dann in einer Schüssel mit Eiswürfelwasser abschrecken. Die Pampelmusen in kleine Stücke schneiden und abwechselnd mit den Garnelen schichten. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Ingwer, Tomaten, Koriander, Eiswürfeln und etwas Limettensaft in einem Mixer pürieren. Diese Masse über die Garnelen und Pampelmusen geben und mit frischem Koriander garnieren.

Chakall am 15. Juli 2011

Dreierlei vom Fisch-Stäbchen

Für 4 Personen

Fischstäbchen:

2 Eier	400 g SeeLachsfilet	1 EL Mehl
100 g Pankomehl	100 g Butterschmalz	Pfeffer, Salz

Kartoffelstampf:

4 Kartoffeln	0,25 Gartengurke	1 EL Butter
1 TL Senf, grob, körnig	1 TL Senf, mittelscharf	1 Zweig Petersilie

Salz

Tomaten:

4 Strauchtomaten	1 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Thymian		

Zucchini:

2 Zucchini	1 Schalotte	2 Zweige Basilikum
------------	-------------	--------------------

Olivenöl

Curry-Lauchgemüse:

1 TL Sesam	1 TL Curry	4 cl Weißwein
100 ml Brühe	8 Stangen Frühlingslauch	Butter

Fischstäbchen:

Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das SeeLachsfilet in längliche Scheiben schneiden und mit Mehl, Ei und Panko zu „Fischstäbchen“ panieren. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz kross braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln kochen, pellen und stampfen. Die Gurke schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter weich dünsten. Mit dem Senf und der gehackten Petersilie zu den Stampf geben und mit Salz abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Tomaten:

Die Tomaten häuten, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenviertel mit Olivenöl, Knoblauch und Thymian im Ofen zehn Minuten schmoren.

Zucchini:

Die Zucchini und die Schalotte in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl rasch braten und gehackte Basilikumblätter dazugeben.

Curry-Lauchgemüse:

Den Sesam in einem Topf mit Butter rösten, mit Curry stäuben und mit Weißwein ablöschen. Die Brühe hinzugeben. Geputzten, in Ringe geschnittenen Frühlingslauch hinzugeben und fertig schmoren. Die Fischstäbchen auf Kartoffelstampf, mit Tomatenhaube auf Zucchini und auf Curry-Lauchgemüse als „Dreierlei“ anrichten.

Alexander Herrmann am 10. Juni 2011

Fenchel-Rotbarbe mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

8 kleine Kartoffeln, fest	1 Zweig Rosmarin	2 Zwiebeln
6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	2 Rotbarben
250 ml Weißwein	1 Tomate	1 Fenchelknolle
1 Schalotte	1 Msp. Safranfäden	1/2 TL Speisestärke

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und der Länge nach vierteln. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Nadel abstreifen. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Zwiebel – und Kartoffelstücke in 3 EL Olivenöl in einem großen Bräter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin unterrühren und alles im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, dabei ab und zu die Kartoffeln wenden. Die Rotbarben filetieren. Die Karkassen in einen Topf geben, mit Weißwein aufgießen und 15 Minuten auskochen, dann durch ein Sieb passieren. Tomate am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fenchel waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schalotte schälen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl mit den Fenchelscheiben anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten, anschließend auf einen Teller geben und warm stellen. Den Bratensatz in der Fischpfanne mit dem passierten Weißwein-Fischfond ablöschen. Safran untermischen und alles um etwa die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce geben, aufkochen und die Sauce damit binden, Tomatenwürfel untermischen und abschmecken. Auf 2 Fischfilet die Fenchel-Schalotten geben und mit den übrigen Fischfilets wie ein Sandwich abdecken, die Fischfilets auf Tellern anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu die Rosmarin-Kartoffeln reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 08. September 2011

Fisch auf Focaccia-Artischocken-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Forelle	2 Artischocken	1 Focaccia
Olivenöl	150 g weiße Bohnen	1 Zehe Knoblauch
100 g Kirschtomaten	1 Zwiebel	1/2 Zitrone

Das Focaccia in kleine Würfel schneiden. Die Artischocken ebenfalls kleinschneiden und beides mit Olivenöl in der Pfanne anbraten. Danach die weißen Bohnen dazugeben. Die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Dann das Ganze durchschwenken und die Pfanne bei nicht allzu hoher Hitze wieder auf die Herdplatte stellen. Nun die Zwiebeln kleinhaken und zusammen mit etwas Knoblauch unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Ein wenig Olivenöl dazugeben und nochmal schwenken. Als kleinen Zwischenschritt schon mal etwas Zitronenschale reiben und beiseite legen. Die Forelle filetieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform ein wenig einfetten und mit der Hälfte des Gemüses den Boden deckend auffüllen. Die gewürzte Forelle darauf legen und das restliche Gemüse aus der Pfanne dazugeben. Für etwas Säure die geriebene Zitronenschale drüberstreuen und noch etwas salzen und pfeffern. Die Auflaufform kommt nun bei 200°C in den Ofen, solange, bis sich die Haut problemlos abziehen lässt. Zum Schluss den Fisch auf Tellern anrichten und, wenn gewünscht, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 22. 09. 2011

Fisch mit Senf-Soße, Kartoffeln und Endivien-Salat

Für 4 Personen

4 Kabeljaukoteletts, a 180 g	1 Lorbeerblatt	1 EL Wacholderbeeren
1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	5 Pfefferkörner
250 ml Weißwein	2 Zitronen, unbehandelt	800 g Kartoffeln
1 Bund Petersilie, glatt	30 g Butter	2 EL Mehl
250 ml Fischfond	200 ml Sahne	3 EL Dijon-Senf, scharf
1 Endiviensalat	1 EL Senf	3 EL Pflanzenöl
2 EL Kräuternessig	50 g Bacon	1 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	Zucker	Salz
Pfeffer, weiß		

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Die Kabeljaukoteletts abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Suppengrün putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Den Weißwein zusammen mit 500 Milliliter Wasser, den Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Zitronenscheiben, dem Lorbeerblatt, Suppengrün und einer Prise Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen, anschließend die Hitze reduzieren und die Kabeljaukoteletts etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel pochieren. Für die Senfsauce eine Mehlschwitze herstellen. Hierfür die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren nach und nach den Fischfond sowie die Sahne einrühren. Soviel Flüssigkeit zugeben, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Anschließend den Dijonsenf einrühren. Die zweite Zitrone pressen und die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Dill hacken und zwei Esslöffel davon unterrühren. Den Salat waschen und gut abgetropft in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilienblättchen eines halben Bundes zupfen und fein hacken. Pflanzenöl, Kräuternessig, Senf sowie Schnittlauch, Petersilie und den restlichen Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer ungefetteten Pfanne kross ausbraten. Ein bis zwei Kartoffeln mit einer Gabel gut zerquetschen und in die Salatsauce einrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Sauce vermengen und die Speckstreifen darüber streuen. Die Kabeljaufilets vorsichtig aus dem Topf nehmen und mit den Kartoffeln und der Senfsauce auf Tellern anrichten. Die restliche Petersilie fein hacken und über die Kartoffeln streuen. Den Endiviensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2011

Fisch-Schnecke vom Wolfsbarsch

Für 2 Personen

2 leere Schneckengehäuse	1/4 Bund Schnittlauch	1/4 Bund glatte Petersilie
1/4 Bund Kerbel	1/4 Bund Basilikum	1 Wolfsbarsch ca. 800 g
300 g Blattspinat	100 ml Weißwein	100 ml Fischfond
80 ml Crème-double	1 EL gesalzene Butter	Salz, Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft	1 Schalotte	1 EL Butter
2 EL Gemüsebrühe	1 Prise Muskat	60 ml Olivenöl

Schneckengehäuse in kochendem Wasser auskochen und gut ausspülen. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Wolfsbarsch filetieren, entgräten, häuten und zuparieren. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Weißwein mit Fischfond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Dann Crème double und gesalzene Butter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Spinat und Gemüsesfond zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Fischfilets leicht salzen und in einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 5 Minuten dämpfen. Olivenöl mit den Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräutervinaigrette in die Schneckenhäuser füllen. Denn Blattspinat möglichst flach auf dem unteren Tellerrand anrichten und jeweils eins der Fischfilets darauf legen. Die Sauce aufmischen und über das Fischfilet gießen, je ein gefülltes Schneckenhaus auf das Fischfilet legen, so dass es aussieht wie eine Schnecke mit Haus in der Wiese. Am Tisch hebt der Gast das Schneckenhaus hoch und gießt damit die Kräutervinaigrette über das Gericht.

Otto Koch Freitag, 27. Mai 2011

Fondue Bouillabaisse

Für 4 Personen

Für den Fischfond:

100 g Sellerie	100 g Zwiebel	100 g Karotten
100 g Lauch	500 g Fischreste	500 ml Wasser
500 ml trockener Weißwein	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt

Für das Fondue:

2 Knoblauchzehen	150 g Gemüsestreifen	1 EL Olivenöl
1 Msp. Safranfäden	1 l Fischfond	Salz, Pfeffer
4 Scampischwänze	100 g Zanderfilet	100 g Lachs
200 g Fischfilets	100 g große Miesmuscheln, gekocht	

Für die Sauce Rouille:

1 gekochte Kartoffel	2 Knoblauchzehen	100 g Mayonnaise
1 TL scharfer Senf	1 TL Tomatenmark	ca. 30 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer		

Für den Fischfond:

Sellerie, Zwiebeln, Karotten und Lauch putzen, waschen und grob würfeln. Die Gräten und Fischabschnitte mit Wasser, Weißwein, Gemüsewürfeln und den Kräutern in eine Topf geben, aufkochen und 30 Minuten sieden lassen. Dann durch ein Sieb abpassieren.

Für das Fondue:

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Gemüsestreifen mit dem feingeschnittenen Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Safranfäden zugeben und mit dem Fischfond auffüllen. Aufkochen und einige Minuten ziehen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Scampischwänze auslösen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Fischfilets ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Alles mit den gekochten und ausgelösten Miesmuscheln auf Tellern anrichten und mit Fonduegabeln bereitstellen.

Für die Sauce Rouille:

Die gekochte Kartoffel schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die Mayonnaise mit der Kartoffel, dem Knoblauch, Senf, und Tomatenmark vermischen. Je nach Konsistenz noch Olivenöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die vorbereitete Brühe in einen Fonduepfopf geben, aufkochen und bei Tisch die Fischfiletstücke, Muscheln und Scampi darin erhitzen. Mit der Sauce „Rouille“ dazu reichen. Dazu passt Baguette.

Otto Koch 30. Dezember 2011

Forelle blau, Sahne-Meerrettich und süßer Salat

Für 4 Personen

Forelle:

4 Forellen, a 400 g	250 ml Weißweinessig	4 Lorbeerblätter
5 Pfefferkörner	1 Bund Suppengrün	

Dressing:

2 Zitrone	1 Orange	200 g Crème-fraîche
50 g Zucker	Salz	Pfeffer

Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, fest	1 Bund Petersilie, kraus	Butter, Salz
------------------------	--------------------------	--------------

Sahnemeerrettich:

200 ml Sahne	1 kl. Glas Sahnemeerrettich	
--------------	-----------------------------	--

Anrichten:

250 g Butter	1 Kopfsalat	
--------------	-------------	--

Forelle:

Die unbeschädigten Forellen (die natürliche Schleimschicht muss intakt sein, sie muss sich glatt anfühlen und schön glänzen) über einem Topf mit dem Essig übergießen, den Essig auffangen. Den Essig mit Wasser, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und dem Suppengrün aufsetzen. Das Wasser darf nur simmern. Die Forellen vorsichtig einsetzen und in zehn bis zwölf Minuten in dem 70 Grad heißen Sud gar ziehen lassen.

Dressing:

Den Saft der Zitronen und der Orange auspressen. Aus Crème-fraîche, dem Saft der zwei Zitronen, der Orange und dem Zucker ein Salatdressing zubereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Die Petersilie fein hacken und mit den Kartoffeln vermengen. Etwas Butter dazugeben.

Sahnemeerrettich:

Aus der geschlagenen Sahne und dem Meerrettich eine Crème bereiten.

Anrichten:

Die geklärte Butter über die Forelle geben, damit sie den Glanz nicht verliert. Den Kopfsalat putzen, klein schneiden und mit dem Dressing vermengen. Die Petersilienkartoffeln dazu reichen.

Steffen Henssler am 24. Juni 2011

Forelle im Wirsing-Blatt

Für 2 Personen

4 große hellgrüne Wirsingblätter	Salz	2 Forellen
Pfeffer	3 EL Butter	1/2 TL gemahlene Koriander
1/4 l Sahne	1/8 l Weißwein	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad vorheizen). Von den Wirsingblättern jeweils den Strunk ausschneiden und die Blätter in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Die Blätter herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Forellen filetieren und die Haut entfernen. Zwei Filets pfeffern und salzen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets von beiden Seiten braten. Auskühlen lassen und in Würfel schneiden. Die anderen Forellenfilets in Streifen schneiden und mit dem Koriander, etwas Salz und Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce mixen. Nun die gebratenen Forellenstücke unter die Masse geben. Je ein Wirsingblatt in die Hand nehmen und etwas Forellenmasse darauf geben, das Wirsingblatt zusammenfalten. Auf die flache Hand ein Geschirrtuch legen, das gefüllte Wirsingblatt darauf setzen, das Tuch zusammenschlagen und so zusammendrehen, dass eine Kugel entsteht. Die Wirsingkugeln in eine Auflaufform setzen, mit Butterflocken belegen, mit etwas Wein angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Den entstehenden Fond vor dem Anrichten in einen Topf abgießen, aufkochen und mit etwas Butter binden. Dazu passen Salzkartoffeln. Tipp: Nicht die äußeren dunkelgrünen Wirsingblätter, sondern die darunter liegenden hellgrünen Wirsingblätter verwenden. Die dunkelgrünen Blätter sind meist zu zäh.

Vincent Klink Donnerstag, 27. Januar 2011

Forelle mit Pancetta auf Kartoffel-Pfifferling-Sud

Für 2 Personen

Für die Forelle:

4 Forellenfilets	1 EL Schnittlauch	1 EL Blatt-Petersilie
1 EL Kerbel geschnitten	1 TL Estragon geschnitten	1/4 Zehe Knoblauch
1 EL Parmesan gerieben	2 EL Olivenöl	Salz
10 Scheiben Pancetta		

Für den Pfifferling-Kartoffelsud:

1 Schalotte	1/2 Knoblauchzehe	50 g Kartoffel
1/2 Bund Frühlingslauch	4 EL Butter	300 ml Geflügelfond
1/2 Lorbeerblatt	1/2 Thymianzweig	1/2 Msp. Kümmel
1 Spritzer Zitronensaft	1/2 TL Dijon-Senf	20 ml Walnussöl
Salz, Pfeffer	75 g Pfifferlinge	1 EL Sahne, geschlagen
1 Prise Muskat		

Für die Forelle:

Forellenfilets entgräten. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan reiben, Knoblauch schälen. Alles in einen Mixbecher geben, 2 EL Olivenöl zugeben und fein pürieren, mit wenig Salz abschmecken. Zwei Frischhaltefolien vorbereiten und die Speckscheiben nebeneinander legen. Fischfilets mit dem Kräuterpesto bestreichen und die jeweils 2 Filets aufeinanderlegen, dabei sollen die mit Pesto bestrichenen Seiten innen liegen. Dann in die beiden vorbereiteten Pancettamatten einrollen, die Folie straf darum herum wickeln und kalt stellen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für den Pfifferling-Kartoffelsud:

Schalotte, Knoblauch und Kartoffeln schälen und grob schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und das Weiße grob schneiden, das Grün in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter Schalotten, Knoblauch, Kartoffeln und das Weiße vom Frühlingslauch anschwitzen, mit dem Geflügelfond auffüllen. Lorbeerblatt, Thymian und Kümmel zugeben und die Kartoffel weich kochen. Dann Lorbeerblatt und Thymian herausnehmen und den Sud fein mixen. Zitronensaft, Senf und Walnussöl zugeben, mit Salz und Pfeffer und passieren. Pfifferlinge putzen, evtl. halbieren. Die vorbereiteten Fischfilets aus der Folie wickeln und in einer Pfanne kross von allen Seiten braten, dann im vorgeheizten Ofen noch 6 Minuten fertig garen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Pfifferlinge anschwitzen, das Grün vom Frühlingslauch zugeben und kurz durchschwenken. Mit dem gemixten Kartoffelsud ablöschen, die Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Pfifferling-Kartoffelsud in tiefe Teller verteilen, jeweils ein gebratenes Fischfilet in 3 cm große Tranchen schneiden und auf der Schnittfläche in den Teller legen.

Jörg Sackmann Dienstag, 09. August 2011

Forellen-Knöpfele mit Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

4 Räucher-Forellenfilets a 75 g 4 Eier 150 g Mehl
Salz, weißer Pfeffer 40 g Butter

Für die Alblinsen:

80 g schwarze Linsen 30 g Karotte 50 g Kartoffel
30 g Lauch 1 Knoblauchzehe 1 Sardellenfilet
4 Kapern 1 kleine Essiggurke 1 Zwiebel
2 EL Olivenöl 40 g Speckwürfel 1 EL Tomatenmark
1 EL Balsamico ca. 200 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Zucker
1 Msp. scharfer Senf 1 Msp. Orangenschale

Für die Rieslingsoße:

2 Schalotten 1 EL Butter 150 ml Riesling
70 ml trockener Wermut 400 ml Fischfond 200 ml Sahne
Salz, weißer Pfeffer 1 Spritzer Zitronensaft 1 EL Sahne, geschlagen

Für die braune Balsamicobutter:

50 ml Rapsöl 50 g Butter 40 ml alter Balsamico
Salz, weißer Pfeffer

Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Für die Forellknöpfele 2 Forellenfilets grob zerteilen und in einen Mixbecher geben, die Eier einschlagen, alles fein mixen und anschließend durch ein Sieb passieren, damit keine Gräten in der Masse bleiben. Das Mehl mit der Masse vermengen und den Teig kräftig durchschlagen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Den Teig mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen. Für die Alblinsen Für die Linsen Karotten und Kartoffel schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch schälen. Sardelle, Kapern und Gurke fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Zwiebeln und Speck anschwitzen, abgetropfte Linsen und Tomatenmark zugeben und leicht rösten. Mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen. Sardelle, Kapern und Knoblauch zugeben und mit Brühe auffüllen. Dann Kartoffeln, Karotten, Lauch und Essiggurke zugeben und solange kochen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind und die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Teigmasse mit einem Knöpflehobel in das kochende Wasser hobeln. Wenn die Knöpfele gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Knöpfele aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Für die Rieslingsoße Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Den Fischfond zugeben und wieder um die Hälfte ein einkochen. Dann Sahne zugeben und einkochen, bis die gewünschte Saucenbindung erreicht ist. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen und 1 EL geschlagene Sahne unterarbeiten. Linsen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit Senf und Orangenschale verfeinern. Für die Balsamicobutter Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Gebräunte Butter mit Balsamico und Rapsöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren 40 g Butter in einer Pfanne bräunen und die Knöpfele darin schwenken. Knöpfele auf dem Teller verteilen. Darauf die Linsen geben und ganz oben auf je ein Forellenfilet geben. Diese mit der Balsamicobutter besträufeln und um das Gericht die Rieslingsoße geben.

Jörg Sackmann Dienstag, 15. Februar 2011

Fränkischer Gruß an Laos (Peterfisch)

Für 4 Personen

Fisch:	600 g St. Petersfisch	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
3 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch	Mehl, Salz	
Salat:	200 g Staudensellerie	0,25 Bund Basilikum	Olivenöl, Essig, Salz
Fenchel:	1 Knolle Fenchel	1 Zweig Thymian	1 Zehe Knoblauch
Brühe	Safran-Fäden	Olivenöl	
Reis:	250 ml Weißwein	250 ml Brühe	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian	1 Schote Chili	200 g Reis, lila	1 EL Butter, kalt
Olivenöl			
Birne:	1 Nashibirne	Butter	Pfeffer, schwarz
Puderzucker			
Soße:	0,5 TL Zucker	0,25 l Rotwein	100 g Johannisbeeren
20 g Lakritz	Pfeffer	Salz	

Fisch: Den Fisch auf der Hautseite leicht mehlieren und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Circa fünf Minuten in Olivenöl langsam braten, so dass die Haut leicht knusprig wird. Kurz vor dem Servieren einmal wenden und die Butter, die Thymianzweige und die Knoblauchzehe hinzugeben. Mit Salz abschmecken.

Salat: Den Staudensellerie schälen, in lange Stäbe schneiden und diese in leicht salzigem Wasser wie gewohnt bissfest blanchieren. Anschließend herausnehmen, ganz kurz abschrecken und in eine kleine Schüssel geben. Mit etwas Essig, Olivenöl und fein geschnittenen Basilikumblättern zu einem lauwarmen Salat marinieren.

Fenchel: Den Fenchel in Achtel schneiden, diese in eine Pfanne legen und mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. Nun einige Safran-Fäden, Thymian und Knoblauch hinzufügen. Mit einem kleinen Schuss Brühe ablöschen, einen Deckel darauf geben und circa drei Minuten lang leicht einköcheln. Anschließend den Deckel entfernen, die Fenchelstücke wenden und den Sud fast komplett einkochen.

Reis: Einen Sud aus 250 Milliliter Weißwein und der Brühe aufkochen. Knoblauch, Thymian und die Chili-Schote hinzufügen. Den Reis in einem extra kleinen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, mit dem restlichen Weißwein ablöschen, einen Deckel darauf geben, beiseite ziehen und fünf Minuten quellen lassen. Anschließend den Deckel entfernen und nach und nach den heißen Sud aufgießen und so lange einköcheln lassen, bis ein sämiges Risotto entsteht. Nach circa 18 Minuten hat der Reis noch leicht Biss, dann noch die kalte Butter unterrühren.

Birne: Die Nashibirne in Spalten scheiden. Das Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnenspalten in einer kleinen Pfanne mit etwas Butter von allen Seiten leicht anbraten. Großzügig mit schwarzem Pfeffer und einer kleinen Prise Puderzucker bestäuben, so dass der Zucker außen karamellisiert und der Pfeffer an der Birne haften bleibt.

Soße: Den Zucker karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und diesen stark einkochen. Die Johannisbeeren sowie kleingeschnittene Lakritze hinzugeben und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Nashibirne, den Staudensellerie Salat und den Safran-Fenchel auf einer Platte dekorativ anrichten. Das lila Risotto in die Mitte geben, den gebratenen Fisch darauf setzen und mit der Johannisbeer- Lakritz-Jus umträufeln.

Alexander Herrmann am 04. März 2011

Frische Morcheln mit Spargel in Sherry a la Creme

Für 4 Personen

Spargel:

20 Stangen Spargel	1 EL Butter	Zucker
Salz		

Morcheln:

150 g Morcheln, frisch	1 Schalotte	1 EL Butter
100 ml Sherry, trocken	200 ml Geflügelfond	250 g Sahne
4 EL Geflügeljus	1 Zitrone	Cayennepfeffer
Butterstückchen, kalt	Salz	

Erbsen:

70 g Erbsen, jung	1 EL Butter	Geflügelfond
Zucker	Salz	

Seezungenfilets:

1 Zitrone	4 Seezungenfilets	Butter, Salz
-----------	-------------------	--------------

Spargel:

Den Spargel schälen und in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker und Butter bissfest kochen. Anschließend in etwas Butter mit einer Prise Zucker glasieren und abschmecken.

Morcheln:

Die Morcheln putzen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel in Butter ausschwitzen, die Morcheln zufügen und kurz andünsten. Danach mit Sherry ablöschen. Den Geflügelfond hinzugeben und leicht einkochen lassen. Die Sahne und die Jus hinzugeben und alles noch mal fünf Minuten köcheln lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Morcheln mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und ein paar kalten Butterstückchen abschmecken.

Erbsen:

Die Erbsen mit der Butter in einen Topf geben, mit etwas Geflügelfond aufgießen und darin circa zwei Minuten garen. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Seezungenfilets:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Seezungenfilets mit Salz und Zitrone würzen. In etwas Butter kurz und heiß von beiden Seiten glasig braten. Den Spargel und die Seezungenfilets auf den Tellern verteilen. Die Morcheln mit den Erbsen darauf anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 13. Mai 2011

Fruchtige Zander-Pfanne

Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet	1 rote Paprika	1 Pak-Choi
50 g Physalis	10 g Ingwer	3 Zweige Zitronenthymian
1 Zwiebel	30 g Butter	Salz
Pfeffer		

Den Grätenkamm des Zanderfilets heraustrennen und den Fisch grob würfeln. Die Paprika halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten. Den Zitronenthymian mit in die Pfanne geben. Die Blätter der Physalis entfernen und die Früchte halbieren. Den Pak-Choi waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel hacken und alles in der Pfanne anschwitzen. Den Ingwer schälen und darüber reiben. Auf Teller verteilen und servieren. Tipp:

Honig und Sojasauce runden das Gericht ab.

Steffen Henssler am 20. 07. 2011

Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen und Zitronen-Reis

Für 4 Personen

4 Kabeljausteaks, je 225g	12 Scheiben Bacon-Speck	90 ml Olivenöl
600 g Bohnen, grün, frisch	1 Zehe Knoblauch	3 Zitronen, unbehandelt
3 EL Pinienkerne	250 g Risottoreis	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 g Butter	300 ml Weißwein
650 ml Gemüsebrühe	30 g Parmesan	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kabeljausteaks abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen abrausen, putzen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Bohnen in eine große ofenfeste Form geben, Den Knoblauch darüber verteilen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl gleichmäßig beträufeln und nochmals durchmischen. Die Bohnen zusammenschieben, sodass vier Mulden entstehen und die Fischsteaks dort hinein platzieren. Die Baconscheiben über den Fisch legen. Zwei Zitronen halbieren und gleichmäßig in der Form verteilen. Zum Schluss die gesamte Oberfläche mit den Pinienkernen bestreuen. Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten backen. Die ersten fünf Minuten locker mit Alufolie abdecken, danach wieder entfernen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Mittelgräte leicht entfernen lässt. Die übrige Zitrone fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Den Reis zufügen und kurz mit andünsten. Anschließend 200 Milliliter Brühe und den Weißwein zugießen, einmal aufkochen lassen, den Abrieb der Zitrone, bis auf etwas zum Garnieren, einrühren und bei mittlerer Hitze weiterköcheln. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die restliche Brühe nach und nach angießen und dabei mehrmals umrühren. Den Parmesan reiben und diesen zusammen mit den restlichen Butterflöckchen und circa zwei Esslöffeln Zitronensaft unter das Risotto heben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Fisch und das Bohnengemüse auf Tellern anrichten und mit dem entstandenen Fond überträufeln. Den Risottoreis mit dem Rest des Zitronenabriebs bestreuen und dazu servieren.

Horst Lichter am 13. August 2011

Gebratene Rotbarbe mit Kohlrabi

Für 2 Portionen

2 doppelte Rotbarbenfilets	1 Kohlrabi	100 ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	20 ml Limoncello
1 Zweig Thymian	1 Bio-Zitrone	Öl
Salz	Pfeffer	

Den Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. Aus den Scheiben kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und mit dem Kohlrabi in einem Topf mit Öl, Salz und Pfeffer andünsten. Mit Limoncello ablöschen. Abschließend die Kokosmilch dazugeben und das Ganze einkochen lassen. Die Rotbarbe filetieren und den Grätenkamm entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine heiße Pfanne geben und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Eine Knoblauchzehe in Scheiben und den Thymian zu dem Fisch geben. Einen Schuss frischen Zitronensaft auf den Fisch träufeln. Das Kohlrabi-Gemüse mit dem Fisch auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. 11. 2011

Gebratener Lachs mit grünem Spargel und Safran-Risotto

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 120 g	200 g Risottoreis	60 g Parmesan
1 Bund grüner Spargel	2 Schalotten	1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 TL Mehl	1 TL Butterschmalz
3 EL Butter	Olivenöl	500 ml trockener Weißwein
300 ml Fischfond	7 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	2 g Safran-Fäden	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf der Grätenseite mit dem Mehl stäuben. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin bei geringer Hitze langsam leicht braun braten. Anschließend vorsichtig aus der Pfanne nehmen und mit der angebratenen Seite nach oben auf einen Teller geben. Die Pfanne mit einem Küchentrepp ausreiben. Daraufhin einen Esslöffel Butter und drei Thymianzweige hineingeben. Die Butter nur kurz zerlaufen lassen und diese Thymianbutter nun mit Hilfe eines Löffels und den den Thymianzweigen großzügig über die Lachsfilets träufeln. Das Ganze für 20 Minuten im Ofen glasig garen. Eine Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit etwas Weißwein, dem Fond, dem Lorbeerblatt, der Knoblauchzehe und einem Thymianzweig aufkochen. Den Reis parallel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein komplett bedeckt ablöschen, einen Deckel darauf geben, das Risotto beiseite ziehen und fünf Minuten quellen lassen. Das untere Drittel vom Spargel abschneiden und beiseite legen. Die Spargel-Mittelstücke schälen und in eine Pfanne mit dem Olivenöl und einer halben Knoblauchzehe erhitzen. Das Ganze bei milder Hitze langsam braten und von Zeit zu Zeit wenden. Den Rosmarin zupfen. Ein wenig Schale von der Zitrone reiben. Nach etwa fünf Minuten einen Esslöffel Butter, Zitronenschale und Rosmarinnadeln hinzugeben und den Spargel in der aufschäumenden Butter fertig braten. Das Ganze mit einer Prise Salz würzen, auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und im Backofen warm halten. Den Deckel vom Risotto nehmen, den Risotto zurück auf den Herd stellen, mit dem kochenden Weißwein-Fond- Sud bedeckt aufgießen und nun bei milder Hitze unter stetigem Rühren den Risotto langsam cremig-schlotzig einkochen lassen. Dabei immer wieder etwas von dem heißen Weißwein-Fond-Sud hinzugeben. Wenn das Risottokorn al dente ist, den Safran hinzugeben, gut unterrühren und erneut drei Minuten ziehen lassen. Parmesan reiben. Kurz vor dem Servieren erneut einen kleinen Schuss Weißwein-Fond-Sud in den Risotto geben, aufkochen lassen und mit dem Parmesan, der restlichen Butter, einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und durchrühren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den gebratenen Lachs mit dem grünen Spargel und dem Safranrisotto auf Tellern anrichten, mit ein paar Tropfen Zitronensaft abrunden und servieren.

Alexander Herrmann am 18. März 2011

Gebratener Seeteufel an Gurken-Gemüse, Kichererbsen-Püree

Für 2 Portionen

300 g Seeteufelfilet	1/2 Salatgurke	250 g Kichererbsen
Butter	50 ml Sahne	50 ml Weißwein
1 Zwiebel	1 TL Senf	Dill
Salz	Pfeffer	Mehl
Öl		

Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Kichererbsen gründlich waschen und mit der Hälfte der Zwiebelwürfel und etwas Butter in einen Topf geben. Das Ganze unter rühren anrösten, bis die Butter braun wird. Mit Sahne ablöschen und weichkochen. Die Kichererbsen nun mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer verfeinern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben anschließend leicht in Mehl wenden und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Der Fisch sollte innen schön glasig sein. Die Salatgurke halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit den restlichen Zwiebelwürfeln in etwas Butter anschwitzen. Das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Für etwas Schärfe einen halben Esslöffel Senf darunter verrühren. Etwas Dill kleinschneiden und zu den Gurken geben. Das Seeteufelfilet mit den Gurken und dem Kichererbsenpüree auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 19. 10. 2011

Gebratener Zander mit Schwarzwurzel-Bandnudeln

Für 2 Personen

300 g Schwarzwurzeln	Salz	1 Zander (ca. 600 g)
250 ml Fischfond	2 Schalotten	60 g ger. Bauchspeck
1 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Weißwein
150 g Crème-double	Pfeffer	1 EL Sonnenblumenöl
3 Stiele glatte Petersilie		

Die Schwarzwurzeln schälen, dann mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen und diese in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Den Zander filetieren und entgräten. Die Filets portionsweise zuschneiden. Die Karkasse und die Abschnitte mit dem Fischfond in einen Topf geben und einige Minuten kochen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten mit den Speckwürfeln anschwitzen, mit wenig Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Leicht köcheln lassen. Den Fischfond durch ein Sieb passieren und den passierten Fond zu dem Speck-Weißweintopf geben. Crème double hinzufügen und alles etwa um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl zuerst kurz auf beiden Seiten, dann überwiegend auf der Haut braten, damit diese schön kross wird. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schwarzwurzelstreifen unter die Specksauce mischen, Petersilie zugeben und mit den Zanderfilets anrichten. Dazu passen Bratkartoffeln.

Otto Koch 04. November 2011

Gebratenes Zander-Filet auf Pak-Choi mit Physalis

Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet	1 kleiner Pak-Choi	4 Physalis
1 Focaccia	Mehl	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Chili (trocken)	Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer
Öl		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Vom Zanderfilet den Bauchlappen wegschneiden. Den restlichen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und anbraten. Zwischendurch den Fisch wenden. Die Physalis halbieren. Den Pak-Choi in dünne Streifen schneiden. Beim Pak-Choi für mehr Biss auch den oberen Teil des Stiels verwenden. Nun die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer zweiten Pfanne anschwitzen. Einen Hauch Knoblauch dazugeben. Aus dem Focaccia Croûtons schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Pak-Choi und Physalis zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend mit ein wenig Butter verfeinern. Das Pak-Choi-Gemüse auf Tellern verteilen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf das Gemüse legen. Für eine leicht säuerliche Note etwas Zitronensaft über das Zanderfilet träufeln.

Steffen Henssler am 12. 10. 2011

Gedämpfter Lachs mit Auberginen-Gemüse

Für 2 Portionen

300 g Lachs ohne Haut	100 g Ziegenfrischkäse	100 ml Weißwein
20 ml Olivenöl	1 Schalotte	2 Zweige Dill
2 Zweige Thymian	30 g Butter	1 Aubergine

Einen Schuss Weißwein mit Pfeffer, Salz und Thymian und einer geviertelten Schalotte in einen Topf geben. Nun ein Sieb (in der Größe des Topfes) in den Topf hängen. Den Lachs (ohne Haut) zuschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Butter auf den Lachs geben und in das Sieb hineinlegen, mit einem Deckel abdecken und das Ganze dämpfen. Die Aubergine halbieren, in Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenfrischkäse in die Pfanne bröseln und die Temperatur etwas herunter drehen. Den Dill hinzufügen, den Herd ausschalten und das Ganze ziehen lassen.

Steffen Henssler am 23. 08. 2011

Gefüllte Wein-Blätter mit Linsen und Rotbarbe

Für 2 Personen

1 Kartoffel, mehlig	Salz	100 g rote Linsen
ca. 400 ml Gemüsebrühe	3 Stiele Koriander	3 Stiele glatte Petersilie
2 Stiele Minze	3 Lauchzwiebeln	1 Ei
Pfeffer	20 junge Weinblätter	3 Tomaten
1 Spritzer Zitronensaft	4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
100 g türkischer Joghurt 10%	4 Rotbarbenfilets a ca. 100 g	

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Linsen in einem Topf mit 250 ml Gemüsebrühe sehr weich kochen, kurz zuvor ca. 4 EL bissfest gekochte Linsen entnehmen und zur Seite stellen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und 2/3 davon fein hacken. Lauchzwiebeln, putzen, waschen und fein schneiden. Eine Tomate waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser geben und dann die Haut abziehen. Die Kerne entfernen und die Tomate fein würfeln. Gewürfelte Tomate, gehackte Kräuter, Lauchzwiebeln und abgeschüttete weich gekochte Linsen in eine Schüssel geben. Die gekochte Kartoffel durch eine Presse drücken und zugeben. Alles gut vermischen, dann ein Ei untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die jungen Weinblätter abspülen, trocken schütteln. Jeweils etwas Linsenmasse auf die Weinblätter geben und wie Kohlrouladen einwickeln. Eine gewaschene Tomate in Scheiben schneiden und diese in einem Topf auslegen. Darauf die gefüllten Weinblätter eng aneinander hineinlegen. Mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass die Weinblätter zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Weinblätter mit einem Topfdeckel beschweren und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die übrige Tomate waschen, in Scheiben schneiden und mit den bissfest gekochten Linsen in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl abschmecken. Knoblauch schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Joghurt cremig rühren und mit etwas zerdrücktem Knoblauch abschmecken. Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, restlichen zerdrückten Knoblauch zugeben und die Filets zuerst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten. Die Fischfilets mit den gefüllten Weinblättern und dem Joghurt anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 24. August 2011

Gefüllter Zander in Speckhaut

Für 4 Personen

Zander:

1 Limone	4 Zander	10 Scheiben Speck
200 g Sauerkraut	Pfeffer	Salz

Linsen:

150 g Linsen	0,5 Schalotte	1 Scheibe Speck
Brühe	Tomatenmark	Balsamico
Pfeffer	Salz	

Traubensenschaum:

1 Limone	3 Schalotten	50 g Butter
100 ml Weißwein	500 ml Fischfond	500 ml Sahne
3 – 4 EL Traubensenf	Pfeffer	Salz

Dekoration:

1 Kartoffel, groß

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zander:

Den Saft der Limone auspressen. Den Fisch in vier gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke auf der Hautseite gleichmäßig mit Speck belegen und eine Tasche hinein schneiden. Dann mit Sauerkraut füllen und von der Speckseite anbraten. Im vorgeheizten Backofen fertig garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limonensaft würzen.

Linsen:

Die Linsen mit ungefähr der doppelten Menge Brühe sowie einer halben Schalotte und eventuell einer Scheibe Speck aufsetzen, und weich kochen lassen. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und dem Tomatenmark abschmecken.

Traubensenschaum:

Den Saft der Limone auspressen. Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und in Butter anschwitzen, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und reduzieren, mit der Sahne auffüllen und pürieren. Mit Limonensaft, Traubensenf und Salz und Pfeffer abschmecken.

Dekoration:

Die Kartoffel schälen und hauchdünn auf der Aufschnittmaschine aufschneiden. Anschließend in feine Streifen schneiden und bei 160 Grad knusprig frittieren.

Nelson Müller am 07. Oktober 2011

Gegrillter Lachs auf Fenchel mit Limette

Für 4 Personen

600 g Lachsfilet	Meersalz	6 EL Olivenöl
2 Fenchelknollen mit Grün	2 Limetten	3 EL weißer Balsamico
Pfeffer, Zucker	1/2 Bund Dill	2 Pfirsiche
80 g Wildkräutersalat	1 TL Zitronensaft	1 Prise Zitronenpfeffer
Meersalz		

Den Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Das Lachsfilet mit Salz würzen. Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Lachsfilet darin von beiden Seiten leicht angrillen, dass sich auf der Oberfläche ein Grillstreifenmuster bildet. Dann den Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten auf den Punkt garen. Das Fenchelgrün amache und zur Seite stellen. Den Fenchel waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Fenchelhälften sehr fein hobeln. Limette mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist, dann die Fruchtfilets herausschneiden. Fenchel und Limettenfilets in eine Schüssel geben und mit 4 EL Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anmachen. Dill und Fenchelgrün abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Fenchelsalat heben. Pfirsiche waschen, halbieren, den Stein auslösen, die Hälften in Spalten schneiden und auf 4 Tellern sternförmig auslegen. Wildkräutersalat abspülen, trocken schütteln und mit etwas Salz, 1 EL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft marinieren. Lachs aus dem Ofen nehmen, mit Limonenpfeffer und Meersalz bestreuen und in 4 Tranchen schneiden. Auf die Pfirsichspalten jeweils etwas Fenchelsalat geben, darauf den Fisch setzen und mit dem Wildkräutersalat garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 11. Juli 2011

Gerösteter Heilbutt mit Kresse und Rote-Bete-Graupen

Für 2 Personen

2 Heilbuttfilets a 90 g	60 g grobe Graupen	1 Zwiebel
1 Bund Brunnenkresse	2 EL kleine Kapern	2 Rote Bete Knollen, vorgegart
50 ml Rote Bete Saft	1 Zweig Minze	2 Zweige Thymian
50 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	2 EL Himbeeressig
2 EL Butter	1 EL kalte Butter	Mehl
Olivenöl	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und einen Teil der Zwiebeln anbraten. Die Graupen zufügen. Kurz umrühren und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze etwas reduzieren und mit dem Geflügelfond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze circa zwanzig Minuten köcheln lassen. Die Rote Bete würfeln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Rote Bete mit den restlichen Zwiebeln anschwitzen. Den Himbeeressig, Salz, Pfeffer und den Rote Bete Saft zufügen und etwas einkochen. Anschließend unter die Graupen heben und das Ganze mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter einrühren. Die Kapern in einem Sieb abseien. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Kapern zum Frittieren hinein geben. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen und leicht salzen. Den Heilbutt waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und von allen Seiten leicht mehlieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt von allen Seiten anbraten und für circa acht Minuten in den Ofen geben. Die Butter erhitzen und kurz aufschäumen und mit dem Saft der Zitrone ablöschen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Thymian in der Butter schwenken. Die Brunnenkresse und Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Ganz leicht mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Die Graupen auf einem Teller anrichten, den Fisch obenauf setzen, die Brunnenkresseblätter locker darüber fallen lassen und die Kapern über die Graupen streuen.

Kolja Kleeberg am 08. April 2011

Gratinierter Lachs mit Kräuter-Butter

Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	50 g Butter	1 Bund Frankfurter Kräuter
50 g Semmelbrösel	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch

Weiche Butter in eine Schüssel geben. Die Frankfurter Kräuter klein hacken und zur Butter dazu geben. Den Knoblauch klein hacken und ein wenig Zitronensaft hineinträufeln. Das Ganze mit einem Schneebesen verrühren. Die Semmelbrösel dazugeben. Den Lachs beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Dann den Lachs darauf legen, die Kräuterbutter darüber verteilen und mit ein wenig Semmelbröseln bestreuen. Das Ganze circa 5 Minuten in den Ofen geben.

Steffen Henssler am 24. 08. 2011

Harzer Bach-Forelle mit Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

8 Forellenfilets, a 80 g	2 EL Zitronensaft	5 Tomaten
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	5 EL Mehl
2 – 3 EL Butterschmalz	2 EL Butter	1 Prise Zucker

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Forellenfilets kurz ziehen lassen. Inzwischen die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen und kalt abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Forellenfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und die Filets darin wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets darin auf beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen, nach Belieben auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Die Pfanne mit Küchenpapier austupfen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Tomatenwürfel darin kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Hälfte der Schnittlauchröllchen unterrühren. Die Forellenfilets mit den Tomatenwürfeln anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Karlheinz Hauser 05. Dezember 2011

Hecht-Mousse mit pochierten Austern

Für 4 Personen

Hechtmousse:

300 g Hechtfilet	3 Scheiben Toastbrot	1 Ei
300 g Sahne	Milch, Cognac	Pfeffer, Salz

Austern:

12 Austern	1 dl Champagner	100 g Butter
1 Limette, unbehandelt	Pfeffer, Salz	Schnittlauch

Hechtmousse:

Das Hechtfilet zerkleinern und leicht anfrösten. Das Toastbrot entrinden und in etwas Milch einlegen. Die angefrorenen Hechtstückchen in einem Kutter auf mittlerer Stufe zu einer Mousse mixen. Das Ei und das eingeweichte Toastbrot zugeben und ebenfalls mixen. Die Sahne nach und nach unter ständigem Mixen zugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Nun die Masse durch ein Sieb streichen, dann einen Teil der Masse in einen Schlagkessel auf Eis geben, salzen und mit einem Kochlöffel aufmontieren. Peu a peu die restliche Hechtmousse zugeben. Zum Schluss mit Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hechtmousse zwei Mal in Klarsichtfolie rollen und bei 75 Grad 15 Minuten im Dampf garen.

Austern:

Die Austern öffnen, den Saft in einen Topf sieben und mit etwas Champagner reduzieren. Dann mit Butter aufmontieren und mit Salz, Pfeffer und Limettenzesten abschmecken. Nun die Austern für eine Minute in der Soße pochieren und servieren. Mit Schnittlauch garnieren.

Lea Linster am 07. Januar 2011

Heilbutt mit Pesto

Für 2 Portionen

300 g Heilbutt (weiß)	1 Bund Basilikum	Salz
Pfeffer	50 g Parmesan	eine Zitrone
Fenchel	Olivenöl	

Die Haut an der Unterseite des Heilbutts abziehen und den Fisch in dünne Scheiben schneiden. Diese mit etwas Pfeffer und Salz würzen und in eine bereits mit Öl erhitzte Pfanne legen. Während der Heilbutt brät, für das Pesto eine gute Hand voll Basilikum zupfen und kleinhacken. Etwas geriebenen Parmesan und kleingehackte Zitronenschale dazugeben. Das Ganze dann mit etwas Olivenöl und Balsamico schön fein hacken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten:

die Heilbuttscheiben aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten. Das Pesto anschließend auf die einzelnen Fischescheiben verteilen und etwas Pfeffer darüber streuen. Für das besondere Etwas wurzellose Fenchel halbieren und hobeln. Dieses mit Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl marinieren und mit Salz würzen. Das Ganze nun etwa eine Minute ziehen lassen und zum Schluss auf das Pesto geben.

Steffen Henssler am 30. 09. 2011

Heilbutt mit Shiitake-Pilzen und Miso-Nudeln

Für vier Personen

80 g Shiitake	2 Schalotten	100 g Toastbrot
80 g Butter	700 g Heilbuttfilet	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zitrone, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch
250 g Mie-Nudeln	1 Bund Frühlingslauch	2 EL Sesamöl
1 EL Misopaste	100 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	Chili

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Shiitake putzen und jeweils die Stiele entfernen, danach die Pilze klein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake und Schalotten darin anschwitzen. Das gemahlene Toast zugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Heilbutt in vier Tranchen schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben, den Knoblauch ungeschält halbieren. Thymian, Zitronenschale und den Knoblauch zum Fisch in die Pfanne geben. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Die Shiitake-Kruste darauf verteilen und den Fisch im Backofen etwa zehn Minuten garen. Die Mie-Nudeln in heißem Wasser fünf Minuten einweichen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Frühlingslauch putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mie-Nudeln darin anbraten. Die Lauchstreifen zugeben und weitere ein bis zwei Minuten braten lassen. Die Miso-Paste mit dem Gemüsefond verrühren und über die Nudeln gießen. Unter Schwenken von den Nudeln aufnehmen lassen. Den Koriander abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Großteil der Blätter über die Nudeln streuen. Das Ganze mit Chili abschmecken. Die Miso-Nudeln mit dem Heilbutt auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Johann Lafer am 15. Januar 2011

Heilbutt-Filet, Koriander-Kruste, Schalotten, Pastinaken

Für 4 Personen

80 g Butter	80 g Toastbrot	0,5 TL Korianderkörner
0,5 Bund Koriandergrün	500 g Schalotten	50 ml Olivenöl
1 EL Zucker	100 ml Portwein, weiß	200 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	400 g Pastinaken	100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	800 g Heilbuttfilet	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer, schwarz
Chili		

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. 60 Gramm Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Das Toastbrot entrinden und in der Küchenmaschine fein mahlen. Die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten und im Mörser grob zerstoßen und die Korianderblätter fein hacken. Einen Esslöffel gehackten Koriander für die Pastinaken beiseitelegen. Anschließend die Butter, die Toastbrösel und die Korianderkörner und -blätter in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Frischhaltefolie bedecken. Die Masse glatt streichen und kalt stellen. Die Schalotten schälen und waschen. 20 Milliliter Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Portwein und dem Weißwein ablöschen und das Lorbeerblatt zugeben. Die Schalotten bei milder Hitze etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. 20 Gramm Butter in einem Topf erwärmen und die Pastinaken darin leicht anbraten. Mit dem Gemüsefond und der Sahne aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich garen. Die Pastinaken mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit dem mit frisch gehacktem Koriander verfeinern. Das Heilbuttfilet in vier gleich große Stücke teilen und in einer Pfanne mit 30 Millilitern Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Den Thymian und Rosmarin im Ganzen zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Filets zunächst mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kruste auf Größe der Filetstücke zurechtschneiden und die Folie abziehen. Auf die Filets legen und unter im Backofen goldbraun gratinieren. Die Pastinaken und die geschmorten Schalotten auf Tellern anrichten. Jeweils ein Stück Heilbutt darauflegen und servieren.

Johann Lafer am 29. Oktober 2011

Hensslers schnelle St. Peterfisch-Nummer

Für 2 Portionen

300 g St. Peterfisch-Filet	50 ml roter Portwein	20 g Cranberries
1 Zitrone	2 EL Zucker	2 Schalen Shiso-Kresse
Öl	Salz	Pfeffer
Chili		

Das St. Peterfisch-Filet waschen, trocken tupfen, von der Haut befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Filets leicht überlappend auf einem Teller auslegen und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Danach etwas Shiso-Kresse und ein wenig Zitronenschale drüber streuen. Den Portwein in einem Topf mit Zucker reduzieren lassen und die Cranberries dazugeben. Das Ganze sirupartig einkochen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und anschließend auf dem Fisch verteilen. Nun die Portweinreduktion löffelweise über das St. Peterfisch-Filet laufen lassen. Zum Garnieren noch einige Cranberries über dem St. Pierre verteilen.

Tipp 1: Anstelle des St. Peterfisches nehme man eine Dorade oder einen Wolfsbarsch.

Tipp 2: Anstelle des Portweins nehme man Balsamico.

Steffen Henssler am 24. 10. 2011

Hering im Essig-Sud, Gurken-Salat, Pumpernickel-Brötchen

Für 4 Personen

20 g Hefe	1 Prise Zucker	350 g Mehl
Salz	300 ml Apfelessig	1 TL Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	8 Heringfilets
60 g Pumpernickel	1/2 Biozitrone	1 Gurke
Zucker	2 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill		

Für den Hefeteig die Hefe mit ca. 150 ml lauwarmen Wasser und einer Prise Zucker verrühren, alles mit dem Mehl und einer Prise Salz zu einem Teig mischen. Diesen abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Essig in einen Topf geben und mit ca. 600 ml Wasser verdünnen, bis der Geschmack angenehm ist, mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Thymian abschmecken und aufkochen. Die Heringfilets aufrollen, mit Küchengarnt festbinden und in dem Essigsud ca. 5-7 Minuten (je nach Größe) garziehen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Heringsröllchen darin erkalten lassen. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 240 Grad) vorheizen. Pumpernickel auf einer Reibe fein reiben oder im Cutter mahlen. Pumpernickel unter den Hefeteig mischen. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und diese im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten Backen. Von der Zitrone ca. 1/2 TL Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Gurke waschen, abtrocknen und auf der Brotschneidemaschine längs in dünne Streifen aufschneiden. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker, Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Schnittlauch und Dill fein schneiden und unter den Gurkensalat mischen. Die Heringsröllchen mit Gurkensalat und den Pumpernickelbrötchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 09. März 2011

Kabeljau aus dem Ofen mit Buttermilch-Püree

Für 4 Personen

2 EL Pinienkerne	2 Knoblauchzehen	200 g Öl-Tomaten, getrocknet
20 Oliven, schwarz	50 g Pecorino	120 ml Olivenöl
1/2 Bund Thymian	3 Chilischoten, klein, rot	1 kg Kartoffeln, mehlig
4 Tomaten, mittelgroß	3 Zwiebeln	2 EL Butter
800 g Kabeljaufilet	3 Zweige Basilikum	250 ml Buttermilch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (175 Grad Umluft) vorheizen. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Den Pecorino mit einer Reibe grob raspeln. Anschließend die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne je nach Geschmack entfernen und grob hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen entfernen und fein hacken. Die Pinienkerne nun zusammen mit dem Knoblauch, den Chilischoten, den getrockneten Tomaten, den Oliven sowie dem Pecorino in einem Zerkleinerer nicht zu fein pürieren. 100 Milliliter Olivenöl und den Thymian unter das Pesto rühren und mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt 15 bis 20 Minuten gar kochen. Die Tomaten abrausen und in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit einem Esslöffel Butter einfetten und die Tomatenscheiben darin verteilen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln enthäuten, fein würfeln und darin glasig dünsten. Fünf Esslöffel von dem Pesto unterrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kabeljaufilet abrausen, trockentupfen, in vier gleiche Stücke schneiden, und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets anschließend auf die Tomatenscheiben in der Auflaufform legen und mit dem Pesto bestreichen. Die Basilikumblättchen waschen, abzupfen und darüber verteilen. Im Backofen circa 20 Minuten backen. Abschließend die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, die Buttermilch und die übrige Butter unterrühren und mit Salz und frisch geriebenem Muskatnuss abschmecken. Den Kabeljau mit dem Buttermilch-Püree auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt frischer Salat.

Horst Lichter am 26. November 2011

Kabeljau im Kartoffel-Sud mit schwarzen Oliven

Für 4 Personen

600 g Kabeljaufilet	120 ml Olivenöl	1 EL Majoranblätter
schwarze Oliven, Meersalz	500 g kleine Kartoffeln	500 ml Geflügelbrühe
3 Majoranzweige	Meersalz	2 EL Pinienkerne
2 EL Taggiascaoliven	Pfeffer	

Das Kabeljaufilet vorsichtig abwaschen und trocken tupfen. Das Kabeljaufilet, ungesalzen mit ca. 50 ml Olivenöl einreiben, in vier gleich große Stücke schneiden, mit Majoranblättern belegen, einrollen und fest in hitzestabile Frischhaltefolie einschlagen. Im Wasserbad bei 80 Grad (Braten-oder Teethermometer) 20 Minuten garen. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Geflügelbrühe mit den Kartoffelspalten und 2 Majoranzweigen in einen Topf geben. Mit Salz abschmecken und die Kartoffeln bissfest garen. Die Kartoffeln im Sud warm halten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Oliven halbieren. Zum Fertigstellen des Kartoffelsuds, die Majoranzweige entnehmen. Den Kartoffelsud nochmals erhitzen, die Oliven, die Blätter von 1 Majoranzweig und ca. 60 ml Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Kartoffelgemüse in 4 vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Die Kabeljaufiletrollen mit einem scharfen Messer halbieren und die Enden abschneiden. Vorsichtig die Folie entfernen und von beiden Seiten mit schwarzem Oliven Meersalz würzen und auf das Gemüse geben. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

Cornelia Poletto Dienstag, 18. Januar 2011

Kabeljau im Krabben-Sud mit Schmorgurken

Für 4 Personen

Kabeljau:

1 Limone	150 g Gemüsefond	40 ml Wermut
80 g Butter	1 Zweig Estragon	6 Kabeljaufilet a 120 g
Meersalz	Pfeffer, weiß	

Krabbensud:

500 g Krabben in der Schale	50 g Butter	30 g Fenchel
30 g Staudensellerie	30 g Champignons	30 g Schalotten
1 Tomate	1 TL Tomatenmark	80 ml Wermut
400 ml Fischfond	80 ml Sahne	40 g Butterstücke, eiskalt
Fenchelsamen	Senfsaatkörner	Pfeffer, weiß
Meersalz	Koriander	

Morsumer Kartoffeln und Schmorgurken:

12 Morsumer Kartoffeln, klein	Meersalzwasser
-------------------------------	----------------

Anrichten:

2 Schmorgurken, klein	Pfeffer, weiß	Meersalz, grob
-----------------------	---------------	----------------

Kabeljau:

Den Saft der Limone auspressen. Den Fond mit Wermut aufkochen und die Butterstückchen einmischen. Estragon dazugeben und mit Meersalz, weißem Pfeffer und etwas Limonensaft würzen. Die Kabeljaufilets in dem heißen Butterfond circa fünf bis acht Minuten ziehen lassen.

Krabbensud:

Die Krabben vom Schwanz her pulen und erst zum Schluss den Kopf abdrehen. Einige Krabbenschwänze mit Kopf aufbewahren. Das fein geschnittene Gemüse mit den Krabbenschalen in einen Topf geben und in der Butter bei milder Hitze vorsichtig anschwitzen. Darauf achten, dass die Krabbenschalen nicht anbrennen – sie sind sehr dünn. Das Tomatenmark dazugeben und nochmals anschwitzen, bis sich am Topfboden eine Röstschiicht abzeichnet. Mit Wermut ablöschen und einkochen lassen. Mit Fischfond aufgießen, Gewürze dazugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und nochmals fünf Minuten köcheln lassen. Den Sud durch ein feines Sieb geben, dabei die Schalen sehr gründlich ausdrücken. Nochmals aufkochen, abschmecken und die eiskalten Butterstückchen mit dem Stabmixer einmischen. Den Fond nicht mehr kochen.

Morsumer Kartoffeln und Schmorgurken:

Die Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser kochen, heiß pellen und in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Anrichten:

Die mild gewürzten Schmorgurken würfeln. Die Kartoffelscheiben fächerförmig auf einem Teller anrichten. Die Schmorgurken in die Mitte geben, darauf das abgetupfte Kabeljaufilet legen. Alles mit etwas grobem Meersalz und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Krabben in einem Sieb ganz kurz in der Soße erwärmen und dazugeben. Das Ganze mit dem aufgemixten Krabbensud übergießen. Auf den Kabeljau als Dekoration die vorher beiseite gestellten Krabben geben. Tipp Wenn Sie die Kabeljaufilets in den heißen Fond legen, müssen Sie den Topf nochmals auf die Herdplatte schieben. Es ist besser, die Filetstücke etwas länger ziehen zu lassen, als den Fond zu stark zu erhitzen, sonst gerinnt das Eiweiß, der Kabeljau wird trocken und zerfällt.

Johannes King am 14. Oktober 2011

Kabeljau im Tomaten-Fond

Für 4 Personen

8 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	400 g Dosentomaten
800 ml Fischfond	2 Lorbeerblätter	1 Sternanis
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Meersalz, Pfeffer
1 Prise Zucker	4 Kabeljauflets mit Haut a 180 g	100 ml Olivenöl
50 g gelbe Minitomaten	50 g rote Minitomaten	3 Stiele Basilikum
80 g kalte Butter		

Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Dann Tomaten in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen. Tomatenwürfel, Dosentomaten, Fischfond, Knoblauch, Lorbeerblätter, Sternanis, Rosmarin und –Thymianzweig in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und zum Kochen bringen, dann bei milder Hitze ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend den Tomatenfond durch ein Passiertuch passieren und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 70 Grad) vorheizen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Fischfilets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten glasig garen. Die Minitomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Unter den eingekochten Tomatenfond Butter und 80 ml Olivenöl mixen, abschmecken und die abgezogenen Minitomaten und Basilikumstreifen unterheben. In tiefen Tellern den Tomatenfond geben und darauf das Fischfilet setzen.

Karlheinz Hauser Montag, 18. Juli 2011

Kabeljau mit Kirsch-Tomaten und Rosmarin

Für 2 Portionen

400 g Kabeljaufilet	10 Kirschtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel	Balsamico
Salz	Pfeffer	Öl

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite anbraten. Die Kirschtomaten halbieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel ebenfalls abziehen und in Streifen schneiden. Alles zusammen zu dem Fisch in die Pfanne geben und einen Rosmarinzweig dazulegen. Anschließend einen Schuss Balsamico darüber geben. Den Kabeljau mit Kirschtomaten und Rosmarin auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 09. 2011

Kabeljau-Filet auf einem Gewürz-Risotto

Für 4 Personen

Gewürzrisotto:

0,5 Zwiebel, klein	1 EL Olivenöl	150 g Risottoreis
3 EL Weißwein	0,5 l Geflügelbrühe	0,5 Zitrone, unbehandelt
0,5 Zehe Knoblauch	0,5 Döschen Safran	2 Scheiben Ingwer
0,25 Vanilleschote	50 g Nussmischung	1 EL Butter
Cayennepfeffer	Salz	

Spinatsoße:

200 g Blattspinat	0,5 Zitrone, unbehandelt	2 – 3 Zehen Knoblauch
50 ml Gemüsebrühe	50 g Sahne	1 EL Butter, kalt
1 EL Butter, braun	Muskatnuss	Chilipulver, mild
Salz		

Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, entgrätet	1 EL Olivenöl, mild	Chilisalz, mild
-----------------------------	---------------------	-----------------

Sirup:

0,5 – 1 TL Puderzucker	50 ml Balsamico	0,5 – 1 EL Granatapfelsirup
------------------------	-----------------	-----------------------------

Anrichten:

1 EL Rosinen

Gewürzrisotto: Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem breiten Topf bei milder Hitze in dem Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis dazu geben und solange mitschwitzen lassen, bis die Reiskörner heiß sind. Mit dem Weißwein ablöschen, einköcheln lassen und etwas heiße Geflügelbrühe aufgießen. Unter häufigem Rühren immer wieder etwas Flüssigkeit zugeben und vom Reis aufsaugen lassen, bis die Reiskörner nach 15 bis 20 Minuten weich sind, aber noch Biss haben. Einen Streifen Schale aus der Zitrone heraus schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Nach gut 15 Minuten Safran, Knoblauch, Ingwer, ausgekratzte Vanilleschote und Zitronenschale mit in das Risotto geben. Sobald der Reis fertig ist, alle ganzen Gewürze wieder entfernen. Die grob gehackten Nüsse mit der Butter darunter ziehen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Spinatsoße: Den Spinat verlesen, waschen und die groben Stiele entfernen. Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Den Spinat mit Knoblauch in der Brühe kurz erhitzen, die Sahne angießen und nur kurz köcheln lassen. In einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren, wieder in den Topf gießen. Mit Zitronenabrieb und Muskatnuss würzen. Butter und braune Butter hinein mixen und mit Chilipulver und Salz abschmecken.

Kabeljau: Die Kabeljaufilets trocken tupfen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze im Olivenöl beidseitig insgesamt circa sechs bis sieben Minuten braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze noch einige Minuten saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen.

Sirup:

In einer Pfanne den Puderzucker hell karamellisieren, mit Balsamico ablöschen und sirupartig einköcheln lassen. Mit dem Granatapfelsirup verrühren.

Anrichten: Die Rosinen klein hacken. Die Spinatsoße auf vertieften warmen Tellern verteilen, das Risotto in die Mitte setzen, je ein Kabeljaufilet darauf setzen, nach Wunsch Rosinen darauf streuen und den Sirup außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 01. Juli 2011

Karpfen Polnisch

Für 4 Personen

1 Karpfen ca. 800g	1 Zwiebel	1 Karotte
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
500 ml Braunbier	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
1 Msp Pimentpulver	50 Saucenlebkuchen	Salz, Pfeffer

Den Karpfen filetieren, die Karkasse und die Gräten etwas kleiner hacken. Zwiebel und Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone gut waschen und ein dünnes Stück Schale abschneiden und diese in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. In einem Topf mit 2 EL Butter die Karkasse mit Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Karotte und Zitronenschale zugeben. Kurz bevor alles am Boden des Topfs anzuhaften beginnt, mit Braunbier ablöschen. Lorbeerblatt, Nelke und Piment zugeben. Lebkuchen zerkrümmeln und untermischen. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen ebenfalls zugeben. Alles ca. 10 Minuten kochen, dann durch ein Sieb passieren und die Sauce abschmecken. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Filets von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Die Filets anrichten und mit der Sauce begießen. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Vincent Klink 15. Dezember 2011

Kartoffel mit Räucherfisch, Spitzkraut, Koriander-Rahm

Für 2 Personen

4 große neue Kartoffeln	5 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
1 Schalotte	20 g frischer Apfel	200 g Spitzkraut
1,5 EL Butter	100 ml Geflügelfond	Salz
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	weißer Pfeffer
50 ml Rieslingsekt	1 TL Honig	200 g RäucherForellenfilet
8 Sch. Frühstücksspeck	1 Stiel Koriander	30 g Sauerrahm
Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Die Kartoffeln gut waschen und abbürsten. Dann einzeln mit je 1 Thymianzweig, einigen Tropfen Olivenöl in eine Alufolie packen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten weich garen. Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Apfel in sehr dünne Scheiben schneiden. Vom Kraut den Strunk ausschneiden, das Kraut in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. In einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte und Apfelscheiben farblos anschwitzen, Geflügelfond angießen und aufkochen. Krautstreifen in den kochenden Ansatz geben und leicht salzen. Lorbeerblatt, Thymian und etwas Pfeffer in die Mitte geben und zugedeckt leicht köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten den Sekt aufgießen, weitere 10 Minuten kochen. Dann den Honig und 1 TL Butter untermischen und das Kraut abschmecken. Räucherfisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln aus der Folie packen, einen Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecher etwas aushöhlen. Etwas Kraut in die Kartoffeln füllen, darauf etwas Räucherfisch geben und wieder mit etwas Kraut bedecken. Die Kartoffeldeckel auflegen, mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Evtl. mit einem Holzspieß fixieren. Kartoffeln mit etwas Olivenöl beträufeln und in der Grillpfanne rundum anbraten. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Sauerrahm mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen und Koriander untermischen. Kartoffel anschneiden, auf Teller geben und mit Korianderrahm garnieren.

Jörg Sackmann Dienstag, 28. Juni 2011

Knusper-Blätter, Ziegen-Frischkäse, Kräuter, Kaviar

Für 4 Personen

1 Kopfsalat	1 Bund gelber Löwenzahn	1 Bund Sauerampfer
1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch
400 g Ziegenfrischkäse	Salz	ca. 1 TL Honig
16 Wantanblätter	300 ml Frittierfett	1 TL Senf
4 EL Rapsöl	2 EL Weißweinessig	1 EL Apfelsaft
50 g Crème-fraîche	1 Schalotte	50 g Forellenkaviar
1 Beet Gartenkresse		

Kopfsalat, Löwenzahn und Sauerampfer putzen, waschen und trocken schütteln. Estragon, Kerbel und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, je ein paar Stiele für die Deko zur Seite legen, den Rest fein hacken. Frischkäse mit den gehackten Kräutern mischen und mit einer Prise Salz und evtl. Honig abschmecken. Die Wantanblätter in einem Topf mit heißem Frittierfett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Aus Senf, Rapsöl, Essig und Apfelsaft eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Honig abschmecken. Die Hälfte der Vinaigrette zur Seite stellen, die andere Hälfte mit Crème-fraîche und dem Sauerampfer zu einer dickflüssigen Sauce pürieren. Schalotte schälen, fein reiben und unter die Sauerampfersauce geben, diese bei Bedarf pürieren. Kopfsalat und Löwenzahn mit der zurückbehaltenen Vinaigrette marinieren. Auf jeden Teller etwas Ziegenkäse geben und die Knusperblätter darauf festkleben, dann wie bei einer Lasagne etwas Salat, Ziegenkäse und Forellenkaviar geben, wieder ein Knusperblatt darauf geben, das Ganze noch zweimal wiederholen und mit einem Knusperblatt abschließen. Obendrauf nochmal etwas Ziegenkäse setzen und mit den zurückbehaltenen Kräutern dekorieren, die Sauerampfersauce umgießen. Kresse und restlichen Forellenkaviar drum herum geben.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 1. Juni 2011

Konfiertes Bio-Ei, Red-King Lachs, Spinat, Bianchetti

Für 4 Personen

Trüffelsoße:

1 Limone	3 Schalotten	50 g Butter
100 ml Weißwein	500 ml Geflügelbrühe	500 ml Sahne
3 EL Trüffelpaste	Pfeffer	Salz

Konfiertes Bio-Ei:

1 Flasche Olivenöl	4 Eier, Bio
--------------------	-------------

Rahmspinat:

2 kg Spinat	500 ml Sahne	Muskatnuss
Pfeffer	Salz	

Lachs:

0,5 Zitrone	1 Seite Lachs, Red-King	50 ml Weißwein
50 ml Fischfond	50 g Kaviar	1 Knolle Bianchetti
Meersalz	Butter	

Trüffelsoße:

Den Saft der Limone auspressen. Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und reduzieren. Mit der Sahne auffüllen und pürieren. Mit Limonensaft, Trüffelpaste und Salz und Pfeffer abschmecken.

Konfiertes Bio-Ei:

Das Olivenöl in einer Sauteuse auf 50 Grad erhitzen. Die Eier trennen und die Eigelbe im Öl warm legen.

Rahmspinat:

Den Spinat putzen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend ausdrücken und entweder klein schneiden oder in einer Küchenmaschine fein durchlassen. Die Sahne reduzieren lassen und den Spinat damit glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Lachs:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Lachs in Würfel schneiden (drei mal drei Zentimeter) mit etwas Butter, Fischfond, Zitronensaft und Weißwein vakuumieren und circa 15 Minuten bei 63 Grad im Wasserbad garen. Anschließend aus dem Beutel nehmen und kurz im Ofen warm legen. Mit Meersalz würzen und zum Anrichten mit Kaviar garnieren. Zum Anrichten den Spinat in die Mitte des Tellers geben. Darauf das konfierte Bio-Ei geben, die Lachswürfel außen rum verteilen. Die Trüffelsoße aufschäumen und nappieren. Zum Schluss den Trüffel darüber hobeln.

Nelson Müller am 16. September 2011

Kopfsalat-Wickel mit Saibling und Erbsen-Minz-Püree

Für 2 Personen

2 kg frische Erbsen in der Schote	1 Kopfsalat	1 Schalotte
2 EL Butter	50 ml Gemüsebrühe	80 ml Sahne
1 Bund Minze	1/2 Bund Schnittlauch	4 Saiblingfilets
Salz, Pfeffer	1-2 EL flüssige Butter	1 EL Butterschmalz

Die Erbsen auspülen. Kopfsalat putzen und in einzelne Blätter aufteilen, waschen und gut abtropfen lassen. Die großen festeren Blätter beiseite legen. Die inneren Blätter und das Salatherz fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Erbsen zugeben, mit 50 ml Gemüsebrühe aufgießen und die Erbsen ca. 8 Minuten kochen. 1/5 der Erbsen herausnehmen, den Rest mit Sahne aufgießen, erneut 5 Minuten kochen. Minze abspülen, trocken schütteln, eine Hälfte grob, die andere Hälfte fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus den Saiblingfilets je ein schönes Mittelstück (ca. 2/3 aus der Mitte) herausschneiden und beiseite legen. Die Reste vom Fischfilet von der Haut nehmen, in kleine Würfelchen schneiden. Diese mit dem gehackten Salat, Schnittlauch und der fein gehackten Minze mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Das Verhältnis vom Fisch zum Salat sollte etwas größer sein.) Von den großen Salatblättern die Strünke ausschneiden. Die Salatblätter einzeln möglichst flach auf hitzebeständige und mit flüssiger Butter bestrichene Frischhaltefolie legen. Die Salat-Fisch-Masse darauf geben. Salatblätter zu Rollen aufwickeln, fest in die Folie einschlagen, dann jede Rolle nochmals in Alufolie wickeln und in einem Topf mit 70 Grad heißem Wasser ca. 8-10 Minuten garziehen lassen. Die Fischfilets salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten (zuerst auf der Hautseite) je ca. 2 Minuten anbraten. Beiseite gelegte Erbsen in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz warm schwenken, abschmecken. Fein gehackte Minze und unter die gekochten Sahne-Erbsen geben. Mit dem Mixstab fein pürieren, falls gewünscht noch durch ein Sieb streichen und das Püree mit Salz abschmecken. Die Kopfsalatröllchen auspacken und auf Tellern anrichten. Saiblingfilets und Püree dazugeben, die ganzen Erbsen über das Püree streuen.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 30. März 2011

Krosse Dorade mit jungem Wirsing, Mandeln und Salsiccia

Für 2 Personen

2 Doradenfilets	70 g Salsiccia	1 Wirsing
1 Schalotte	1 Orange	20 g Butter
200 ml Geflügelfond	1 EL gesalzene Mandeln	2 Zweige Estragon
1 Zweig Thymian	Mehl	natives Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne zusammen mit der Salsiccia anschwitzen. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen und nur die zartgrünen bis gelben Blätter weiterverarbeiten. Diese Blätter in circa zwei Zentimeter große Stücke vom Strunk abreißen, in die Pfanne geben und mit anschwitzen. Salzen und pfeffern. Unter Zugabe von etwas Geflügelfond den Wirsing bissfest dünsten. Die Orange darüber abreiben. Die Mandeln grob hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Anschließend den Estragon fein schneiden und unterheben. Den Wirsing abseihen und in den übrigen Fond, mit einem Pürierstab das Olivenöl einarbeiten. Die Doradenfilets salzen, auf der Hautseite leicht mehlieren und auf dieser bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit, die Filets umdrehen, von der Flamme ziehen, etwas Butter und Thymian in die Pfanne geben und die Filets darin nachbraten. Die Doradenfilets mit dem Wirsing und der Salsiccia auf einem Teller anrichten. Mit der Mandelsoße garnieren und servieren.

Kolja Kleeberg am 02. Dezember 2011

Lachs auf Orangen-Grapefruit-Risotto

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Grapefruit	2 Blutorangen	4 Stangen Frühlingslauch
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Prise Risottogewürz	200 g Risottoreis	Salz
50 ml Weißwein	20 ml trockener Wermut	2 Zweige Orangenthymian
2 Stängel Basilikum	ca. 300 ml Geflügelbrühe	30 g kalte Butterwürfel
Piment d'espelette	1 Prise Zucker	

Für den Lachs:

4 Lachsfilets á 60 g	ca. 80 ml Olivenöl	Orangenabrieb
4 Zweige Orangenthymian	Meersalz	Piment d'Espelette

Den Backofen auf 75 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Für das Risotto Grapefruit und Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr zu am Fruchtfleisch ist. Dann die Fruchtfilets heraus schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Das Risottogewürz mit der Hälfte der Orangen und Grapefruitfilets dazugeben. Den ungewaschenen Risottoreis zufügen, leicht salzen und unter Schwenken glasig dünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, diesen einkochen lassen und nach und nach mit heißer Geflügelbrühe auffüllen, bis das Risotto „al dente“ gegart ist. Orangenthymian und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Risotto vom Herd nehmen und die Frühlingszwiebeln mit den restlichen Orangen und Grapefruitfilets unterheben. Die kalten Butterwürfel einrühren und mit Salz, Piment d'espelette, evtl. Zucker und den Kräutern abschmecken. Während das Risotto gart, die Lachsfilets kalt abbrausen und danach trocken tupfen. Die Lachsfilets nebeneinander auf ein kleines Blech geben, mit Olivenöl übergießen und den Orangenabrieb darüber verteilen. Die Thymianzweige dazwischen legen und alles mit Backpapier bedeckt im vorgeheizten Ofen bei ca. 10 Minuten glasig garen lassen. Das Risotto auf vier vorgewärmte Teller anrichten, den Lachs würzen und darauf setzen. Evtl. mit essbaren Blüten und Kräutern ausgarnieren.

Cornelia Poletto Montag, 21. Februar 2011

Lachs mit Blatt-Spinat und Zitronen-Hollandaise

Für 4 Personen

4 Lachsfilets a 175 g	100 ml Weißwein, trocken	800 g Blattspinat, jung
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	200 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt	2 Eier (M)	250 ml Wasser
2 EL Blatt Petersilie, frisch	1 Muskatnuss	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Lachsfilets abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. 250 Milliliter Wasser und 100 Milliliter Weißwein in einer beschichteten Pfanne aufkochen lassen. Den Lachs hineingeben, die Hitze reduzieren und zehn Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten sowie den Knoblauch kurz andünsten, den Spinat hinzufügen und drei Minuten darin dünsten, bis er zusammengefallen ist. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Für die Hollandaise die übrige Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale in Zesten reißen und anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eier trennen und die Eigelbe, den restlichen Weißwein sowie zwei Esslöffel Zitronensaft über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach die abgekühlte Butter darunter schlagen, bis sie schön cremig ist. Die Zitronen-Hollandaise mit Salz, Pfeffer, eventuell etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen, abzupfen und fein hacken. Den Spinat auf Tellern anrichten, die Lachsfilets daraufsetzen und mit der Zitronen-Hollandaise überziehen. Abschließend mit der Petersilie bestreuen und das Ganze servieren.

Horst Lichter am 24. September 2011

Lachs mit Speck und Blumenkohl-Soße

Für 2 Portionen

1 kleiner Blumenkohl	300 g Lachsfilet	2 Scheiben Speck
30 g Butter	Öl	Salz
Pfeffer	1 Zitrone	200 ml Weißwein
2 Zweige Rosmarin	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
100 ml Sahne		

Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Den Blumenkohl klein schneiden, in den Topf dazugeben und anschwitzen. Dann geschnittene Zwiebeln und ein wenig Knoblauch hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ganze mit Sahne aufgießen und einen kleinen Schuss Weißwein dazugießen. Zum Schluss ein wenig Zitronensaft und Rosmarin dazugeben. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Den Lachs leicht salzen und pfeffern und mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Den Fisch in eine Pfanne mit heißem Öl zunächst auf der Hautseite anbraten, dann wenden. Den gebratenen Lachs auf der Blumenkohlsauce anrichten.

Steffen Henssler am 22. 08. 2011

Lachs-Sashimi mit Thaispargel-Kirsch-Tomaten-Vinaigrette

Für 2 Portionen

300 g Lachs	1 Bund Thaispargel	100 g Kirschtomaten
2 Stiele Petersilie	1/2 Zitrone	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	30 g Parmesan	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und danach fein hacken. Die Kirschtomaten halbieren und alles zusammen in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig den Saft aus den Tomaten drücken und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Enden des Thaispargels entfernen und den Spargel danach in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit in den Topf geben. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, von einer Seite salzen und pfeffern und kurz die gewürzte Seite anbraten. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken und mit dem Saft einer halben Zitrone in den Topf mit der Thaispargel-Kirschtomaten-Vinaigrette geben. Den Lachs auf Tellern anrichten und mit der Thaispargel-Kirschtomaten-Vinaigrette und etwas Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 12. 09. 2011

Lachs-Strudel mit Rotwein-Butter und Blumenkohl

Für 4 Personen

150 g frischer Blattspinat	Salz	200 g Hechtfilet
150 g Sahne	1 Ei	Pfeffer, Cayennepfeffer
1 Spritzer Worcestersauce	1 EL trockener Wermut	600 g Lachsfilet am Stück
300 g Blätterteig	1 Blumenkohl	3 Schalotten
250 ml Rotwein	250 ml Portwein	150 g Butter
2 Spritzer Zitronensaft		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Küchentuch die Spinatblätter eng aneinander gelegt auslegen. Für die Farce das Hechtfilet in kleine Würfel schneiden und in einen Cutter geben. Kalte Sahne und ein Ei zugeben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Worcestersauce und Wermut würzen und zu einer glatten Farce pürieren. Vom Lachsfilet die Haut abziehen und die Gräten entfernen. Den Blätterteig ca. 5 mm dick ausrollen (ca. 35 cm lang und 15 cm breit). Darauf dünn etwas Fischfarce streichen. Ebenfalls die bereits ausgelegte Spinatmatte mit Fischfarce bestreichen. Drauf das Fischfilet legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in die Spinatmatte einrollen. Den Spinat - Lachsstreifen dann auf den ausgerollten Blätterteig geben und in den Blätterteig einpacken. Den Lachsstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, ein Ei verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen. Den Lachsstrudel im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 12- 15 Minuten garen. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zuschneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blumenkohlröschen garen, dann herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Rotweinbutter die Schalotten schälen, fein schneiden und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben. Die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen. 120 g kalte Butter in Würfel schneiden und langsam unter die Sauce montieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl in einer Pfanne mit 3 EL Butter warm schwenken und mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebackenen Lachsstrudel in 4 Scheiben schneiden. Rotweinbutter auf die Tellermitte geben, darauf eine Scheibe Lachsstrudel setzen und die Blumenkohlröschen darum herum legen.

Karlheinz Hauser Montag, 17. Oktober 2011

Linsen-Ragout mit Räucher-Kabeljau

Für 2 Personen

100 g Berglinsen	30 g Sellerie	30 g Möhre
30 g Lauch	2 Schalotten	1 EL Butter
250 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Essig
2 Kabeljaufilets a 150 g	100 g Räuchermehl	1 TL Olivenöl
5 Halme Schnittlauch		

Die Linsen in reichlich Wasser ca. 5 Stunden einweichen. Sellerie, Möhre und Lauch putzen, bzw. schälen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Linsen abschütten, zu den Schalotten geben und mit Fischfond auffüllen. Alles aufkochen und ein paar Minuten kochen lassen. Dann die Gemüswürfel zugeben und alles weich kochen, dabei öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das Linsengemüse soll leicht flüssig sein. Für den geräucherten Kabeljau einen großen Topf mit Alufolie auslegen und das Räuchermehl darauf verteilen. Einen passenden Dämpfeinsatz in den Topf setzen. Den Topf bei milder Hitze erwärmen, bis leichter Rauch aufsteigt. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl leicht einreiben und auf den Dämpfeinsatz legen. Einen Deckel darauf geben und noch 1 Minute auf der heißen Herdplatte stehen lassen. Dann den Topf auf die Seite ziehen und noch 10 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Linsen in tiefen Tellern anrichten. Kabeljau darauf geben und mit Schnittlauch garnieren.

Otto Koch Freitag, 21. Oktober 2011

Makrele mit Fenchel-Salat und Tomaten-Pinienkern-Salsa

Für 4 Personen

1 Biozitrone	1 Bioorange	2 Knollen Fenchel mit Grün
Salz, Pfeffer	1 Prise Chili, gemahlen	3 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl	1 EL Pinienkerne	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	200 g Cocktailtomaten	4 Makrelen a 300 g
1 EL Hartweizenmehl	2-3 EL Rapsöl	1/2 Bund Basilikum

Zitronen mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann von der Zitrone und Orange den Saft auspressen. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale, Orangen- und Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Walnussöl marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Fenchelgrün fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Tomaten vierteln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Tomatenviertel zugeben und langsam etwas einkochen lassen. Mit Meersalz und Chilli abschmecken. Die Makrelen filetieren, Gräten ziehen, waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Hautseite leicht einschneiden, mit etwas Hartweizenmehl bestäuben und in einer Pfanne mit Rapsöl langsam auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann den Herd ausschalten, Makrelenfilets wenden und im Bratfett 2 Minuten ziehen lassen. Basilikum fein schneiden und mit den Pinienkernen unter die Tomatensalsa mischen. Tomatensalsa auf Tellern anrichten, Fenchelsalat daneben anrichten, Makrelenfilets auf die Salsa setzen und mit etwas Meersalz würzen.

Michael Kempf Freitag, 15. April 2011

Makrelen im Fenchel-Sud

Für 2 Personen

20 ml Anisschnaps	1 Spritzer Zitronenschnaps	1 Msp. Safran-Fäden
1 Msp. Orangenschale	Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian
2 Sternanis	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Fenchelknolle	4 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
30 ml trockener Wermut	250 ml Fischfond	2 Makrelen
6 Kirschtomaten	30 g Butter	

Anisschnaps mit Zitronensaft, Safran, Orangenschale, einer Prise Salz und Pfeffer mischen. Ein Thymianzweig, zerstoßenen Sternanis und eine angedrückte ungeschälte Knoblauchzehe zugeben. Schalotte schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, das Fenchelgrün beiseite stellen, Fenchel sehr fein schneiden. Schalotte und Fenchel in eine Schüssel geben und mit der Anis-Zitronensaft-Marinade begießen, abdecken und 1 Stunde ziehen lassen. Dann alles in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Mit Fischfond auffüllen und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 85 Grad (Umluft 75 Grad) vorheizen. Die Makrelen filetieren und die Gräten ziehen. Die Filets in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwei Teller (oder eine flache Auflaufform) mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Makrelenscheiben rosettenförmig darauf anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und jeden Teller einzeln mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten garen. Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, 1 Zweig Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Fenchel weich ist, alles durch ein Sieb passieren. Den Fenchel anschließend gut auspressen und den Saft zum aufgefangenen Sud geben. Diesen auf 200 ml einkochen und mit kalter Butter montieren. Die Alufolie von den heißen Fischtellern entfernen, die Makrelen mit heißem Fenchelsud beträufeln. Kirschtomaten obenauf geben. Fenchelgrün fein hacken und darüber streuen. Dazu passen Farfalle oder Baguette.

Jörg Sackmann Dienstag, 22. März 2011

Marinierter Saibling mit gebackener Roter Bete

Für 4 Personen

5 Knollen Rote Bete	4 Eiweiß	2 kg Meersalz
1-2 EL Mehl	1 Kartoffel, mehlig	3 Schalotten
4 EL Butter	Salz	1 Lorbeerblatt
500 ml Geflügelfond	2 EL Crème-fraiche	1 EL Balsamico
Pfeffer	4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Zitrone, unbehandelt	150 ml Olivenöl	1 Spritzer Worcestersauce
4 Saiblingsfilets ohne Haut		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Die Rote Bete gut waschen und das Grün sorgfältig abzupfen, die kleinen Blätter zur Seite legen. Die Eiweiß kurz anschlagen und mit dem Meersalz und Mehl zu einer groben Masse vermischen. Die Rote Bete Knollen in das Meersalz einhüllen, auf eine Backblech oder in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen. Für die Sauce die Kartoffel schälen und klein schneiden. Die Schalotten schälen, sehr fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben und 50 ml Wasser angießen. Alles aufkochen, leicht salzen und das Lorbeerblatt zugeben. Schalotten und Kartoffelwürfel komplett weich kochen, evtl. etwas Wasser nachgießen. Wenn die Kartoffelwürfel verkocht sind den Geflügelfond dazugeben kurz aufkochen lassen, dann durch ein grobes Sieb passieren (nicht mixen). Kurz vorm Servieren Crème-fraîche, 2 EL Butter und Balsamico unter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Marinade Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und mit einem Sparschäler oder Zestenreiser etwas Schale abziehen. Die Zitronenschale fein hacken. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Zitronenzesten mit 4 EL Olivenöl, Worcestersauce, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen. Die zurückbehaltenen Rote Bete Blätter in feine Streifen schneiden und in einem kleinen Topf mit 100 ml Olivenöl kurz frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Von den Saiblingfilets die Gräten ziehen. Die gegarten Rote Bete aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech etwas auskühlen lassen, den Ofen abschalten. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Saiblingfilets auf einer Seite kurz anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Fischfilets mit der Marinade beträufeln und ca. 8-10 Minuten in den abgeschalteten aber noch heißen Ofen schieben. Die Rote Bete aus der Salzhülle brechen, dann die Rote Bete schälen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufmixen. Fisch in Stücke schneiden und abwechselnd mit den Rote Bete Scheiben auf den Tellern zu Türmchen schichten. Die Sauce angießen, mit den frittierten Blättern bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein Montag, 10. Oktober 2011

Matjes nach Hausfrauenart mit Äpfeln

Für 4 Personen

8 Matjesfilets	2 Gewürzgurken	2 säuerliche Äpfel
2 Zwiebeln	2 EL Weißweinessig	2 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	250 g Naturjoghurt
200 g saure Sahne		

Die Matjesfilets nach Belieben quer in fingerbreite Streifen schneiden. Die Gurken in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Anstelle der Zwiebeln können Sie auch die milderen Frühlingszwiebeln verwenden und diese schräg in Ringe schneiden. Legen Sie für die Dekoration etwas Zwiebelgrün beiseite und bestreuen Sie später die angerichteten Matjes damit. Den Essig mit dem Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Matjesfilets, die Gurkenscheiben, die Apfelspalten und die Zwiebelringe mit der Marinade mischen. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Den Joghurt mit der sauren Sahne verrühren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die marinierten Matjesfilets mit den Gurkenscheiben, Apfelspalten und Zwiebelringen auf Tellern anrichten und die Joghurtsauce darauf verteilen. Dazu passen Pell- oder Bratkartoffeln.

Jacqueline Amirfallah 07. Dezember 2011

Millefeuille von gegrilltem Gemüse mit Mozzarella

Für 2 Personen

1 Möhre	1 Petersilienwurzel	ca. 160 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	2 Schalotten	1 Zucchini
1 roter Spitzpaprika	1 Stange Staudensellerie	200 g Mozzarella
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1/2 Bund Basilikum
1/2 rote Chilischote	1 EL Pinienkerne	40 g Pecorino
1/2 Sardellenfilet	1/2 TL Kapern	

Möhre und Petersilienwurzel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne mit je 1 EL Olivenöl separat langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten schälen, Zucchini waschen und beide Gemüse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, in einer Grillpfanne mit je 1 EL Olivenöl separat langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch vierteln, ebenfalls in einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Staudensellerie waschen, in dünne Scheiben schneiden und auch diese in einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl ausfetten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und die Gemüsescheiben mit den Mozzarellascheiben in die Form schichten. Thymian- und Rosmarinweig mit einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten garen. Für das Pesto Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Von der Chilischote die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch grob schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Pecorino fein reiben. Basilikumblätter, Chili, Pinienkerne, Pecorino, Sardellenfilet und Kapern mit ca. 100 ml Olivenöl in einen Mixbecher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Das Mozzarella-Gemüse auf Tellern anrichten und das Pesto angießen.

Vincent Klink Donnerstag, 04. August 2011

Ossobuco von der Makrele mit schwarzem Knoblauch

Für 4 Personen

14 Zweige Thymian	3 Zweige frischer Koriander	2 Knoblauchzehen
160 ml Olivenöl	800 g Makrelenfilet	12-16 schwarze Knoblauchzehen
15 ml Räucheröl	50 g Speckschwarte	1 Prise Koriander, gemahlen
1, 5 Blatt Gelatine	150 ml Fischfond	1 g Agar Agar
150 g Traubensenf	280 g rote Paprika	Meersalz, Pfeffer, Zucker
1 EL Ingwersaft	8 Kapernäpfel	100 ml Kalbssauce
2 EL Butter	1 Spritzer Zitronensaft	

Thymian und Koriander abspülen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Koriander und die Hälfte der Thymianzweige grob schneiden und mit Knoblauch und 100 ml Olivenöl zu einer Marinade mischen. Das Makrelenfilet auf ein etwas tieferes Blech setzen, die Marinade darüber gießen und ca. 2-3 Stunden gekühlt ziehen lassen. Die schwarzen Knoblauchzehen mit 30 ml Olivenöl, Räucheröl, 2 Thymianzweigen, Speck und gemahlenem Koriander in einen Vakuummierbeutel geben, diesen mit dem Vakuummiergerät verschließen und in einem 65 Grad heißem Wasserbad ca. 1-1,5 Stunden pochieren. Für das Gelée die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fischfond mit dem Agar-Agar mischen und ca. 2 Minuten leicht kochen. Die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine darin auflösen und den Traubensenf unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in ein mit Frischhaltefolie ausgelegtes Gefäß (flache Schale) ca. 2 cm hoch füllen und kalt stellen. Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 100 ml Wasser einmal aufkochen lassen, dann im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Sud anschließend in einen Topf geben und auf ca. 100 ml einkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwersaft abschmecken. Den Grill des Backofens vorheizen. Makrelenfilet aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff von allen Seiten anbraten. Dann die Pfanne unter den Backofengrill stellen und den Fisch für ca. 6-8 Minuten langsam weiter garen lassen. Einmal wenden und weitere 6 Minuten darunter ziehen lassen. Traubensenf-Gelée aus der Form stürzen und in Würfel schneiden. Den schwarzen Knoblauch aus dem Beutel auspacken und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kapernäpfel sechsteln und mit der Kalbssauce in einem Topf erwärmen. In einer Pfanne 2 EL Butter mit 5 Thymianzweigen erhitzen, das Makrelenfilet kurz darin wenden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und auf Küchenpapier leicht abtropfen. Die Paprikasauce mit 1 EL Olivenöl verfeinern. Makrelenfilet in Medaillons schneiden und auf vorgewärmte Teller setzen. Mit etwas Meersalz bestreuen, 3-4 schwarze Knoblauchzehen anlegen, mit dem Traubensenf-Gelée garnieren und mit den beiden Saucen nappieren.

Frank Buchholz Dienstag, 19. Juli 2011

Paniertes Schollen-Filet mit cremigem Kartoffel-Salat

Für 2 Portionen

1 Nordseescholle (küchenfertig)	300 g vorgekochte Kartoffeln	1 Ei
200 g Crème-fraîche	Frühstücksspeck	50 g Butter
Mehl	Salz	Pfeffer

Die Scholle waschen und trocken tupfen. Anschließend den Fisch vorsichtig filetieren und die Haut abziehen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Paniermehl auf zwei Teller geben und ein Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den Fisch zunächst im Mehl, danach im Ei und abschließend im Paniermehl wenden. Anschließend die Scholle in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Den Speck in dünne Streifen schneiden und in der heißen Pfanne kross anbraten. Für den Kartoffelsalat die gekochten Kartoffeln schälen und würfeln. Weiche Butter in eine Schale geben und mit den Kartoffelwürfeln und der Crème-fraîche vermengen. Die Speckstreifen aus der Pfanne nehmen und ebenfalls mit zu den Kartoffeln geben und verrühren. Die Schollenfilets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Filets zusammen mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Tipp:

Etwas Saft einer Zitrone auf den Fisch träufeln.

Steffen Henssler am 06. 07. 2011

Pfifferling-Gulasch mit Böhmisches Knödeln

Für 2 Personen

10 g Hefe	1 Prise Zucker	75 ml lauwarmes Wasser
250 g Mehl	Salz	1 kleines Ei
Butter	500 g frische Pfifferlinge	3 Schalotten
1 Lorbeerblatt	100 ml Weißwein	Pfeffer
100 ml Geflügelfond	3 Stängel glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
2 Stängel Kerbel	2 Kapern	1 Sardellenfilet
30 g Crème-fraîche	1 EL geschlagene Sahne	1 Msp. abgeriebene Zitronenschale

Die Hefe mit Zucker und dem lauwarmem Wasser vermengen und für 5 Minuten stehen lassen. Mehl, 1 TL Salz und das Ei in eine Schüssel geben, das Hefewasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich leicht vom Schüsselrand löst. Wenn er zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig in einer ausreichend großen Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt, bei Zimmertemperatur ca. 1-2 Stunden gehen lassen. Dann den Teig in vier gleich große Stücke teilen, zu Rollen formen und jeweils in ein gebuttertes sauberes Tuch wickeln. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Rollen hineingeben, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Pfifferlinge gut putzen. Die Schalotten schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Die Pfifferlinge und Lorbeerblatt zugeben und mit anschwitzen. Paprikapulver zugeben und unterrühren, mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Geflügelfond zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie, Thymian und Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kapern und das Stück Sardellenfilet ebenfalls fein hacken. Dann Crème-fraîche und die geschlagene Sahne unter die Pilze ziehen, Thymian und Kerbel untermischen und mit Zitronenschale, gehackten Kapern und Sardellen verfeinern und abschmecken. Die Knödel aus dem Wasser nehmen, aus dem Tuch wickeln und mit einem Bindfaden in Scheiben schneiden. Das Pfifferlingsgulasch in einem tiefen Teller anrichten und die darauf legen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 05. September 2011

Pochierter Waller mit Gemüse-Streifen

Für 4 Personen

2 Knollen Rote Bete	100 g Sellerie	100 g Karotten
1 Zwiebel	75 g Lauch	2 l Wasser
100 ml Weißweinessig	2 Lorbeerblätter	Salz
1 TL Pfefferkörner	800 g Wallerfilet	1/8 l Fischfond
1/8 l Sahne	1/8 l trockener Weißwein	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	1 EL Butter	50 ml Geflügelfond
1/2 TL Honig	Salz, Pfeffer	30 g kalte Butter
frischer Meerrettich		

Rote Bete mit der Schale weich kochen, anschließend schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, in feine dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Für den Sud das Wasser mit Essig, Lorbeerblättern, etwas Salz und Pfefferkörnern aufkochen lassen. Die Gemüwestreifen einlegen. Den Waller in Stücke schneiden, in den Sud legen und knapp mit Sud bedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Für die Sauce den Fischfond, die Sahne und den Weißwein in einen Topf geben und um etwa die Hälfte einkochen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die gewürfelte Rote Bete zugeben, mit 50 ml Geflügelfond ablöschen, Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter unter die Sauce rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren kurz aufmixen. Die Gemüwestreifen auf Tellern anrichten, mit dem Waller belegen und mit der Sauce übergießen. Die gehackte Petersilie darüber streuen. Rote Bete dazu geben und mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 10. Januar 2011

Quitten-Sülze mit Fisch-Cocktail

Für 2 Personen

3 Blätter Gelatine	100 g Quittengelee	100 ml trockener Merlot
1 Spritzer Rotweinessig	Salz, Pfeffer	100 g Zanderfilet
100 g Lachsfilet	50 g Krabben oder Shrimps	50 g Champignons klein
1 Scheibe Kastenweißbrot	2 EL Butter	1 TL scharfer Senf
1 Eigelb	80 ml Sonnenblumenöl	1/2 Bund Dill
2 Scheiben frische Gurke		

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Quittengelee mit dem Rotwein erwärmen, die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mit Rotweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Geleeflüssigkeit in Cocktailschalen etwa 3 -4 cm hoch einfüllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank im Kühlschrank kaltstellen bis sie geliert sind. Die Fischfilets würfeln und vorsichtig in einem Topf mit Salzwasser pochieren, herausnehmen, abtropfen und kalt werden lassen. Die Pilze putzen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser pochieren, herausnehmen und abtropfen. Das Brot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun braten. Für die Sauce Senf und Eigelb in einer Schüssel vermischen, mit einem Schneebesen das Öl langsam unterrühren. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Dill untermischen. Die Fischwürfel, Krabben und Pilze mit der Dillsauce vermischen und auf das Quittengelee geben. Mit den Brotwürfeln bestreuen. Nach Belieben mit einer Scheibe Gurke garnieren.

Otto Koch Freitag, 30. September 2011

Räucher-Forellen-Creme

Für 8 Personen

200 g Doppelrahmfrischkäse	2 Tl Bio-Zitronenschale	Saft von 1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer
200 g geräucherte Forellenfilets	2 El frischer Meerrettich	1 Bio-Zitrone

Frischkäse, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel gründlich verrühren. Den Großteil des Schnittlauchs untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Forellenfilets grob zerzupfen und vorsichtig untermischen. Kurz vor dem Servieren den Meerrettich zugeben und locker untermischen. Mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen und zusammen mit den Yorkshire- Puddings anrichten. Mit einigen Zitronenspalten servieren.

Tim Mälzer am 17. 12. 2011

Räucher-Waller auf Roter Bete

Für 4 Personen

400 g Rote Bete	Salz	1/2 TL Kümmelsamen
2 EL Buchenräuchermehl	Speiseöl	8 Wallerfilets ohne Haut a 60 g
Pfeffer	1 feste, reife Birne	1-2 TL Puderzucker
2 EL Butter	80 ml Gemüsebrühe	1 Streifen Zitronenschale
1 Streifen Orangenschale	1 Scheibe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Thymian	1 Spritzer Rotweinessig	1 Prise Zucker
5 Halme Schnittlauch	frischer Meerrettich	

Roten Bete Knollen waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser und Kümmel etwa 1 Stunde weich köcheln. Rote Beten abgieße, schälen und dann in schmale Streifen schneiden. Für den geräucherten Waller einen großen Topf mit Alufolie auslegen und das Räuchermehl darauf verteilen. Einen passenden Dämpfeinsatz oder ein Bambus-Dämpfkörbchen einölen und in den Topf setzen. Den Topf bei milder Hitze erwärmen, bis leichter Rauch aufsteigt. Die Wallerfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten (je nach dicke des Filets) räuchern. Die Birne waschen, vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen, die Birnenspalten hinzufügen, leicht anbräunen und wenden. 1 EL Butter dazugeben und untermischen. In einer großen Pfanne die Rote Bete Streifen mit Brühe, Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch, Ingwer und Thymian bei milder Hitze 2-3 Minuten erwärmen. 1 EL Butter dazugeben und zerlassen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und 1 Prise Zucker würzen. Dann Kräuter, Ingwer, Knoblauch und Zitruschalen wieder entfernen. Schnittlauch fein schneiden, Meerrettich reiben. Das Rote-Bete-Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, die karamellisierten Birnenspalten dazwischen legen und die Wallerfilets daneben anrichten. Mit Meerrettich und Schnittlauch garnieren.

Frank Buchholz Dienstag, 12. April 2011

Rösti mit Lachs

Für 4 Personen

Rösti:

800 g Kartoffeln

4 EL Erdnussöl

Pfeffer, Salz

Lachs:

2 Scheiben Räucherlachs, groß

1 Zitrone, unbehandelt

1 EL Sahne, geschlagen

120 g Crème-fraîche

50 g Kaviar

0,5 Pck. Kresse

Pfeffer

Salz

Rösti:

Die Kartoffeln schälen, raspeln und in einem Mulltuch gut ausdrücken. Dann die Kartoffelraspeln mit Salz und Pfeffer würzen und acht Portionen in eine heiße Pfanne mit Erdnussöl setzen. Fünf Minuten braten, bis sie goldbraun sind, dann wenden und nochmals drei Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

Lachs:

Den Räucherlachs möglichst in der selben Größe wie die Rösti ausstechen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abziehen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Sahne unter die Crème-fraîche rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die eine Hälfte der Reibekuchen die Lachstaler, jeweils einen Teelöffel der Crème-fraîche und etwas Kaviar geben. Ganz zum Schluss noch die Schale der Zitrone und etwas Kresse auf die Rösti geben.

Lea Linster am 25. Februar 2011

Rhein-Zander auf Cannellini-Bohnen und Gremolata

Für 4 Personen

300 g Cannellinibohnenkerne	500 g Romatomen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	250 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund Blattpetersilie	1 Biozitrone	100 g gehackte Mandeln
60 ml Olivenöl	4 Zanderfilets mit Haut a 120 g	2 EL Mehl
250 ml Sherrysauce		

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Bohnenkerne in reichlich lauwar-
men Wasser ca. 30 Minuten einlegen. Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Schalotten
und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten gla-
sig anschwitzen. Anschließend die Tomaten und eine fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben,
kurz mitrösten und dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Alles ca. 10 Minuten kräftig kochen
lassen. Am Schluss je 1 Zweig Thymian und Rosmarin hinzugeben. Alles pürieren und durch
ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Die eingeweichten
Bohnen abgießen und auf ein tiefes Blech legen. Mit der Tomatensoße aufgießen, bis alles gut
bedeckt ist. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 35 - 40 Minuten im Backofen
garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Gremolata die Zitrone
gut abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und
dem vorbereiteten Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann 40 ml Olivenöl hinzu-
geben und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Hälfte der Petersilie untermischen und mit Salz
und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit
Mehl bestäuben und auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl ca. 3 Minuten
kross braten. Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und den Fisch auf die
Fleischseite wenden. Dann beiseite stellen und den Zander gar ziehen lassen. Die Sherrysauce in
einem Topf erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Die restliche Petersilie unter die
gegarten Bohnen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen in der Mitte des
Tellers anrichten, den kross gebratenen Zander darauf setzen und mit der Gremolata an einer
Seite des Filets garnieren. Die erwärmte Sherrysauce um die Bohnen gießen.

Tipp: Sherry-Sauce

2 Schalotten	300 ml Sherry	1 kleines Lorbeerblatt
150 ml Fischfond	200 ml Sahne	

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Sher-
ry auffüllen, das kleine Lorbeerblatt zugeben und einige Minuten kochen lassen. Anschließend
mit Fischfond und Sahne auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat
abschmecken und die Sauce durch ein Sieb passieren.

Frank Buchholz Montag, 04. April 2011

Rotbarbe auf Baby-Blatt-Spinat

Für 2 Portionen

2 Rotbarben (küchenfertig)	150 g frischer Babyblattspinat	6 Scheiben Bresaola
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
Mehl	Salz	Pfeffer
Olivenöl		

Zunächst den Fisch waschen und trocken tupfen. In der Mitte des Filets befindet sich der Grätenkamm. Um den Grätenkamm zu entfernen, muss das Fleisch links und rechts neben der Gräte schräg eingeschnitten werden. Mit einem Kaffeelöffel die Gräte von hinten nach vorne vorsichtig rausziehen. So bleibt die Rotbarbe komplett auf der Haut. Im Anschluss daran den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl nach dem Wenden abklopfen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Rotbarbe zunächst mit der Fleischseite in der Pfanne anbraten und erst zum Schluss die Haut kurz knusprig anbraten.

Tipp:

Die Rotbarbe ist ein Fisch, der nur sehr kurz angebraten werden muss. Im zweiten Schritt den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Den Babyblattspinat mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen gut durch schwenken. Den Bresaola-Schinken in feine Streifen zupfen und zu dem Spinat geben. Bei Bedarf kann noch etwas Olivenöl nachgegeben werden. Zum Schluss etwas Zitronensaft dazugeben. Den Fisch mit der Haut nach oben und dem Blattspinat anrichten.

Steffen Henssler am 29. 12. 2011

Rotbarbe mit Austern-Soße und Spargel-Nudeln

Für 4 Personen

Spargelnudeln:

8 Stangen Spargel, weiß	8 Stangen Spargel, grün	120 g Spaghetti
Zucker	Salz	

Rotbarbe:

4 Rotbarbenfilets, a 100 g	100 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
4 Zehen Knoblauch	50 g Butter	Mehl
Pfeffer	Salz	

Austernsoße:

100 g Schalotten	50 ml Wermut	50 ml Weißwein, trocken
200 ml Fischfond	200 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche
1 Zitrone	2 g Piment-d'Espelette	8 Austern, Sylter Royal
1 Bund Estragon	Fischkarkassen	Butter, Kerbel

Spargelnudeln:

Den Spargel schälen. Anschließend mit dem Schäler dünne Streifen vom Spargel „weilerschälen“ und mit Salz und Zucker marinieren. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Die Spargelnudeln im entstandenen Fond dünsten.

Rotbarbe:

Die Rotbarbenfilets putzen und die Karkassen für die Soße aufbewahren. Die Filets würzen. Die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben und in Olivenöl mit Thymian, Knoblauch und Butter knusprig auf der Haut braten.

Austernsoße:

Die Schalotten schälen und klein schneiden. Mit Rotbarbenkarkassen in Butter ohne Farbe anschwitzen, mit Wermut und Weißwein ablöschen und vollständig einköcheln lassen. Durch ein Sieb geben. Mit Fischfond auffüllen und ebenfalls einköcheln lassen. Sahne und Crème-fraîche hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Piment d'espelette in die Soße geben. Mixen und warm halten. Die geöffneten Austern und den gezupften Estragon in die Soße mixen und passieren. Die Soße darf jetzt nicht mehr aufkochen! Die Spargelnudeln zusammen mit der Soße und den Spaghetti anrichten. Die Rotbarbenfilets darauf setzen und mit Kerbel garnieren.

Mario Kotaska am 13. Mai 2011

Rotbarben in Anchovis-Kapern-Butter auf Zwiebel-Salat

Für 4 Personen

400 ml Gemüsefond	1 TL Korianderkörner	2 Kapseln Kardamom
1 Zimtstange	1 TL Kurkuma	4 Rotbarben, frisch
30 ml Olivenöl	4 Anchovis	1 EL Kapern
60 g Butter	1 Zitrone, unbehandelt	6 Zwiebeln, rot
2 EL Rohrzucker	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
1 Sternanis	150 ml Portwein, rot	2-3 EL Rotweinessig
200 g Couscous (Instant)	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz	Chili	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen. Die Korianderkörner, den Kardamom und die Zimtstange in einem Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Kurkuma zu dem Gemüsefond geben. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen. Die Rotbarben unter fließendem Wasser abbrausen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarben darin von beiden Seiten anbraten. Die Anchovis und die Kapern grob hacken. Die Zitrone waschen und abreiben, anschließend diese halbieren und den Saft auspressen. 40 Gramm Butter zusammen mit den Anchovis und Kapern, der fein abgeriebene Zitronenschale und etwas Saft mit in die Pfanne geben. Die Rotbarben großzügig mit der Würzbutter überziehen. Anschließend im Backofen etwa zehn Minuten garziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Anschließend den Rohrzucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Die Zwiebeln, das Lorbeerblatt, die Nelken und den Sternanis zugeben. Die Zwiebeln kurz anschwanken. Mit dem Portwein und dem Essig ablöschen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Lauwarm abkühlen lassen und die Gewürze entfernen. Den Gewürzfond nochmals aufkochen und durch ein Sieb über den Couscous gießen. Fünf Minuten ziehen lassen, die übrige Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern. Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Couscous mischen. Den Couscous und den Zwiebelsalat auf Tellern anrichten und jeweils eine Rotbarbe dazu servieren. Zuletzt mit der Anchovis-Kapernbutter beträufeln.

Johann Lafer am 15. Oktober 2011

Rotbarsch-Filet in Sesam-Kruste mit knackigem Gemüse

Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets, a 180 g	1 Stück Ingwer, walnussgroß	1 Ei (Gr. M)
1 EL Sesam, weiß	1 EL Sesam, schwarz	2 EL Sesamöl
2 EL Sonnenblumenöl	3 EL Sojasauce	2 EL Mehl
1 Paprika, rot	1 Stange Porree	1 Chinakohl
100 g Sojabohnensprossen	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Die Rotbarschfilets abrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika und den Porree in feine Ringe schneiden. Den Chinakohl halbieren und eine Hälfte in grobe Streifen schneiden. Je einen Esslöffel Sesamöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das geschnittene Gemüse sowie die Sojabohnensprossen etwa vier Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Ei verquirlen. Den schwarzen mit dem weißen Sesam mischen. Nun die Rotbarschfilets erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Sesam wenden. Die restlichen Öle in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Zum Schluss die Korianderblätter unter das Gemüse heben und mit dem Rotbarsch auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 30. Juli 2011

Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartöffelchen

Für 4 Personen

1 kg Drillinge	2 Zitronen, unbehandelt	8 Zehen Knoblauch
9 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin	4 Stiele Estragon
4 Rotbarschfilets, je 120 g	500 g Tomaten	Salz
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren, je nach Größe vierteln und den Knoblauch abziehen. Die Zitronen abrausen, eine davon in Scheiben schneiden und von der anderen den Saft auspressen. Die Kartoffeln auf einem Backblech oder in eine feuerfeste Form geben und mit sechs Esslöffeln Olivenöl, dem Zitronensaft, den Zitronenscheiben, dem Rosmarin sowie dem Knoblauch vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und für circa 30 Minuten im Backofen garen. Die Rotbarschfilets abrausen und trocken tupfen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, in Würfel schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl beträufeln und mit Estragonblättchen bestreuen. Die Rotbarschfilets mit Salz und weißem Pfeffer beidseitig würzen und auf die Tomaten geben. Das Ganze 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln, abgedeckt mit Alufolie, auf der mittleren Schiene in den Backofen geben und garen. Die Kartoffeln mit dem Fisch und den Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. September 2011

Saibling mit gebratenem Spargel, Erbsen und Minze

Für 2 Personen

400 g Saiblingfilets mit Haut	100 g Butter	1 Zweig Thymian
400 g Spargel, weiß	1 Prise Zucker	3 EL gepuhlte Erbsen
2 EL Rapsöl	Meersalz	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise brauner Zucker	100 ml Milch	weißer Pfeffer
2 Stiele frische Minze		

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Die Fischfilets engräten, abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Butter in einem Topf unter Rühren langsam bräunen, dann den Topf vom Herd nehmen. braune Butter auf ein tiefes Blech pinseln, Saiblingfilets aufsetzen, Thymianzweig dazwischen legen und mit restlicher brauner Butter (2 EL beiseite stellen) bestreichen. Fischfilets im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Spargel schälen und gleichmäßige Stifte schneiden. Die Spargelschalen in einem Topf mit Wasser aufsetzen. Das Wasser mit etwas Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Die Schalen ca. 10 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren. Schalotte schälen, fein würfeln und mit dem 200 ml Spargelsud aufkochen. Die Erbsen zugeben und darin weich kochen. In einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl die Spargelstifte langsam goldgelb braten, mit Meersalz, Zitronensaft und braunem Zucker würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gekochten Erbsen sehr fein pürieren. Milch und die restlichen 2 EL braune Butter untermixen, erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstifte als Rechteck auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Saibling auf Spargel setzen und die aufgeschäumten Sauce angießen. Minze in feine Streifen schneiden und zum Schluss über das Gericht streuen.

Michael Kempf Freitag, 29. April 2011

Saibling mit Nudel-Risotto und Champagner-Estragon-Soße

Für 4 Personen

Für den Fisch mit Sauce:

600 g Saiblingsfilet	100 g Butter	1 EL mildes Currypulver
2 Schalotten	300 ml Champagner	300 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt	1/2 Bund Estragon	200 g Sahne

Für das Nudelrisotto:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 rote Paprikaschoten
300 g Risoni	2 EL Olivenöl	500 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark	Meersalz	1 Msp Chilipulver
2 EL schwarze Oliven	2 EL getrocknete Tomaten	2 EL Mascarpone

Fisch:

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Saiblingsfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren. Butter bräunen und milden Curry in der nicht mehr heißen Butter auflösen. Saibling in eine Auflaufform geben, die Butter darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 12-15 Minuten glasig konfieren.

Nudelrisotto:

Schalotten, Knoblauch und Paprika schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Risoni zugeben, kurz mit andünsten und mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark zugeben. Bei kleiner Temperatur und Rühren langsam Garen bis die Pasta al dente ist und die Konsistenz eines Risottos entsteht. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit Meersalz und Chili abschmecken. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Zuletzt Mascarpone, Oliven und Tomaten unterrühren.

Sauce:

Schalotten schälen, fein schneiden und mit Champagner und Fischfond in einen Topf geben, das Lorbeerblatt zufügen und auf 150 ml einkochen lassen. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen, fein schneiden und die Stiele beiseitelegen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Sahne und Estragonstiele zugeben, aufkochen, Stiele etwas ziehen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren. Die fein geschnittenen Estragonblätter zugeben. Risotto mit einem Metallring flach auf vorgewärmten Teller anrichten. Saibling aus der Butter nehmen, die Haut abziehen und auf dem Risotto anrichten. Sauce mit dem Mixer aufschäumen und um das Risotto geben.

Michael Kempf 11. November 2011

Saibling-Filet mit Walnuss-Kartoffeln und Kren-Schaum

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, klein, fest	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
4 Saiblingfilet, a 140 g	250 ml Sahne	50 g Butter, kalt
2 cm Meerrettichwurzel, frisch	1 Ei	100 g Semmelbrösel
50 g Walnusskerne	50 g Mehl	0,5 Bund Schnittlauch
Butterschmalz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und anschließend knapp mit Wasser bedeckt in einem Topf nicht zu weich garen. Danach abgießen und zehn Minuten abkühlen lassen. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Gemüfefond, die Schalotten, den Knoblauch, die Thymian- und Rosmarinzweige in einer Pfanne erhitzen. Die Saiblingsfilets mit der Haut nach oben darauflegen und bei milder Hitze sieben Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch im vorgeheizten Backofen warm stellen. Den Sud durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren, 200 Milliliter Sahne zugeben und zur Hälfte einkochen. Die Butter in Würfeln zugeben und untermixen. Anschließend die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt frisch geriebenen Meerrettich zugeben. Das Ei mit zwei Esslöffeln Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kartoffeln die restliche Sahne schlagen. Die Walnüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen und anschließend mit den Semmelbröseln mischen. Nun die abgekühlten Kartoffeln in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln wenden. Die Kartoffeln im heißen Butterschmalz goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in die Sauce geben. Die Walnusskartoffeln auf den Tellern verteilen und je ein Saiblingfilet darauflegen. Mit dem Krenschaum beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Johann Lafer am 25. Juni 2011

Saibling-Filets auf Chicorée

Für 4 Personen

Chicorée:

3 Chicorée	2 - 3 Orangen	2 EL Butter
1 EL Zucker	1 Prise Salz	1 Zehe Knoblauch

Saibling:

4 Saiblingsfilets	4 Zweige Rosmarin	Meersalz
-------------------	-------------------	----------

Chicorée halbieren und den bitteren Kern keilförmig herausschneiden. Mit einem scharfen Messer in zarte Streifen schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen, den Zucker darin bräunen und mit einer Prise Salz würzen. Chicoréestreifen mit hinein geben und andünsten, bis sie zusammengefallen sind. Die ungeschälte Knoblauchzehe halbieren und die Hälften dazugeben. So kann man sie nachher leicht herausfischen.

Orangen auspressen und den Saft zum karamellisierten Chicorée gießen. Alles kurz aufkochen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Der Chicorée ist fertig, wenn er goldgelb und glänzend ist.

Saibling:

Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und noch einmal genau auf Gräten kontrollieren. Mit einem sehr scharfen Messer den dünnen Rand von den Filets abschneiden, so dass sie begradigt sind und besonders schön aussehen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 bis 4). Backpapier in der Größe der Filets abschneiden und mit je einem Zweig Rosmarin aufs Backblech legen.

Die Filets auf beiden Seiten salzen und sie mit der Haut nach oben auf das Backpapier und den Rosmarinzweig legen. So lassen sie sich später leicht vom Papier heben. In nur sechs bis acht Minuten sind die Filets im Ofen perfekt gegart.

Etwas Chicorée auf den vorgewärmten Teller anrichten und rundherum etwas von der konzentriert eingekochten Orangensoße geben. Darauf die Fischfilets drapieren und erst jetzt die Haut abziehen.

Variationen:

Saibling schmeckt auch wunderbar auf einem Salat, mit Püree oder mit zerdrückten Kartoffeln. Sehr gut passen auch Frühlingszwiebeln, schräg in hauchfeine Röllchen geschnitten. Karamellierter Chicorée ist eine perfekte Begleitung zu frischen gebratenen Jakobsmuscheln.

Lea Linster am 07. Dezember 2011

Saibling-Filets auf Paprika-Nudeln mit Basilikum-Polenta

Für 4 Personen

30 g Butter	100 g Polenta	500 ml Gemüsefond
6 Stiele Basilikum	50 ml Rapsöl	30 g Parmesan
2 Schoten Paprika, rot	2 Schoten Paprika, grün	2 Schoten Paprika, gelb
2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Zitronenthymian
4 Saiblingsfilets	50 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 ml Schlagsahne	Chili
Salz	Pfeffer, schwarz	

20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, die Polenta zugeben und darin anrösten. Den Gemüsefond hinzufügen, unterrühren und auf niedrigster Stufe zehn Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Basilikumblätter von vier Stielen zupfen und mit dem Rapsöl in einer Küchenmaschine fein pürieren und zusammen mit dem zuvor geriebenen Parmesan zuletzt unter die Polenta rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und schälen sowie in dünne Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe sowie die Schalotten abziehen und klein würfeln. Beides zusammen mit den Paprikastreifen in einer Pfanne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zitronenthymian klein hacken und unter das Paprikagemüse mischen. Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Den Thymian, Rosmarin und den restlichen Knoblauch zugeben, mit der übrigen Butter glasieren und bei milder Hitze fertig garen. Die Sahne schlagen und die Polenta kurz vor dem Servieren mit der Sahne verfeinern und auf Tellern anrichten. Die Paprikanudeln und jeweils ein Saiblingsfilet darauf legen und servieren. Das Ganze mit den restlichen Basilikumblättern garniert servieren.

Johann Lafer am 20. August 2011

Salat von grünem Frühling-Gemüse mit gebeizter Forelle

Für 2 Personen

Für die Forelle:

1/2 TL Pfefferkörner geschrotet	1 Sternanis	1/2 TL Wacholderbeeren
1 TL Korianderkörner	4 frische Forellenfilets	20 g grobes Salz
20 g Zucker	1 Bund Dill	

Für den Salat:

1 Kohlrabi	Meersalz	1 Stange Staudensellerie
1 Zucchini	50 g Zuckerschoten	3 EL gepuhlte Erbsen
1 Biozitrone	2 getrocknete Aprikosen	1/2 TL Zucker
Pfeffer	3 EL Olivenöl	

Pfefferkörner, Sternanis, Wacholderbeeren und Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Eine Bahn Frischhaltefolie auslegen und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten darauf geben. Die Fischfilets mit Salz, den gemörserten Gewürzen und dem Zucker bestreuen. Den Dill fein hacken und ebenfalls über die Fischfilets streuen. Mit der überstehenden Folie alles abdecken, auf einen großen Teller geben und im Kühlschrank einen Tag einwirken lassen. Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Kohlrabischeiben ca. 8 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Stangensellerie in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini in Scheiben schneiden, in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zuckerschoten und Erbsen ebenfalls blanchieren und abtropfen lassen. Alle Gemüse in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Aprikosen fein hacken. Zitronenschale mit Zucker, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen. Das Olivenöl unterrühren und die gehackten Aprikosen untermischen. Das Dressing zum vorbereiteten Gemüse geben und gut vermischen. Die gebeizten Fischfilets auspacken, die Gewürze abstreifen und das Filet in schräge, dünne Scheiben auf- und von der Haut schneiden. Salat auf Tellern anrichten, Fischfiletscheiben dazu geben und servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 12. Mai 2011

Sashimi vom gebratenen Saibling

Für 2 Portionen

300 g Saiblingsfilet	3 Zweige Minze	1 Zitrone
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und vom Grätenkamm befreien. Die Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. Reichlich Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Fisch auf der Hautseite in der Butter braten. Die andere Seite sollte roh bleiben. Minze grob hacken und in die Butter geben, so dass diese den Minzgeschmack aufnimmt. Den Fisch aus der Pfanne nehmen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte zur Butter geben. Die Pfanne anschließend zur Seite stellen. Den Saibling mit der Haut in dünne Scheiben aufschneiden und auf Tellern anrichten. Die Butter mit dem Minzgeschmack großzügig auf dem Fisch verteilen.

Steffen Henssler am 07. 07. 2011

Schnelle Frühling-Pizzetten mit Sardinen-Filet

Für 4 Personen

400 g Perlzwiebeln	4 EL Zucker	8 Zweige Thymian
200 ml Weißwein	Meersalz, Pfeffer	8-12 frische Sardinenfilets
1/2 Zitrone	80 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen, geschält
4 Blätterteigscheiben a 100g	Mehl	ca. 200 ml Tomatensoße
ca. 12 halbgetr. Tomatenfilets	2 Stängel Basilikum	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Perlzwiebeln ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann herausnehmen und schälen. Zucker in einem backofengeeigneten Topf (oder Pfanne) goldgelb karamellisieren lassen, die Perlzwiebeln und 4 Thymianzweige dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten weich garen. Die Perlzwiebeln auskühlen lassen und halbieren. Die Backofentemperatur auf 80 Grad reduzieren. Die Sardinenfilets entgräten, vorsichtig abspülen und trockentupfen. Saft der Zitrone auspressen. Filets in eine Pfanne oder Auflaufform geben, mit Olivenöl bedecken, mit Zitronensaft beträufeln, die restlichen Thymianzweige und Knoblauch dazugeben und mit Backpapier abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad ca. 10- 15 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Backofentemperatur wieder auf 180 Grad erhöhen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit einer Gabel einstechen und mit einem Teller von ca. 15 cm 4 Kreise ausstechen. Diese auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten vorbacken. Die Pizzetten mit der Tomatensoße bestreichen, mit den Perlzwiebeln und Tomatenfilets belegen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad nochmals ca. 10 Minuten backen. Die Pizzetten aus dem Ofen nehmen und mit den Sardinenfilets und Basilikumblättern belegen.

Cornelia Poletto Montag, 11. April 2011

Schnitzel vom Seeteufel mit Tomaten-Himbeer-Ketchup

Für 2 Portionen

300 g Seeteufelfilet	10 Kirschtomaten	50 g Himbeeren
1 Ei	2 EL Mehl	1 EL Zucker
30 g Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Chili	Limettenschale von 1 Limette

Das Seeteufelfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl panieren. Das Ei verquirlen und das Seeteufelfilet darin wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Filet hineingeben und beidseitig anbraten. Zucker in einen Topf geben und karamellisieren. Die Himbeeren in den karamellisierten Zucker geben, die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls in den Topf geben. Die Kirschtomaten im Topf zerdrücken und einkochen lassen. Das Ganze mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Chili würzen. Die Butter zum Fisch geben, mit geriebener Limettenschale bestreuen und das Ganze mit dem Tomaten-Himbeer-Ketchup auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 27. 07. 2011

Schwedische Festtagsplatte

Für 6 Personen

Für den Gebeizten Lachs:

1 Bund Dill	4 Wacholderbeeren	30 g grobes Salz
30 g Zucker	500 g frisches Lachsfilet	

Für die eingelegten Heringe:

9 Matjesfilets	20 ml Rotwein	3 Pfefferkörner
3 Korianderkörner	2 Eigelbe	scharfer Senf
150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	3 Zweige Dill
Honig	1 Lauchzwiebel	30 g Apfel
2 EL saure Sahne		

Für die Räucherforellenmousse:

200 g geräuchertes Forellenfilet	10 ml Kümmelschnaps	100 g Sahne
4 Halme Schnittlauch	evtl. 2 EL Forellenkaviar	

Für den Krabbensalat:

4 Halme Schnittlauch	4 Stiele Dill	200 g Nordseekrabben
1-2 Spritzer Zitronensaft	2 EL Mayonnaise	

Für die Fischklopse:

50 g Brötchen vom Vortag	200 g Zanderfilet ohne Haut	100 g Garnelenfleisch
1 Schalotte	3 Stiele glatte Petersilie	1 Eigelb
Salz, Pfeffer	2-3 EL Butterschmalz	

Für den gebeizten Lachs:

Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken, mit Salz und Zucker mischen. Lachs mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben und mit Dill bestreuen. In eine flache Schale geben und mit Frischhaltefolie gut abdecken. Im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen. Dann den Lachs fein aufschneiden und servieren.

Für die eingelegten Heringe:

Salzheringsfilets wässern, entgräten und in schöne Stücke schneiden. Rotwein mit 20 ml Wasser in einen Topf geben, Pfeffer- und Korianderkörner zugeben und aufkochen. 3 geschnittene Heringe einlegen und in dem Sud erkalten lassen. Eigelbe mit dem 1 TL Senf in eine Schüssel geben und langsam das Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen einrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 3 EL der Mayonnaise mit je 1 Msp. Senf, Honig und etwas Dill abschmecken. 3 geschnittene Heringe darin marinieren. Lauchzwiebel putzen und fein schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. saure Sahne mit feingeschnittenem Apfel und Lauchzwiebel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, 3 geschnittene Heringe darin marinieren. Für das Räucherforellenmousse Raucherforelle in Stücke schneiden und in einem Cutter mit Aquavit pürieren. Sahne steif schlagen und darunter ziehen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus der Fischmasse Nocken formen, auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch und nach Belieben mit Forellenkaviar bestreuen. Für den Krabbensalat Schnittlauch und Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Krabben mit den Kräutern etwas Zitronensaft und Mayonnaise vermengen und abschmecken.

Für die Fischklopse:

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Fischfilet und Garnele fein hacken. Schalotte schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brötchen ausdrücken und mit gehacktem Fisch, Garnele, Petersilie und Schalotte in eine Schüssel geben. Das Eigelb zufügen und zu einer Masse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Klopse formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Alles zusammen schön auf

einer großen Platte oder für jeden einem Teller anrichten, für die Garnitur ein wenig Dill und Schnittlauch, dazu verschiedene Sorten Knäckebrot und Butter reichen

Jacqueline Amirfallah 14. Dezember 2011

Seelachs-Filet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen

Für 4 Personen

1 Muskatkürbis, ca. 800 g	4 EL Mehl	2 Eier
100 g Parmesan	1 Muskatnuss	4 EL Pflanzenöl
600 g Mangold	200 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	3 EL Butter, eiskalt
4 Seelachsfilet, a 150 g	2 EL Butterschmalz	1 Zitrone, unbehandelt
100 ml Sahne	150 ml Weißwein, trocken	0,5 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Die Kürbisraspel mit einem Teelöffel Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Den Parmesan reiben. Anschließend die Kürbisraspel ein wenig ausdrücken und mit dem Mehl, den Eiern und dem Parmesankäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pflanzenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Kürbismasse als Plätzchen darin von beiden Seiten ausgebacken und anschließend warm halten. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Die Kirschtomaten halbieren. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl und einem Esslöffel Butter glasig andünsten. Den Mangold zufügen und alles garen lassen. Nun die Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Seelachs abbrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben melieren. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten etwa drei Minuten goldgelb anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen, die übrige eiskalte Butter in kleinen Stückchen einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Seelachsfilet auf dem Mangoldgemüse mit den Kürbisplätzchen anrichten. Die Sauce dazu reichen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Horst Lichter am 22. Oktober 2011

Seeteufel auf Linsen-Salat

Für vier Personen:

200 g Puy-Linsen	600 g Seeteufel	2 Möhren
2 Tomaten	2 Schalotten	1/2 Zwiebel
50 g Knollensellerie	2 Lorbeerblätter	7 EL Balsamico
1 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Linsen waschen und in reichlich kaltem Wasser mit den Lorbeerblättern und 5 Esslöffel Balsamico zum Kochen bringen. Zirka 20 Minuten lang bissfest garen, dann das Wasser abgießen. In der Zwischenzeit die Möhren, den Sellerie und die Schalotten in ganz feine Würfel schneiden. Den geputzten Seeteufel in acht gleich große Stücke schneiden, diese in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz, aber scharf von allen Seiten anbraten. Mit Alufolie abdecken und auf dem warmen Herd noch einige Minuten ruhen lassen. So wird der Fisch perfekt gar.

Währenddessen die Möhren-, Sellerie- und Schalottenwürfel scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann einen Esslöffel Zucker darüberstreuen. Ist er geschmolzen, die Linsen hinzufügen und kurz mit anbraten.

Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden, hinzugeben. Alles mit zwei Esslöffel Balsamico ablöschen, eventuell zusätzlich würzen. Zum Servieren für jede Person auf einem Teller zwei Fischstücke auf den Linsen anrichten.

Tipps:

Der atlantische Seeteufel gehört zu den dorschartigen Fischen. Sein breiter Kopf und schmaler Hinterkörper geben ihm ein ungewöhnliches Äußeres, der Geschmack jedoch ist exzellent. Zum Kochen eignet sich das Schwanzstück, die Lotte. Es ist völlig grätenfrei, das Fleisch schön fest. Für noch mehr Würze den Seeteufel in luftgetrockneten, rohen Schinken einwickeln, dann anbraten. Alternativ geht Zander, der ist auch günstiger. Wer Fleisch bevorzugt, greift am besten zu Wachteln oder Hähnchen. Sie können mit einem Lorbeerblatt belegt und ebenso mit Schinken umwickelt angebraten werden.

Puy- oder Pardina-Linsen müssen nicht eingeweicht werden, wegen ihrer dünnen Schale garen sie in gut 20 Minuten.

Serviertipp: Den Linsensalat auf knackig frischen grünen Blättern anrichten.

In Indien kommen Linsen nahezu täglich auf den Tisch. Ein Klassiker ist die Dalsuppe. Sie wird aus geschälten, halbierten Mungbohnen (Mung Dal) gemacht.

test Februar 2011

Seeteufel geschmort mit Vanille-Blutorangen-Peperonata

Für 4 Personen

Seeteufel:

100 g Butter 3 Zweige Rosmarin 800 g Seeteufel, ohne Knochen
Meersalz

Peperonata:

3 Schoten Paprika, rot 2 Schalotten 100 ml Blutorangensaft, frisch
1 Vanilleschote Olivenöl Meersalz

Mangopüree:

1 Mango 100 ml Grapefruitsaft 0,5 TL Ingwer

Kartoffeln:

6 Kartoffeln, violett Olivenöl Meersalz

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Seeteufel:

80 Gramm Butter erwärmen und zwei Zweige Rosmarin darin ziehen lassen. Den Seeteufel in Medaillons schneiden, in der Butter wenden und ein paar Minuten in dem vorgeheizten Backofen garen, ab und zu mit der Butter übergießen. Den Seeteufel anschließend unter Alufolie ziehen lassen. Die restliche Butter mit einem Zweig Rosmarin aufschäumen und die Medaillons nochmals darin wenden, salzen.

Peperonata:

Die Paprika schälen und in Würfelchen schneiden. Die Schalotten schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Die Paprikawürfelchen dazu geben und mit Blutorangensaft ablöschen. Die Vanilleschote auskratzen, dazu geben und salzen. Zugedeckt zehn Minuten schmoren.

Mangopüree:

Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Mit Grapefruitsaft und fein geriebenem Ingwer aufkochen, fünf Minuten garen. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Auf Backpapier ohne Fett etwa zwölf Minuten im vorgeheizten Backofen garen, salzen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Die Medaillons auf Mangopüree anrichten, Peperonata und Kartoffeln dazu servieren.

Andreas C. Studer am 15. April 2011

Seeteufel im Muschel-Cassoulet mit Speck

Für 2 Personen

2 Seeteufelfilets, a 100g	400 g Miesmuscheln	150 g Bauchspeck
2 vorw. festk. Kartoffeln	2 Tomaten	100 g weiße Bohnen
1 kleine Zwiebel	3 Schalotten	1 Chili-Schote
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Blattpetersilie	2 Zweige Estragon
2 Zweige Kerbel	100 ml trockener Weißwein	400 ml Geflügelfond
1 TL Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Die Bohnen in einem Topf mit reichlich Wasser circa 30 Minuten gar kochen. Erst kurz vor Kochende salzen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und grob schneiden. Eine Hälfte der Chili-Schote entkernen und auswaschen. Die Tomaten häuten, ebenfalls entkernen und grob hacken. Etwas Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücken anschwitzen, anschließend den Chili und die Tomaten hinzufügen. Die Muscheln putzen und ebenso in den Topf geben, anschließend mit dem Weißwein ablöschen und mit der Geflügelfond auffüllen.

Den Topf abdecken und aufkochen lassen. Nach drei Minuten sollten sich die Muscheln geöffnet haben. Die entstandene Muschelbrühe durch ein feines Sieb abgießen und die Muscheln im Backofen warmstellen. Die Kartoffeln schälen, fein würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Die Kartoffeln und die Schalotten in etwas Olivenöl dünsten. Die Petersilie, den Kerbel und den Estragon fein hacken, den Muschelsud zu den Kartoffeln geben, nochmal aufkochen lassen und die Kräuter hinzugeben. Das Muschelfleisch auslösen und zu den Kartoffeln geben. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Butter-Öl-Mischung Anbraten. Den Bauchspeck in vier hauchdünne Streifen schneiden und in einer kalten Pfanne nebeneinander legen. Bei mittlerer Hitze kross anbraten. Den Seeteufel auf das Muschelcassoulet geben. Mit dem Bauchspeck garnieren und servieren.

Kolja Kleeberg am 14. Januar 2011

Seeteufel im Parma-Schinken mit Kartoffel-Lauch-Gemüse

Für 2 Personen

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut	3 Scheiben Parma-Schinken	100 g Kartoffeln, mehlig
6 kleine, festk. Kartoffeln	0,5 Stangen Lauch	0,5 Bund Schnittlauch
1 Bund Gartenkresse	1 Knolle Meerrettich, klein	3 Radieschen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g kalte Butter
1 TL grobkörniger Senf	1 EL Balsamico Bianco	100 ml Fischfond
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, den Lauch waschen und alles in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben von beiden Seiten darin anbraten. Anschließend den Lauch dazugeben und etwa zwei Minuten mit braten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, würfeln und ebenfalls kurz in der Pfanne anschwitzen. Anschließend mit dem Fischfond aufgießen, den Balsamico dazu gießen und die Kartoffeln weich garen. Die Butter hinzufügen um den Fond zu binden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem grobkörnigen Senf in den Kartoffelsud geben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Die Filets in den Parma-Schinken einwickeln, von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten fertig garen. Die Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Den Seeteufel in Tranchen schneiden. Den Seeteufel im Parma-Schinken auf dem Kartoffel-Lauch-Gemüse anrichten und mit dem Kartoffelsud beträufeln. Mit etwas Kresse und frischem Meerrettich garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Oktober 2011

Seeteufel mit Vanille, Curry und schnellem Rettich-Salat

Für 2 Portionen

400 g Seeteufelfilet	400 g Rettich	150 g saure Sahne
1 Vanilleschote	6 Stiele frischer Koriander	2 TL Currypulver
2 TL Honig	Salz	Pfeffer
Butter	Öl	Chili
Mehl		

Den Rettich schälen und die Enden entfernen. Mit einem Sparschäler hauchdünne Streifen für den Salat schälen. Den Koriander fein hacken. Die saure Sahne in eine Schüssel geben und mit Honig, Salz, Pfeffer, etwas Chili und dem Koriander vermengen. Den Rettich zu der sauren Sahne geben und in der Soße marinieren. Eine Pfanne erhitzen, den Seeteufel waschen, trocken tupfen, in Tranchen schneiden, in etwas Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Den Fisch kurz anbraten und dann von der heißen Herdplatte nehmen. Zwei Flocken Butter in die Pfanne geben, das Currypulver und die frische Vanille zur Butter geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abrunden. Den Rettichsalat mit dem Seeteufel auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 01. 12. 2011

Seeteufel-Filet in Rotwein pochiert, Rosenkohl-Blättern

Für 4 Personen

Seeteufel:

2 l Rotwein	1 Schote Vanille	8 Sternanis
2 g Pfefferkörner, schwarz	4 Kapseln Kardamom, grün	4 Nelken
5 g Korianderkörner, geröstet	8 Lorbeerblätter	2 Stangen Zimt
4 Orangen, unbehandelt	2 Zitronen, unbehandelt	1 Bund Thymian
0,5 Bund Blattpetersilie	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Estragon
800 g Seeteufelfilet		

Beurre Blanc:

4 Schalotten	1 Knolle Knoblauch	5 g Fenchelsamen
500 ml Weißwein	250 ml Wermut	100 g Butter
50 g Crème-fraîche	0,5 Bund Estragon	0,5 Bund Basilikum
Pfeffer	Muskatnuss	Meersalz

Rosenkohl:

300 g Rosenkohlblätter	3 Schalotten, länglich	50 g Bacon
50 g Butter	Eiswürfel	

Crôutons:

4 Scheiben Toast	50 ml Sonnenblumenöl	20 g Butter
2 g Quatre-Épices	Kerbel	

Seeteufel:

Den Pochiersud mit Rotwein und allen Gewürzen und Kräutern circa fünf Minuten reduzieren lassen. Anschließend das Seeteufelfilet von Haut, Knochen und Flexen befreien. Das Filet alle zwei Zentimeter binden und in den auf 80 Grad abgekühlten Sud legen. Das Seeteufelfilet von allen Fäden befreien und aufschneiden. Erst jetzt mit Meersalz und Pfeffer auf der Schnittfläche würzen.

Beurre Blanc:

Aus den Abschnitten (Haut, Knochen und Flexen) mit Schalotten, Knoblauch, Fenchelsamen, Weißwein und Wermut einen Fischfond ansetzen. Nach zehn Minuten abpassieren und mit Butter, Crème-fraîche, Estragon und Basilikum aufmixen. Anschließend passieren und vor dem Servieren noch mal aufschäumen.

Rosenkohl:

Die Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Aus Schalottenwürfelchen, Baconwürfelchen und 50 Gramm Butter eine Panaché herstellen und die Rosenkohlblätter kurz durchschwenken.

Crôutons:

Die Toastbrotstücken in kleine Würfelchen schneiden und in Sonnenblumenöl mit Butter kross zu Crôutons rösten. Entfetten und mit Quatre Épices bestreuen. Das Gericht mit Kerbel garnieren.

Mario Kotaska am 16. Dezember 2011

Seezunge mit Salbei-Tomaten

Für 2 Portionen

4 Seezungenfilets	200 g gelbe Kirschtomaten	10 Salbeiblätter
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	reichlich Olivenöl
Butter	Mehl	Salz
Pfeffer		

Die gelben Kirschtomaten in einer heißen Pfanne mit reichlich Olivenöl und frischem Knoblauch anschwitzen. Die Zwiebeln klein schneiden und mit dem Salbei zu den Kirschtomaten geben. Die Kirschtomaten einkochen. Die Silberhaut von der Seezunge abziehen und die Seezunge in zwei Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit beiden Seiten in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen und den Fisch in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Mit einem Stampfer die Tomaten zerdrücken und als grobes Püree servieren. Zu dem Fisch eine Flocke Butter geben und mit den Tomaten servieren.

Steffen Henssler am 22. 11. 2011

Sommerliche Bouillabaisse mit Rouille

Für 4 Personen

1 Baguette	50 g Kartoffeln, mehlig	1 kg Miesmuscheln
4 Seeteufelmedaillons, a 80 g	4 Petersfisch-Filets, a 80 g	2 Eier
100 g Zuckerschoten	1 Knolle Fenchel	1 Zucchini
10 Kirschtomaten	3 Stangen Frühlingslauch	1 Schote Paprika, rot
1 Schote Chili, rot	2 Schalotten	8 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Limette	0,5 g Safran
150ml Weißwein	300 ml Fischfond	130 ml Olivenöl
150 ml Pflanzenöl	Chili	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Baguette halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und im Backofen goldbraun und kross backen. Für die Rouille die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Vier Knoblauchzehen abziehen und mit 30 Millilitern Olivenöl und den Thymianzweigen darauf verteilen, in den Ofen geben, schmoren lassen, bis die Haut dunkel gebräunt ist. Anschließend leicht abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Zwei Knoblauchzehen und die Eier pürieren. Nach und nach unter ständigem Mixen das Pflanzenöl dazu gießen. Kartoffeln und Paprika zugeben und fein pürieren. Abschließend mit fünf Safranfäden, Chili aus der Gewürzmühle und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Für die Bouillabaisse die restlichen zwei Knoblauchzehen sowie die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Chilischote in Ringe schneiden, entkernen und kurz abspülen. Die Zucchini, den Frühlingslauch, die Zuckerschoten und die Fenchelknolle waschen. Das Gemüse je nach Größe in Scheiben oder Streifen schneiden und das Fenchelgrün aufbewahren. Die Kirschtomaten halbieren. 40 Milliliter Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch, Chili und die Miesmuscheln darin anschwitzen. Die Limette abreiben und den Abrieb sowie den Safran zugeben und mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend einmal aufkochen lassen. Die Muscheln mit einer Schaumkelle herausheben und warm stellen. Nun die Fischfilets sowie die Seeteufelmedaillons hinein legen. Den Frühlingslauch, die Zuckerschoten, Kirschtomaten, Fenchel und Zucchini zugeben. Bei geschlossenem Deckel etwa fünf bis acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Fisch ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Brotscheiben mit der Rouille bestreichen. Die Bouillabaisse in tiefe Teller geben und mit den Brotscheiben und der restlichen Rouille servieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2011

Steinbutt mit Pfeffer-Soße, Kaiserschoten, Chips

Für 4 Personen

Steinbutt:

4 Steinbuttfilet	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Zitronenthymian
25 g Butter	Butterschmalz	Pfeffer, Salz

Pfeffersoße:

50 g Pfefferkörner, schwarz	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin, frisch	1 Zweig Thymian, frisch	250 ml Portwein
500 ml Kalbsfond	Balsamicoessig, alt	Pfeilwurzelstärke
Butterschmalz	Zucker	Salz

Kaiserschoten:

250 g Kaiserschoten	1 Zehe Knoblauch	Butterschmalz
Butter	Pfeffer	Zucker, Salz

Kartoffelchips:

4 Kartoffeln, lila	Frittierfett	Salz
--------------------	--------------	------

Anrichten:

Kapuzinerkresse	Enokipilze	Erbsen, frisch, in der Schote
Brunnenkresse		

Steinbutt:

Das Steinbuttfilet würzen und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die angedrückte Knoblauchzehe, Thymian und Butter dazugeben und von der Flamme nehmen (der Fisch sollte noch etwas glasig sein).

Pfeffersoße:

Die Pfefferkörner in heißem Butterschmalz so lange anbraten, bis die Körner pitschen. Die Schalotte in grobe Stücke schneiden und mit der angedrückten Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian zu den Pfefferkörnern geben, kurz mit braten und mit Portwein und Fond aufgießen. Einen Spritzer Essig, etwas Salz und eine Prise Zucker dazu geben und um die Hälfte reduzieren, passieren und mit Pfeilwurzelstärke abbinden.

Kaiserschoten:

Die Kaiserschoten in feine Streifen schneiden und in wenig Butterschmalz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Schluss noch ein kleines Stück Butter und die angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und kurz durchschwenken. Lila Kartoffelchips Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen (nicht schälen) und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In heißem Fett frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Anrichten:

Das Gericht mit Kapuzinerkresse, Enokipilzen, frischen Erbsen und Brunnenkresse anrichten.

Sybille Schönberger am 17. Juni 2011

Steinköhler mit Artischocke, katalanisches Brot

Für 2 Personen

2 Steinköhlerfilets a 120 g	3 Artischocken	1 Fleischtomate
1 unbehandelte Limette	1 unbehandelte Zitrone	1 Weißbrot
1 Knoblauchzehe	1 Prise geräuchertes Chilipulver	1 EL Butter
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Pflanzenöl
Mehl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Von den Artischocken den Stiel abbrechen, die Blätter entfernen und den Artischockenboden schälen. Anschließend mit einem Hobel feine Streifen davon schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Limettensaft beträufeln. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Olivenöl vermengen und die Artischocken damit einige Minuten marinieren. Das Weißbrot in fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen knusprig rösten. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und auf der Hautseite sparsam mehlieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fischfilets auf der Hautseite anbraten. Dabei für 10 bis 20 Sekunden leicht beschweren, um die Haut flach auf den Pfannenboden zu drücken. Anschließend aus der Pfanne nehmen und das Bratfett abgießen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, die Thymianzweige hinzugeben, den Fisch auf der Fleischseite einlegen, einen Spritzer Zitronensaft zugeben und den Fisch fertig garen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Tomate vom Strunk befreien und ebenfalls halbieren. Die Brotscheiben aus dem Backofen nehmen, erst mit der Knoblauchzehe, anschließend mit der halbierten Tomate einreiben und mit Salz und dem geräuchertem Chili würzen. Den Steinköhler mit den marinierten Artischocken und dem katalanischen Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Kolja Kleeberg am 13. Mai 2011

Stremel-Lachs mit Graupen, Birne und Backpflaume

Für 4 Personen

Stremellachs:

4 Stück Stremellachs a 100 g 80 ml Wodka Rapsöl

Graupen:

100 g Graupen, fein 50 ml Birnensaft 300 ml Geflügelfond
2 – 3 Birnen, klein 1 EL Butter 1 EL Majoran, frisch gezupft
Birnenessig Pfeffer Salz

Soße:

300 ml Portwein, rot 1 Schalotte 1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian 5 Backpflaumen 1 EL Butter
Geflügelfond

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Stremellachs:

Den Stremellachs mit etwas Rapsöl einstreichen und im vorgeheizten Backofen leicht erwärmen. Den Wodka leicht erwärmen. In einer kleinen Schöpfkelle entzünden und über den Stremellachs gießen. Diesen Vorgang wiederholen.

Graupen:

Die Graupen anschwitzen und mit Birnensaft ablöschen. Den Geflügelfond angießen und die Graupen bissfest garen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, entkernen, grob schneiden, am Ende der Garzeit unter die Graupen geben und darin weich garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Birnenessig abschmecken. Die Butter einrühren und den gezupften Majoran unterheben.

Soße:

Den Portwein mit einer halbierten Schalotte, Lorbeer und Thymian auf ein Drittel reduzieren. Passieren, die Backpflaumen zugeben und weich kochen. In einem Mixer mit Butter glatt pürieren und bis zur gewünschten Konsistenz mit heißem Geflügelfond auffüllen. Den Lachs auf den Birnen-Graupen anrichten und mit der Soße nappieren.

Kolja Kleeberg am 14. Oktober 2011

Sushi-Rollen

Für 2 Portionen

gekochter Sushi-Reis 100 g Lachs 1/2 Gurke
2 Algenblätter Wasabi 1 Avocado

Die Gurke in feine längliche und den Lachs in etwas dickere Streifen schneiden. Die Avocado vom Kern befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Algenblatt halbieren. Die glatte Seite des Algenblattes nach unten legen. Die Hände in kaltem Wasser anfeuchten und den Reis in der Hand rollen, auf dem Algenblatt verteilen und nur leicht andrücken. Anschließend das Algenblatt wenden. Die andere Seite mit etwas Wasabi bestreichen und die Gurke, die Avocado und den Lachs darauf legen. Alles so einrollen, dass die Reisseite außen ist. Frischhaltefolie darüber legen, die Rolle leicht andrücken und anschließend in sechs Stücke schneiden.

Steffen Henssler am 15. 09. 2011

Törtchen vom gebeizten Saibling

Für 4 Personen

Saibling:

400 g Saiblingfilet	1 Zitrone	0,5 Orange
1 Zweig Estragon	0,25 Bund Kerbel	2 cl Weißwein
0,5 TL Wasabipaste	1 TL Butter	Pfeffer, Salz

Salat:

0,5 Bund Spargel, weiß	0,5 Gartengurke	1 Schalotte
1 EL Sonnenblumenöl	3 cl Weißweinessig	Kerbel, Salz

Kartoffelgitter:

1 Kartoffel, groß	1 TL Butterschmalz
-------------------	--------------------

Anrichten:

1 EL Crème-fraîche	0,5 Zitrone	2 EL Saiblingkaviar
Kerbel	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Saibling:

Die Saiblingfilets in zweieinhalb Zentimeter breite Streifen schneiden. Zitronen- und Orangenschale abreiben, mit gehacktem Estragon und Kerbel, sowie Salz, Pfeffer, Weißwein und Wasabi vermischen. Die Saiblingsstreifen damit marinieren. Ausstechringe (sieben Zentimeter Durchmesser) mit Butter austreichen, die Saiblingfilets hinein legen, mit etwas Butter bestreichen und mit Klarsichtfolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen circa zwölf Minuten glasig garen.

Salat:

Den Spargel schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, vierteln, das Kerngehäuse wegschneiden und ebenfalls in schräge Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten und die Gurken kurz in einem kleinen Topf mit Sonnenblumenöl anschwitzen. Den Spargel hinzugeben, mit Salz würzen und langsam im eigenen Saft garen. Am Schluss mit etwas Weißweinessig abschmecken. Kurz abkühlen lassen und mit gezupftem Kerbel vermengen.

Kartoffelgitter:

Die Kartoffel schälen und in feinste Streifen schneiden. In einer mit Butterschmalz bestrichenen Pfanne kleine Kartoffelgitter legen, mit Backpapier belegen und einem Topf beschweren. Bei kleiner Hitze langsam kross braten.

Anrichten:

Saft der Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Törtchen in die Mitte des Tellers setzen und mit dem Spargel-Gurkensalat belegen. Kerbel, Crème-fraîche und Kaviar darauf geben und die Kartoffelgitter dekorativ darauf legen.

Alexander Herrmann am 29. April 2011

Thunfisch Sashimi

Für 2 Portionen

300 g Thunfisch (frisch)	1 TL helle Sesamkörner	1 Schale Shisokresse
Zitronensaft von 1 Zitrone	Balsamico	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne erhitzen (ohne Olivenöl!). Die Sesamkörner darin anrösten und danach fein mörsern. Für die Vinaigrette die Sesamkörner mit Olivenöl und der Shisokresse in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Den beidseitig leicht angebratenen Thunfisch in Scheiben schneiden und die Vinaigrette dazu servieren.

Steffen Henssler am 09. 08. 2011

Torsk mit gestowtem Spitzkohl-Gemüse, Kräuter-Senf-Soße

Für 4 Personen

Torsk:

480 g Dorschfilet	1 Lorbeerblatt	1 Zitrone
Petersilie	Pfeffer	Salz

Kräutersenfsoße:

30 g Schalotten	2 dl Sahne	15 g Schnittlauch
10 g Kerbel	10 g Dill	30 g Butter
1 dl Weißwein	1,5 dl Fischfond	20 g Honig
10 g Apfelessig	40 g Senfkörner, grob	20 g Senf, scharf
20 g Senf, normal		

Spitzkohlgemüse:

50 g Schalotten	600 g Spitzkohl	0,25 TL Kümmel
50 ml Rapsöl	Pfeffer	Salz

Garnitur:

4 Kräuterbouquets

Torsk:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Fischfilet-Stücke in vier gleiche Portionen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Den Fisch mit dem Lorbeerblatt und etwas Petersilie in den Dampfgarer geben und etwa drei Minuten dämpfen, warm stellen.

Kräutersenfsoße:

Die Schalotten pellen und würfeln. Ein Drittel der Sahne aufschlagen. Schnittlauch, Kerbel und Dill waschen, abtropfen, jeweils vier Bouquets für die Garnitur zupfen und den restlichen Teil jeweils fein schneiden. Die Schalotten-Würfel in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond zugeben und ebenfalls reduzieren lassen. Dann die Sahne, Honig und Apfelessig zugeben, alles aufkochen, mixen und passieren. Kurz vor dem Servieren den Senf und die Kräuter zugeben, alles ganz kurz erhitzen und aufschlagen. Zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben, damit die Soße leicht marmoriert ist.

Spitzkohlgemüse:

Die Schalotten pellen und fein würfeln. Den Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten-Würfel und den Kümmel in Raps-Öl anschwitzen. Die Spitzkohl-Streifen zugeben und etwa zwei bis drei Minuten kurz garen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Garnitur:

Das Gemüse auf die Teller verteilen. Den gedämpften Dorsch oben auflegen, die Kräutersenfsoße anbei geben. Zum Schluss mit den Kräuter-Bouquets attraktiv garnieren.

Tipp:

Den Senf für die Soße erst kurz vor dem Servieren zugeben. Denn wenn Senf länger erhitzt wird, verliert dieser seine Finesse.

Heinz Wehmann am 01. April 2011

Warmes Wolfsbarsch-Carpaccio mit Soße a la Porquerolaise

Für 4 Personen

Carpaccio:

0,5 Limone	80 ml Olivenöl, fruchtig	1 kg Wolfsbarsch, mit Haut
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Couscous:

150 g Couscous (moyen)	280 ml Gemüsefond	80 g Tomatenwürfel, abgezogen
2-3 Blättchen Majoran	Estragon	Thymian
Basilikum	Raz-el-Hanout	Koriander
Pfeffer, schwarz	Chili	Meersalz

Sauce:

0,5 Orange	0,5 Zitrone	150 ml Olivenöl
30 g Karotten	30 g Lauch	30 g Fenchel
30 g Schalotten	30 g Staudensellerie	60 g Tomatenfilets
1 Zehe Knoblauch	10 ml Wermut	10 ml Orangensaft, frisch
400 ml Fischfond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
0,5 Lorbeerblatt	1 TL Blattpetersilie	1 TL Minze
1 TL Estragon	3 EL Tomatenwürfel	Safran
Meersalz, grob	Pfeffer, schwarz	Chili

Carpaccio: Den Saft der Limone auspressen, mit Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den Teller damit einpinseln. Mit einem ganz scharfen Messer feine Scheibchen vom Loup de mer abschneiden (dabei den Fisch von der Haut lösen), auflegen, dünn mit der Olivenöl-Marinade bepinseln und dann den ganzen Teller mit Klarsichtfolie bedecken.

Couscous: Den Couscous mit den Gewürzen mischen, den kalten Gemüsefond dazugeben und 20 Minuten ziehen lassen. Der Couscous sollte noch Biss haben, aber nicht zu hart sein. Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen und erneut quellen lassen. Kurz vor dem Anrichten den Couscous in einer heißen Pfanne schwenken und mit den Tomatenwürfeln, Majoran und jeweils einem Teelöffel fein geschnittenen Estragon, Thymian und Basilikum mischen. Nochmals vorsichtig mit einer großen Prise Raz el Hanout abschmecken.

Sauce: Die Schale der Orange und der Zitrone abreiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Karotten, Lauch, Fenchel, Schalotten, Sellerie, Tomaten und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, den Orangensaft dazugeben und mit Fischfond aufgießen. Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Orangen- und Zitronenschale sowie etwas Safran dazugeben. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist. Kräuterzweige, Lorbeerblatt und die Zitruschalen entfernen. Mit einem Mixstab anmixen, so dass die Sauce eine leichte Bindung erhält, ein Teil des Gemüses aber noch erkennbar ist. Mit Meersalz, grobem schwarzem Pfeffer und ganz wenig Chili abschmecken. Direkt vor dem Servieren die fein geschnittenen Kräuter und die Tomatenwürfel dazugeben.

Anrichten: Die Teller mit dem abgedeckten Loup de mer an einem warmen Ort oder im Backofen bei höchstens 50 Grad circa zehn Minuten stehen lassen. Die Folie entfernen, dann das Couscous darauf geben und die Sauce über das warme Carpaccio gießen. Mit etwas fein gehacktem Fenchelkraut garnieren.

Johannes King am 09. September 2011

Wassermelone, Pfeffer-Vinaigrette, gegrillter Makrele

Für 2 Personen

1 kg Wassermelone	2 frische Makrelen	1 Limette
1/2 Bund frischer Koriander	7 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf
Pfeffer	Meersalz	20 g Crème-fraîche
1/2 Bund Schnittlauch		

Die Melone halbieren, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und dann das Fruchtfleisch in daumendicke ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden. Die Fruchtfleischabschnitte fein pürieren. Die Makrelen filetieren, entgräten und von der Haut lösen. Dann in ca. 80 g schwere Stücke schneiden. Von der Limette den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einer flachen Schale Limettensaft mit 4 EL Olivenöl und Korianderblättern vermischen und die Fischstücke darin einlegen. Senf, 3 EL Olivenöl und das Wassermelonenspüree zu einer Vinaigrette vermischen, mit grob gemahlenem Pfeffer würzen und die Wassermelonenspäbchen darin marinieren. Fischstücke aus der Marinade nehmen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten braten, leicht salzen. Die restliche Marinade mit Crème-fraîche vermischen, mit Salz abschmecken und als Dip zum Gericht servieren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Melonenstäbchen streuen. Melone mit gegrillter Makrele und dem Crème-fraîche -Dip anrichten. Dazu passt sehr gut Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 13. Juli 2011

Weißes Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Räucherfisch-Klößchen

Für 2 Personen

150 g weiße Bohnenkerne	600 ml Gemüsebrühe	250 g Tomaten
1 Schalotte	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer	150 g Zanderfilet ohne Haut	150 g geräuchertes Forellenfilet
200 ml Sahne	1 Ei	1/2 Bund glatte Petersilie

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit ca. 500 ml Gemüsebrühe weich kochen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen und Tomatenwürfel zugeben, mit restlicher Brühe auffüllen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilet und Forellenfilet in Würfel schneiden und mit Sahne und Ei in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Aus der Farce Klößchen formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten pochieren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Bohnengemüse abschmecken und in Tellern anrichten, die Fischklößchen obenauf geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Frank Buchholz Freitag, 09. September 2011

Weißkraut-Risotto mit Forelle und Schwarzwälder Schinken

Für 2 Personen

Für die Forelle:

30 g Butter	Weißer Pfeffer	1 EL Schnittlauchröllchen
1 TL körniger Senf	1 Msp. Kümmel, gemahlen	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	4 Forellenfilets	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	4 Scheiben luftgetr. Schinken	

Für den Risotto:

1 kleine Zwiebel	1 EL Olivenöl	130 g Weißkraut
80 g Risottoreis	50 ml Weißwein	300 ml Geflügelfond
1 EL Butter	1 EL Parmesan, frisch gerieben	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Fischsauce:

1 kleine Zwiebel	20 g Butter	50 ml Weißwein
20 ml trockener Wermut	200 ml Fischfond	50 g Sahne
1 EL Sauerrahm	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Forelle:

Den Backofen auf 75 Grad (Umluft 65 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen. 30 g Butter cremig aufschlagen und mit weißem Pfeffer würzen. Schnittlauch sowie Senf, Kümmel, Salz und Zitronensaft zugeben. Zwei Forellenfilets auf der Hautseite mit der Schnittlauchbutter bestreichen, übrige Filets darauf setzen, in hitzebeständige Frischhaltefolie stramm einschlagen, fixieren und kalt stellen. Die Forellenfilets in der Folie bei 75 Grad im Ofen für ca. 15 Minuten garen. Anschließend ohne Folie in etwas Olivenöl mit Thymian und der fein geschnittenen Knoblauchzehe in der Pfanne anbraten und in den Schinken einrollen.

Für den Risotto:

Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Weißkraut anschwitzen, den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Geflügelfond aufgießen und den Risotto immer wieder rühren und langsam köcheln lassen. Gegarten Risotto mit Butter und Parmesan abbinden und würzen.

Für die Fischsauce:

Zwiebel schälen und würfeln, in 1 TL Butter anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und reduzieren. Fischfond zugeben und fast ganz einkochen lassen. Sahne und Sauerrahm zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Butterflocken cremig rühren und kurz vor dem servieren mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Risotto in die Mitte des Tellers geben, die Filets schön darauf setzen und die aufgemixte Sauce auf dem Teller verteilen.

Jörg Sackmann 20. Dezember 2011

Wolfsbarsch in der Salz-Kruste mit Sommer-Salsa

Für 4 Personen

Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch, groß 4 Zweige Thymian 2 – 3 kg Meersalz, grob

Salsa:

5 Tomaten	1 Schalotte	1 Zitrone
1 Limette	Piquillos	Basilikum, frisch
Minze, frisch	Olivöl	Zucker
Tabasco	Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Wolfsbarsch:

Die Kiemen des Wolfsbarschs entfernen. Den Fisch unter fließendem Wasser kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Thymianzweige in die Bauchhöhle legen. Meersalz mit soviel Wasser (circa 200 Milliliter) mischen, dass es gerade feucht ist. Ein Viertel der Salzmenge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem, der Fischgröße entsprechend großen, knapp einen Zentimeter hohen Sockel formen. Den Fisch darauf legen und großzügig mit dem restlichen Salz bedecken. Im vorgeheizten Backofen gute 15 bis 20 Minuten backen, bis der Fisch innen heiß ist beziehungsweise die gewünschte Gartemperatur von 55 bis 60 Grad Celsius erreicht hat. Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen. fünf Minuten ruhen lassen, die Salzkruste mit einem großen Küchenmesser aufschlagen und den Fisch zum Filetieren vorsichtig aus der Salzkruste lösen und auf eine vorgewärmte Platte heben.

Salsa:

Tomaten schälen und entkernen. Die Kerne in einem Topf mit dem Stabmixer aufmixen, Salz hinzufügen und aufkochen lassen. Durch ein Sieb passieren und einkochen lassen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Abkühlen lassen. Die geschälten Tomaten und die Schalotte würfeln, die Schale der Zitrone und der Limone abreiben und die Früchte ausdrücken. Die Piquillos waschen und würfeln. Die Minze und das Basilikum in feine Streifen schneiden und alles zusammenmischen. Mit Salz, Zucker, Tabasco und Piment abschmecken. Olivöl dazugeben. Kalt bis lauwarm servieren.

Lea Linster am 19. August 2011

Wolfsbarsch in Salz-Kruste mit Schmorgurken

Für 2 Personen

2 kg Meersalz	40 g Mehl	2 Eiweiß
ca. 120 ml Wasser	1 Wolfsbarsch (1 kg)	140 ml Olivenöl
1 Biozitrone	1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
1 Gartengurke	80 ml Fischfond	Salz, weißer Pfeffer
10 Oliven, entkernt	1 EL Kapern	10 Kirschtomaten
2 Eier	2 Eigelb	1 TL scharfer Senf
1 Spritzer Sherryessig	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Zucker

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad). Für den Salzteig 2 kg Meersalz, Mehl und Eiweiß mischen, das Wasser nach und nach zugeben und ca. 2 Minuten gut verrühren, damit das Salz bindet, dann ein paar Minuten ruhen lassen. Den Fisch schuppen, mit kaltem Wasser innen und außen abwaschen, abtrocknen und auf ein Backblech legen. Einen sehr langen Streifen Alufolie (ca. 3 mal so lang, wie der Fisch ist) der Länge nach 3 mal zusammenfalten und um den Fisch herum legen, zwischen Fisch und Alufolie sollten ca. 1,5 cm Platz sein. Den Fisch wieder vom Blech nehmen, die Alufolie als Schablonenring auf dem Blech lassen und das Blech innerhalb des Ringes mit Öl einpinseln. Die Hälfte des Salzteiges in den Schablonenring geben und mit einem Löffel glatt streichen. Zitrone abspülen, die Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Estragon und Kerbel abspülen, trocken schütteln. Den Fisch mit einigen Zitronenscheiben und der Hälfte der Kräuterzweige füllen. Dann auf das Salzbett legen, die restlichen Kräuter obenauf legen (1 Zweig Estragon beiseite legen) und mit der übrigen Salzteigmasse abdecken, so dass der Fisch ganz in den Salzteig eingepackt ist. Dann den Alufolienring vorsichtig abheben, das Blech mit dem Fisch in den Ofen geben. Den Fisch ca. 20 Minuten im Ofen garen, die Salzteigkruste sollte goldbraun sein, die Kerntemperatur des Fisches ca. 45 Grad betragen. Gurken schälen, vierteln, entkernen und in feine Blättchen schneiden. Gurke in einer tiefen Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und den Fischfond angießen. Von der übrigen Zitronenhälfte etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Gurken mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft würzen. Rest Estragon fein hacken, Oliven halbieren. Estragon und Oliven mit Kapern und Kirschtomaten unter die Gurken mischen und nochmals abschmecken. Eier, Eigelbe, 120 ml Olivenöl, Senf, Essig, 1 Spritzer Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale, eine Prise Salz, Cayennepfeffer und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab aufschäumen, dann alles in einen Edelstahl Siphon (Sahne-Siphon) füllen, schließen und im Wasserbad bei 70 Grad warm halten, gelegentlich Schütteln, damit das Ei nicht gerinnt. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit einem Mixstab aufschäumen, bis man eine Emulsion erhält und in ein Siphon füllen. Den Siphon schließen und im Wasserbad bei etwa 70°C warm halten. Gelegentlich schütteln, damit das Ei nicht gerinnt. (Wer keinen Sahne-Siphon hat kann die Eier über dem Wasserbad aufschlagen, das Öl wie bei einer Sauce Hollandaise zugeben und mit den restlichen Zutaten abschmecken.) Den Fisch aus dem Ofen nehmen, an der Seite die Salzkruste aufschneiden, diese vorsichtig lösen und den Fisch filetieren. Gurkengemüse auf Tellern anrichten, die Fischfilets obenauf geben und die Zitronenemulsion darauf sprühen.

Jörg Sackmann Dienstag, 21. Juni 2011

Wolfsbarsch mit Lardo und Tomaten-Confit

Für 4 Personen

400 g Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker	1 kleine Zwiebel
3 EL Butter	50 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Bund Basilikum
4 Wolfsbarschfilets a 140 g	80 g Parmesan	80 ml Sahne
200 ml Gemüsebrühe	80 g fetter, ital. Speck	

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Tomaten am Stielansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, vierteln und entkernen. Tomatenviertel in feine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Für die Sauce Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Wein und Portwein zugeben, um die Hälfte einkochen lassen, dann die Brühe angießen. Thymian und Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, er soll im Kern noch glasig sein. Thymian und Lorbeerblatt wieder aus der Sauce entfernen, die Sahne zugeben und mit einem Pürierstab die Sauce aufmixen. Parmesan und 1 EL Butter unter die Sauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Basilikum unter das Tomatenconfit mischen. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Das Tomatenconfit mittig auf dem Teller anrichten. Das Fischfilet mit jeweils einer dünnen Scheibe Lardo darauf setzen und die Parmesansauce angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 6. Juni 2011

Wolfsbarsch mit Winter-Trüffel, Garnelen und Lauch

Für 4 Personen

8 Garnelen, ohne Kopf	50 ml Cognac	100 ml Weißwein
50 ml Wermut	200 ml Geflügelfond	150 g Schälto­maten
1 Bund Basilikum	10 Schalotten	1 Bund Estragon
10 Zweige Thymian	2 Knollen Knoblauch	100 g Butter
100 ml Sahne	2 Bund Frühlingslauch	60 Wintertrüffel
200 g Tagliatelle, frisch	4 Wolfsbarschfilets, a 80 g	Olivenöl
Sternanis	Korianderkörner	Pfeffer
Muskatnuss	Butter	Mehl
Salz	Zucker	

Als erstes die Garnelen ausbrechen und die Schalen in Olivenöl anrösten. Mit Cognac, Weißwein und Wermut ablöschen, einreduzieren und mit Geflügelfond und Schälto­maten auffüllen. Zusammen mit Basilikum, Schalotten, Estragon, etwas Thymian, Sternanis, Korianderkörnern und etwas Knoblauch kochen. Anschließend abpassieren und mit Butter und Sahne aufmixen. Den Lauch in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Salz, Zucker und Muskatnuss marinieren. Später in Butter andünsten. Die Garnelen fein würfeln und in Olivenöl ohne Farbe anbraten. Mit dem Lauch vermengen und zum Schluss den in Würfelchen geschnittenen Trüffel kurz mit anschwitzen. Alles zusammen mit einem Schuss der Soße vermengen. Tagliatelle al dente garen und alles zusammen vermischen. Den Wolfsbarsch mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Die Hautseite leicht mehlieren und auf der Haut in Olivenöl kross braten. Zum Schluss mit etwas Butter, restlichem Thymian und Knoblauch aromatisieren. Restliche Soße noch mal aufmixen und anrichten.

Mario Kotaska am 14. Januar 2011

Wolfsbarsch-Filet im Bananen-Blatt mit Gewürz-Risotto

Für 2 Personen

600 g Wolfsbarschfilet, mit Haut	120 g Risottoreis	1 großes Bananenblatt
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Limette
1 rote Chilischote	20 g Ingwer	30 ml Sojasoße
400 ml Geflügelfond	30 g kalte Butter	30 g Parmesan
75 ml trockener Weißwein	2 Kardamomkapseln	1 Zimtstange
1 TL Korianderkörner	1 TL Kurkuma	5 Zweige Koriander
50 ml Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Elektrogrill vorheizen. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Gewürze in einem Mörser grob stoßen und mit dem Geflügelfond in einem Topf einmal aufkochen lassen. Die Limettenschale grob abschälen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein hacken. Den Ingwer schälen, die Korianderblätter abzupfen, zwei Blätter beiseitelegen, und beides klein schneiden. Anschließend das Ganze mit der Sojasoße mischen. Das Bananenblatt über eine Herdplatte oder einem Elektrogrill ziehen, bis es glänzt. Anschließend halbieren. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, halbieren und in der Marinade wenden. Anschließend jeweils auf ein Stück des Bananenblattes geben und mit der restlichen Marinade beträufeln. Die Bananenblätterhälften über den Fisch legen, so dass ein Päckchen entsteht und mit Küchengarn fixieren. Anschließend auf dem Grill von beiden Seiten etwa zwei Minuten angrillen, anschließend bei milder Hitze weitere fünf Minuten garziehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Anschließend den Weißwein dazu gießen, bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen, $\frac{1}{4}$ des heißen Gewürz-Fonds dazu gießen und den Reis unter ständigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Abschließend den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, den Topf vom Herd nehmen und die gewürfelte kalte Butter und den Parmesan untermischen. Die Bananenpäckchen öffnen, mit dem Risotto auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Koriander garnieren.

Johann Lafer am 08. Juli 2011

Zander auf Fenchel-Gemüse

Für vier Personen:

600 g Zanderfilet mit Haut	3 kleine Fenchelknollen	6 halbgetr. Tomaten
2 Orangen	20 dunkle Oliven	3 Thymianzweige
2 Knobzehen	3 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 EL Senf	Mehl, Salz, Pfeffer	

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und eventuell restliche Gräten entfernen. Auf der Hautseite leicht einritzen, abdecken und kurz kühlstellen.

Die Fenchelknollen waschen, putzen und halbieren. Jede Hälfte nochmals dritteln und dabei den Strunk erhalten – er hält den Fenchel zusammen. Die Stücke in einer heißen Pfanne in Olivenöl scharf anbraten, salzen und pfeffern.

Die Orangen filetieren, Saft auffangen, beiseitestellen. Danach die halbgetrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden und zum Fenchel geben. Die Hitze reduzieren. Danach die Oliven hinzufügen.

Eine zweite Pfanne nehmen; Öl, Butter, Thymianzweige und Knoblauch darin erhitzen. Inzwischen die Zanderfilets in Mehl wenden. In der Pfanne auf der Hautseite 3 bis 5 Minuten knusprig anbraten, auf der andere Seite 2 bis 3 Minuten zu Ende garen und würzen. Den Knoblauch wenden, so wird er nicht schwarz.

Jetzt den Orangensaft und Senf zum Fenchel geben, auch die filetierten Orangenscheiben kurz erwärmen. Abschmecken und anrichten.

Tipps:

Einfache und zugleich perfekte Beilagen für dieses Gericht sind frischgebackenes Brot oder kleine Pellkartoffeln.

Der Fenchel kann auch zu Püree verarbeitet werden; ihn dazu würfeln und mit Kartoffelwürfeln andünsten, eventuell Brühe hinzufügen. Wenn alles weich ist, mit einem Mixer pürieren.

Mancherorts sind Zanderbestände knapp, etwa vor den Küsten Osteuropas. Hier lieber zu Angeboten mit Siegel des MSC (Marine Stewardship Council) greifen. Unproblematisch ist Zander dagegen, wenn er aus Süß- und Boddenwasser kommt. Nutzen Sie regionale Angebote.

Der Fisch kann durch Hühnchen- oder Wachtelbrust ersetzt werden. Das Fleisch wird mit einem Lorbeerblatt belegt, luftgetrocknetem Schinken umwickelt, dann angebraten. Da es etwas länger braucht, wird es vor dem Fenchel zubereitet.

test September 2011

Zander auf Linsen-Gemüse

Für 2 Personen

100 g Berglinsen	1 Schalotte	60 g ger. Bauchspeck
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	2 Zweige Thymian
100 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	1 Karotte
60 g Sellerie	60 g Lauch	2 Zanderfilets a 200 g
Salz, Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
3 EL Balsamico	3 Stängel glatte Petersilie	50 g Crème-double
1 EL flüssige, gebräunte Butter	Meersalz	

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und in Würfel schneiden, Speck ebenfalls fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Speck zugeben, kurz anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und den Geflügelfond angießen. Die Linsen ca. 30 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüswürfel dann zu den Linsen geben und alles noch ca. 5 Minuten köcheln. Die Zanderfilets auf der Hautseite leicht einritzen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. In einer vorgewärmten Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl die Filets auf der Hautseite ca. 4 Minuten kross anbraten, 1 EL Butter und den Thymianzweig zugeben und die Fischfilets auf die Fleischseite wenden. Mit einem Esslöffel etwas von dem Fett in der Pfanne über das Fischfilet gießen. Die Linsen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, Essig zugeben. Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Crème double unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen. Das Linsengemüse soll eine leicht cremig, sämige Konsistenz haben. Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet obenauf geben, mit Meersalz bestreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser Montag, 19. September 2011

Zander aus dem Ofen mit Grünkohl und Karotten-Ingwer-Soße

Für 2 Personen

250 g Zanderfilet	2 Blätter Grünkohl	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
1 Schalotte	1 Karotte	50 g Kirschtomaten
5 EL Butter	2 TL kalte Butter	50 g Crème double
100 ml Gemüsefond	1 TL Anisschnaps	2 TL mildes Olivenöl
5 Kardamomkapseln	2 Zimtrindensplitter	1 Vanilleschote
1 Prise gemahlener Koriander	mildes Chilisalz	1 Prise mildes Chilipulver
1 Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit dem Olivenöl einpinseln. Für die Soße die Schalotte schälen und klein würfeln. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Eine Knoblauchzehe abziehen und etwa ein Viertel Teelöffel davon abreiben. Den Ingwer schälen und ebenfalls ein Viertel Teelöffel davon abreiben. Die Orangenschale abreiben. Die Schalotten und Karotten in einem Topf mit einem Esslöffel Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen. Anschließend die Tomaten dazugeben, noch kurz mitschwitzen, 70 Milliliter Fond angießen und zugedeckt etwa 15 Minuten weich dünsten. Anschließend die Crème double, den Knoblauch, den Ingwer, eine Messerspitze Orangenabrieb und den gemahlener Koriander hinzufügen und zu einer sämigen Soße pürieren. Abschließend das Ganze mit Salz, mildes Chilipulver und Anisschnaps abschmecken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für den Grünkohl die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen. Die Grünkohlblätter im Salzwasser etwa sechs Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die blanchierten Grünkohlblätter in einer Pfanne in dem übrigen Fond kurz erhitzen, zwei Esslöffel kalte Butter dazugeben und mit Chilisalz und Muskatabrieb würzen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in vier etwa gleich große Stücke schneiden. Anschließend auf das Backblech setzen, mit Klarsichtfolie bedecken und je nach Dicke der Fischfilets etwa 15 bis 20 Minuten saftig durchziehen lassen. Für die Gewürzbutter den übrigen Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwerrest ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zitronenschale fein abreiben. Die Vanilleschote halbieren, längs aufschneiden und das Mark einer Hälfte herauskratzen. Die übrige Butter mit dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Zitronen- und Orangenabrieb, dem Kardamom, dem Zimt und der Vanille in einem Topf erwärmen und mit Chilisalz würzen. Die Fischfilets mit dem Grünkohl auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Alfons Schuhbeck am 30. Dezember 2011

Zander mit Kümmel-Kruste und Sahne-Filderkraut

Für 2 Personen

Für den Fisch:

2 Stängel glatte Petersilie

80 g Butter

2 Zanderfilets a 180 g

60 g Weißbrot 1 Schalotte

1 TL Kümmel Salz, Pfeffer

Für das Filderkraut:

1/2 Kopf Filderkraut (Spitzkohl) (300 g) 1 Schalotte 1 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

100 ml Sahne

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Weißbrot grob zerkrümeln und in einem Mixer zu Bröseln zerkleinern. Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Brotbrösel zugeben und rösten. Dann alles in eine Schüssel geben und ca. 60 g weiche Butter unterarbeiten. Kümmel in einem Mörser zerstoßen, mit gehackter Petersilie ebenfalls unter die Buttermasse mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Für das Sahne-Filderkraut den Kohl vierteln, putzen, den Strunk entfernen und dann sehr fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen (sie sollen keine Farbe annehmen). Dann den geschnittenen Kohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel entfernen und den entstandenen Fond einkochen lassen. Die Sahne zugeben und diese um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, auf einen ofenfesten Teller (oder Form) geben und mit der Kümmelgratiniermasse ca. 5 mm dick bestreichen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im Ofen goldbraun gratinieren. Das Rahmkraut auf Tellern anrichten, den Fisch obenauf setzen und servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 27. Oktober 2011

Zander mit krossem Rosmarin und lauwarmen Lauch-Salat

Für 4 Personen

Zander:

50g Butter 2 Zweige Rosmarin 1 kg Zanderfilet
Pfeffer Salz

Lauchsalat:

1 Zitrone 2 Stangen Lauch 80ml Gemüsebrühe
1 Vakuumbbeutel 50 ml Olivenöl Cayennepfeffer
Salz

Anrichten:

50 g Erbsensprossen

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Zander:

Die Butter mit Rosmariennadeln aufschäumen lassen, bis der Rosmarin kross ist, diesen auf Küchenkrepp abtropfen lassen, die Butter über die mit Salz und Pfeffer gewürzten Zanderfilets verteilen, im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten garen.

Lauchsalat:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Lauch putzen, mit Brühe, etwas Zitronensaft und einer Prise Salz vakuumieren, im heißen Wasserbad 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Lauch abkühlen lassen, in Scheiben schneiden, den Schmorsud mit Salz, restlichem Zitronensaft, Cayennepfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.

Anrichten:

Den noch warmen Lauch in tiefen Tellern anrichten, die Vinaigrette darüber geben, den Zander darauf setzen, den krossen Rosmarin darüberstreuen und mit den Erbsensprossen dekorieren.

Alexander Herrmann am 30. September 2011

Zander mit Morcheln und jungem Lauch

Für 2 Personen

150 g frische Morcheln	150 g Champignons	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian
400 ml Geflügelfond	4 Stangen junger Lauch	1 Schalotte
3 EL Butter	1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Sahne, geschlagen
Zucker	360 g Zanderfilet mit Haut	

Die Morcheln putzen und sehr gut waschen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Champignons und die Putzabschnitte der Morcheln anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt und Thymianzweig zugeben. Mit Fond auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen. Dann den Pilzfond durch ein Sieb passieren und auf 150 ml einkochen lassen. Lauch putzen und waschen, in 4 cm lange Stücke schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Morcheln zugeben, den vorbereiteten Pilzfond zugeben und aufkochen, 2 EL kalte Butter unterarbeiten mit Salz und Zitronensaft abschmecken und geschlagene Sahne unterziehen. Den Lauch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. 1 EL Wasser zugeben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Fischfilets in 4 Stücke à 90 g schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, 2 EL Butter zugeben und aufschäumen, die Fischstücke auf der Hautseite in die Pfanne legen und langsam braten ca. 3 Minuten braten, die Haut sollte goldbraun und knusprig sein. Dann wenden und fertig garen. Zanderstücke auf Tellern anrichten, Morcheln und Lauch zugeben und servieren.

Jörg Sackmann Dienstag, 26. April 2011

Zander mit süß-saurem Bohnen-Gemüse und krossem Speck

Für zwei Personen

2 Zanderfilets a 180 g	4 Scheiben Frühstücksspeck	200 g grüne Stangenbohnen, breit
1 Schalotte	1 Zitrone	1 EL Butter
100 g Sahne	2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
2 Zweige Majoran	Mehl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Bohnen putzen, waschen und schräg in ca. eineinhalb breite Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin zehn Minuten bissfest garen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Anschließend etwa einen halben Esslöffel Mehl darüber streuen, unter ständigem Rühren kurz anrösten und anschließend vom Herd ziehen. Die Bohnen abgießen und dabei 100 Milliliter vom Kochwasser auffangen. Die Bohnen kurz in Eiswasser abschrecken. Die mehlierten Schalottenwürfel mit etwas Bohnenwasser glattrühren und wieder aufkochen lassen. Nun das restliche Bohnenwasser nach und nach in die Mehlschwitze rühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend die Sahne zur Soße geben und einkochen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets mehlieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kross anbraten, anschließend wenden und für etwa weitere drei Minuten fertig braten. Die Speckscheiben in einer ungefetteten Pfanne beidseitig kross ausbraten. Anschließend den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Bohnen zur Sahnesoße geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig abschmecken. Das Ganze noch mal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Den Majoran zupfen, fein hacken und zum Gemüse geben. Den gebratenen Zander mit dem süß-sauren Bohnengemüse und dem krossen Speck auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 28. Januar 2011

Zander-Filet auf Apfel-Ingwer-Wirsing und Rote Bete

Für 4 Personen

Wirsing:

0,5 Kopf Wirsing	1 Apfel, rotbackig	2 EL Ingwer, eingelegt
2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
1 EL Butter, braun	Pfeffer, schwarz	Chilipulver, mild
Muskatnuss	Salz	

Rote Bete:

750 g Rote Bete	0,5 TL Kümmel, ganz	1 EL Butter, braun
Chilisalز	Salz	

Zander:

500 g Zanderfilet, mit Haut	1 EL Öl	Pfeffer
Salz		

Eingelegter Ingwer:

200 g Ingwer	100 ml Reissessig	130 g Zucker
Salz		

Wirsing:

Den Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen, diese halbieren und dabei die Blattrippe entfernen. Die Blätter waschen, in kochendem Salzwasser in einigen Minuten bissfest blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen das Wasser aus den Blättern drücken, anschließend in Rauten schneiden oder klein hacken. Den Apfel waschen, vierteln und in einen halben bis einen Zentimeter große Würfel schneiden. Den Ingwer in feine Streifen schneiden. Die Apfelwürfel in einer Pfanne in einem Esslöffel Butter bei milder Hitze zwei Minuten andünsten. Brühe und Sahne mit dem blanchierten Wirsing und dem Ingwer in die Pfanne geben und erhitzen. Die übrige Butter (einen Esslöffel) mit der braunen Butter hineinrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Muskatnuss würzen.

Rote Bete:

Die Rote Bete in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen, schälen und in etwa zwei Millimeter dicke Scheiben, in Spalten oder in einen Zentimeter breite Stifte schneiden. Die Rote Bete in etwas brauner Butter erhitzen und mit Chilisalز würzen.

Zander:

Die Zanderfilets in acht gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl mit der Hautseite nach unten einlegen, drei bis vier Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, salzen und pfeffern.

Eingelegter Ingwer:

Für den eingelegten Ingwer den Ingwer schälen und auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 380 Milliliter Wasser, dem Reissessig, dem Zucker und eineinhalb Teelöffel Salz in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Je zwei Zanderfilets auf warme Teller geben, den Apfel-Ingwer-Wirsing und die Rote Bete daneben anrichten und sofort servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Dezember 2011

Zander-Filet auf Kartoffel-Birnen-Ragout

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, fest	2 Birnen, fest	11 Schalotten
2 Scheiben Bacon	170 g Butter, zimmerwarm	1 Muskatnuss
50 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond	4 Zanderfilets, a 140 g
30 ml Olivenöl	4 Scheiben Parma-Schinken	4 Pfefferkörner, schwarz
3 EL Weißweinessig	3 Eier	1 Zitrone
1 Bund Kerbel	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Birnen schälen, entkernen und ebenfalls in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwei Schalotten abziehen und zusammen mit dem Bacon in kleine Würfel schneiden. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bacon- und Schalottenwürfel darin anschwitzen und die Kartoffel- und Birnenwürfel dazugeben. Das Ganze kurz anschwitzen und anschließend mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei milder Hitze garen. Acht Schalotten schälen und halbieren. Die Zanderfilets salzen und pfeffern und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Die Schalotten und den Parma-Schinken zugeben und weiterbraten, bis die Hautseite knusprig ist. Danach die Filets wenden und alles bei milder Hitze garziehen lassen. Die Zitrone auspressen. Den Kerbel abrausen, trocken schütteln und hacken. Für die Hollandaise die übrige Schalotte abziehen, grob würfeln und die Pfefferkörner zerstoßen. Zusammen mit dem Essig und zwei Esslöffeln Wasser aufkochen, zwei Minuten köcheln lassen und durch ein Sieb in eine Schlagschüssel gießen. Die Eier trennen, die Eidotter in die Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Den Topf vom Herd nehmen und die restliche Butter nach und nach unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und den Kerbel unterrühren. Das Kartoffel-Birnen-Ragout auf Tellern anrichten, jeweils ein Stück Zander darauf legen und mit der Hollandaise beträufeln. Nach Belieben mit einigen frischen Kerbelzweigen garniert servieren.

Johann Lafer am 10. September 2011

Zander-Filet mit Pfirsich in der Alufolie gegart

Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet	1 Pfirsich	1 Limone
2 Scheiben Schinken/Speck	Weißwein	3 Stiele Zitronenmelisse
0,5 Bund Schnittlauch	30 g Butter	Salz
Pfeffer		

Ein Stück Alufolie an allen vier Seiten zu einem erhöhten Rand formen und in der Mitte mit Butter bestreichen. Das Zanderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf die Alufolie legen. Die Limone von der Schale befreien und klein schneiden. Den Pfirsich ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beides in einen erhitzten Topf geben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenmelisse und den Schnittlauch in größere Stücke schneiden und in den Topf dazugeben. Schinken fein schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Nun das Ganze über den Zander verteilen und mit ein wenig Weißwein und einem Stück Butter verfeinern. Den Zander im Ofen gratinieren. Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 01. 09. 2011

Zander-Filet mit Rhabarber-Gemüse

Für 2 Personen

600 g Kartoffeln, fest	500 g Rhabarber	1 Bund Kerbel
1 Schalotte	2 EL Butterschmalz	ca. 1 EL Zucker
Salz	80 ml Sahne	125 ml Fischfond
2 Zanderfilets a 150 g	Pfeffer	2 EL Butter

Kartoffeln kochen und pellen. Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Rhabarber zugeben und bei großer Hitze anbraten, Zucker überstreuen und diesen karamellisieren, mit einer Prise Salz würzen. Wenn der Rhabarber weich ist (er sollte jedoch nicht auseinanderfallen) herausnehmen und warmstellen. Den Bratensatz mit Sahne und Fischfond ablöschen und etwas köcheln lassen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz auf der Fleischseite anbraten, dann wenden und auf der Hautseite fertig braten, damit diese schön kross wird. Von den Kartoffeln große Würfel schneiden. Die Kartoffelreste mit 1 EL Butter und dem gehackten Kerbel stampfen. Die Kartoffelwürfel in der Mitte durchschneiden und die gestampften Kartoffeln dazwischen streichen. Die Sauce mit 1 EL kalter Butter binden und abschmecken. Zander mit Rhabarbergemüse und den Kartoffeln anrichten, die Sauce um den Fisch gießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 8. Juni 2011

Zander-Filet mit Schalotten-Spinat und Meerrettich-Soße

Für 2 Personen

500 g Zanderfilet mit Haut	150 g Blattspinat	1 unbehandelte Zitrone
5 Schalotten	1 Knoblauchzehe	Mehl
2 TL Butter	1 TL Butterschmalz	2 EL Sahnemeerrettich
300 ml Sahne	300 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsefond
3 Zweige Thymian	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Zander waschen, trocken tupfen, würzen und auf der Hautseite leicht mehlieren. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und den Zander auf der Hautseite kross braten. Den Fisch gelegentlich wenden. Etwas Schale von der Zitrone reiben. Zum Schluss etwas Butter, Thymian und Zitronenschale hinzugeben und aufschäumen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat putzen und gut waschen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel mit der restlichen Butter in einer Sauteuse langsam glasig garen. Anschließend den Spinat hinzugeben, kurz durchschwenken und fertig garen. Das Ganze mit Salz abschmecken. Den Weißwein in einem Topf gut einkochen lassen, einen Teil des Fonds und der Sahne aufgießen, aufkochen und aufmixen. Wenn die Grundsauce nicht schäumt bzw. zu dünn ist, noch etwas Sahne hinzugeben. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas Fond hinzugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zum Schluss die Sauce mit dem Sahnemeerrettich, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Das gebratene Zanderfilet mit dem Schalotten-Spinat und der Meerrettichsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 04. November 2011

Zander-Filet, Spargel-Risotto, Morchel-Rahm-Soße

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 120 g	150 g Risottoreis	60 g Parmesan
1 Bund weißer Spargel	150 g frische Morcheln	5 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone	1 TL Mehl
2 TL Butterschmalz	1 EL Butter	2 EL kalte Butter
1 EL Olivenöl	200 ml Sahne	650 ml Gemüsefond
200 ml trockener Weißwein	40 ml Sherrycream	6 Zweige Thymian
0,5 Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Spargel schälen und von den unteren Enden befreien. Eine Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen. Die Spargelabschnitte mit der Schalotte, drei Thymianzweigen, der Knoblauchzehe, dem Lorbeerblatt und 500 Millilitern Gemüsefond in einen Topf geben. Das Ganze aufkochen lassen und warm halten. Zwei weitere Schalotten abziehen, klein schneiden und in einem kleinen Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Anschließend den Reis hinzugeben, kurz mitrösten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze mit einem Deckel abdecken und fünf Minuten am Herdrand quellen lassen. Die restlichen Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Morcheln putzen und der Länge nach halbieren. Beides in einer Pfanne mit einem Teelöffel Butterschmalz anbraten. Anschließend mit dem Sherry ablöschen, den restlichen Fond und die Sahne hinzugeben und leicht sämig einkochen. Den Risotto zurück auf den Herd stellen und nach und nach immer wieder den heißen Fond angießen. Wenn das Risotto zu zwei Drittel fertig gegart ist, den Spargel in Scheiben schneiden, zu dem Risotto geben und beides fertig garen. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mehlieren. Eine Pfanne mit dem restlichen Butterschmalz austreichen und den Zander darin langsam braten. Etwas Schale von der Zitrone reiben. Den Fisch wenden, einen Esslöffel Butter, etwas Zitronenschale und die restlichen Thymianzweige hinzugeben und fertig garen. Den Parmesan reiben. Kurz vor dem Servieren das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, die kalte Butter und den Parmesan unterrühren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie fein hacken. Kurz vor dem Servieren die Morchelrahmsauce mit Salz, Pfeffer, der Petersilie und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. Das gebratene Zanderfilet mit dem Spargelrisotto und der Morchelrahmsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 27. Mai 2011

Zander-Mangold-Wickel auf Kartoffel-Linsen-Ragout

Für 4 Personen

150 g Linsen, braun	700 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Zwiebel	800 g Zanderfilet
100 g Sahne	1 Zitrone, unbehandelt	1 Staupe Mangold
4 Schalotten	3 Knoblauchzehen	100 g Butter, kalt
300 g Kartoffeln, fest	50 ml Weißwein	1 Bund Schnittlauch
50 g Bacon	1 EL Dijon-Senf, grob	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Linsen in einem Topf knapp mit etwas Gemüsefond (circa 300 Milliliter) bedeckt, einem Lorbeerblatt, zwei Thymianzweigen und einer geschälten Zwiebel weichkochen. Das Zanderfilet portionieren, dafür 100 Gramm Zanderfilet für die Farce klein würfeln und zehn Minuten ins Gefrierfach geben. Das restliche Filet in vier gleichgroße Stücke teilen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die angefrorenen Würfel mit der eiskalten Sahne in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Farce mixen. In eine Schüssel geben, kräftig mit Salz, Pfeffer und fein abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Den Mangold putzen, waschen und die weißen Stiele von den Blättern trennen. Die grünen Blätter in reichlich kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen einem Küchentuch sehr gut trocken tupfen. Die Zanderfiletstücke von beiden Seiten mit der Farce bestreichen und jeweils in die vorbereiteten Mangoldblätter einwickeln. Zwei Schalotten und zwei Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. In einer Pfanne 30 Gramm Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch anschwitzen und die Mangold-Wickel darin anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im Backofen zehn bis zwölf Minuten garziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden (circa 1 cm x 1 cm). Die Kartoffelwürfel in die Pfanne mit der angeschwitzten Schalotten-Mischung geben, in der der Fisch angebraten wurde. Kurz anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen verkochen lassen, anschließend nach und nach 400 Milliliter Gemüsefond hinzufügen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, aber noch nicht zerfallen. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten, den Knoblauch und den Bacon in einer Pfanne in 20 Gramm Butter kross braten. Die Linsen unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 50 Gramm kalte Butterwürfel unterrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zuletzt mit dem Dijonsenf, den Schnittlauchröllchen und dem kross gebratenem Speck verfeinern. Das Linsen-Kartoffelgemüse in tiefen Tellern anrichten, ein Mangoldwickel darauf legen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Johann Lafer am 12. November 2011

Zander-Schnecke mit Speck in Estragon-Essig-Marinade

Für 2 Personen

150 g Mehl	50 g Hartweizengrieß	5-7 Eigelb
Salz	1 TL Olivenöl	35 g Brunnenkresse
3 EL Butter	Pfeffer	1 Eiweiß
120 g Sahne	150 g Zanderfilet ohne Haut	Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	80 g Blattsalat	1 Zwiebel
50 g geräucherter Bauchspeck	6 EL Traubenkernöl	3 Stiele Estragon
1 Schalotte	3 EL Estragonessig	30 ml Gemüsebrühe
1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	

Mehl, Hartweizengrieß, Eigelbe, 1 TL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten, diesen in Frischhaltefolie verpackt 30 Minuten ruhen lassen. Brunnenkresse abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann die Blätter in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Eiweiß mit 80 g Sahne und den Brunnenkresseblättern mit einem Pürierstab zu einem feinen Püree mixen. Zanderfilet in feine Würfel schneiden, leicht salzen und in einen Cutter geben, das Püree zugeben und zu einer feinen Farce cuttern. Diese durch ein Sieb streichen und kalt stellen. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Farce heben, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Nudelteig hauchdünn mit der Nudelmaschine ausrollen und in Rechtecke (6x3cm) schneiden. Die Zanderfarce mit einem Spritzbeutel der Länge nach auf den Teig spritzen, den Teig umklappen, fest andrücken, mit dem Nudelholz die Naht plattdrücken und mit einem gezackten Rädchen abschneiden. Die Nudeltasche wie eine Schnecke aufrollen und die Naht mit etwas Wasser zukleben. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Speck ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Traubenkernöl die Zwiebel goldbraun anschwitzen, Speck zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Pfeffer würzen. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Schalotte, Essig, 5 EL Traubenkernöl, Gemüsebrühe, Senf und Estragon in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zanderschnecke 3 Minuten kochen, herausnehmen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, evtl. noch 2 EL Kochwasser zugeben. Zanderschnecke in der Mitte des Tellers anrichten, Speckschmelze darauf verteilen. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen und daneben schön anrichten. Restliche Vinaigrette über die Zanderschnecke träufeln.

Jörg Sackmann Dienstag, 27. September 2011

Zweierlei vom Wolfsbarsch mit Mangold

Für 2 Portionen

300 g Wolfsbarschfilet	1/2 Mangold	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Limette	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Den Wolfsbarsch filetieren, die Hälfte davon in feine Streifen schneiden und klein hacken. Das Ganze in eine Schüssel geben. Den gehackten Wolfsbarsch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das zweite Stück mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit heißem Olivenöl (sonst bleibt die Haut in der Pfanne haften) anbraten. Den Mangold waschen, in feine Stücke schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen. Gehackten Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig Chili dazugeben. Zum Anrichten die Mangoldblätter auf einen Teller legen. Dann das Wolfsbarschfilet mit dem kalten Tatar auf das Gemüse geben. Abschließend mit Pfeffer, Limettensaft und Olivenöl würzen.

Steffen Henssler am 18. 08. 2011

Index

- Aal, 1
Artischocke, 1, 17, 89
Aubergine, 31
Avocado, 9, 90
- Barsch, 6
Blumenkohl, 2, 51, 53
Bohnen, 17, 27, 65, 69, 81, 95, 108
Bouillabaisse, 6, 20, 87
- Chicoree, 73
Chinakohl, 69
Couscous, 68, 94
- Dorade, 11–13
Doraden-Filet, 7, 13–15, 49
- Erbsen, 15, 26, 30, 48, 70, 75, 88, 106
- Fenchel, 11, 17, 34, 54, 55, 102
Fisch-Filet, 20, 39, 87
Fisch-Frikadelle, 9
Fisch-Stäbchen, 16
Forelle, 17, 21, 22
Forellen-Filet, 2, 23, 36, 75, 96
- Grünkohl, 104
Gurke, 9, 16, 24, 30, 39, 42, 57, 62, 90, 91, 98
- Hecht, 36, 53
Heilbutt, 35, 37, 38
Hering, 39
- Kürbis, 78, 83
Kabeljau, 18, 27
Kabeljau-Filet, 40–44, 54, 93
Karpfen, 45
Kaviar, 46, 47, 64, 77, 91
Knödel, 60
Kohlrabi, 28, 75
Kraut, 45, 105
- Lachs, 31, 47, 52, 90
Lachs-Filet, 29, 34, 35, 50, 51, 53, 62
Lachs-Tatar, 5
Lauch, 3, 61, 106, 107
Linsen, 24, 32, 33, 54, 79, 103, 113
- Möhren, 3, 7, 8, 20, 24, 45, 54, 57, 61, 79, 94, 103, 104
Makrele, 54, 55, 95
Mangold, 78, 113, 115
Matjes, 57, 77
- Nudeln, 8, 30, 37, 67, 71, 74, 100
- Pak-Choi, 27, 31
Paprika, 1, 14, 27, 57, 58, 69, 74, 80, 87
Pastinaken, 38
Peterfisch, 25, 39
Pilze, 1, 3, 23, 26, 37, 42, 60, 62, 83, 88, 107, 112
Polenta, 74
Porree, 69
- Räucherfisch, 24, 45, 54, 58, 62, 63, 95
Rösti, 64
Rüben, 1
Radieschen, 82
Reis, 25, 27, 29, 44, 50, 90, 96, 101, 112
Rettich, 3, 21, 61–63, 72, 82, 84, 111
Rosenkohl, 85
Rotbarbe, 7, 17, 28, 32, 66–68
Rotbarsch, 69
Rote-Bete, 8, 35, 56, 61, 63, 109
- Saibling-Filet, 3, 8, 48, 56, 70–75, 91
Sardellen, 24, 57, 60
Sardinien, 76
Sauerampfer, 46
Sauerkraut, 33
Scholle, 59
Schoten, 7, 40, 71, 74, 75, 80, 83, 87, 88
Schwarzwurzeln, 30
Seelachs, 16, 78
Seeteufel, 30, 76, 79–85, 87
Seezunge, 26, 86

Sellerie, 3, 4, 6, 7, 20, 25, 42, 54, 57, 61, 75,
79, 94, 103
Spargel, 26, 29, 52, 67, 70, 91, 112
Spinat, 8, 14, 19, 44, 47, 51, 53, 66, 111
Spitzkohl, 93
Steinbutt, 88
Sushi, 90

Tatar, 5
Thunfisch, 92

Weißkohl, 96
Wels, 4, 61
Wirsing, 22, 49, 109
Wolfsbarsch, 19, 94, 97–101, 115

Zander, 30, 33
Zander-Filet, 10, 20, 27, 31, 62, 65, 102–114
Zucchini, 16, 57, 75, 87