

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Fisch**

**2012**

**159 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackenes Seelachs-Filet . . . . .	1
Aal grün . . . . .	1
Aal-Tournedos mit Salbei . . . . .	2
Bach-Saibling mit Kürbis-Fontina und Rieslingschaum-Soße . . . . .	3
Bach-Saibling-Roulade, Blatt-Spinat, Schnittlauch-Soße . . . . .	4
Bacon-Forelle . . . . .	5
Barbecue-Lachs, Blumenkohl-Salat und Sauerrahm-Dressing . . . . .	5
Blumenkohl mit Kapern-Mayonnaise, Sardellen und Fisch . . . . .	6
Bouillabaisse . . . . .	7
Bratkartoffeln mit Räucher-Forelle und Radieschen . . . . .	8
Curry-Lachs mit Gurken-Salat . . . . .	8
Dorade an Fenchel . . . . .	9
Dorade an Porree . . . . .	9
Dorade mediterran . . . . .	10
Dorade mit Peperonata . . . . .	10
Doraden-Filet mit Lauch-Gemüse und Safran-Sud . . . . .	11
Feldsalat mit Süßkartoffel-Dressing und Fisch-Würfeln . . . . .	12
Fisch-Auflauf - very british . . . . .	13
Fisch-Frikadelle mit Blatt-Salat, Curry-Ingwer-Dressing . . . . .	14
Forelle blau, Meerrettich-Soße, Petersilien-Kartoffeln . . . . .	15
Forelle mit Gurken-Salat und Dill-Joghurt . . . . .	16
Forellen-Filet Müllerin mit Zitronen-Nuss-Butter . . . . .	17
Forellen-Filets mit Speck, Salbei und Kohlrabi-Gemüse . . . . .	18
Gebackenes Dorsch-Filet . . . . .	19
Gebratene Forelle mit Mandelbutter-Soße und Lauch-Gemüse . . . . .	20
Gebratene Forellen-Filets, Schmorgurken, Bratkartoffeln . . . . .	21

Gebratene Seezungen-Filets mit Nordsee-Krabben-Soße . . . . .	21
Gebratener Hering mit sauer mariniertem Gemüse . . . . .	22
Gebratener Lachs mit Kartoffel-Lauch-Plätzchen . . . . .	23
Gebratener Rotbarsch auf Kräuter-Nudeln . . . . .	24
Gebratener Saibling mit Gurken-Birnen-Salat . . . . .	25
Gebratener Wolfsbarsch . . . . .	25
Gebratener Zander an Curry-Spargel . . . . .	26
Gebratenes Lachs-Filet auf gedünstetem Spitzkohl . . . . .	27
Gebratenes Lachs-Sashimi mit Stauden-Sellerie . . . . .	28
Gebratenes Rotbarben-Pimientos-Austernpilz-Gemüse . . . . .	28
Gedämpfter Lachs und Garnelen . . . . .	29
Gedämpfter Rotbarsch mit Fenchel . . . . .	29
Gedämpfter Saibling auf Wurzel-Gemüse im Wein-Sud . . . . .	30
Gedünsteter Lachs auf Kürbis-Gemüse und Spinat . . . . .	30
Gefüllter Bach-Saibling auf Kartoffel-Dill-Soße . . . . .	31
Gegrillte Makrele auf Paprika-Schmorgemüse mit Fenchel . . . . .	32
Gegrillte Melone mit Thunfisch . . . . .	33
Geschmorte Dorade . . . . .	34
Gespicktes Zander-Filet auf Weißkohl-Risotto . . . . .	35
Gratinierte Oliven-Gnocchi mit Räucher-Makrele . . . . .	36
Gratiniertes Kabeljau mit Fenchel und Mangold . . . . .	37
Gratiniertes Rotbarsch an Gemüse . . . . .	37
Gurken-Kaltschale mit Dill und Lachs-Roulade . . . . .	38
Hamburger Aal-Suppe ohne Aal . . . . .	39
Hecht-Klößchen mit Spinat und Salzkartoffeln . . . . .	40
Heilbutt auf Salsiccia . . . . .	40
Heilbutt mit Blumenkohl-Gröstl und Safran-Beurre-Blanc . . . . .	41
Heilbutt sizilianisch . . . . .	41
Heilbutt-Filet im San Daniele-Schinken auf Risotto . . . . .	42
Heilbutt-Filet mit Birnen-Blättchen auf Kopfsalat . . . . .	42
Käse-Soufflé mit gebratenem Lachs und feinem Sößchen . . . . .	43
Königsmakrele im Parma-Schinken auf Koriander-Gemüse . . . . .	44

Kürbis-Gemüse mit Tapioka und Saibling . . . . .	45
Kürbis-Orangen-Pastasotto mit gebratenem Saibling-Filet . . . . .	45
Kabeljau aus der Folie mit Rahm-Mangold . . . . .	46
Kabeljau in Kräuter-Panade auf Orangen-Koriander-Taboulé . . . . .	47
Kabeljau in Senf-Soße . . . . .	47
Kabeljau mit Linsen und Speck-Schaum . . . . .	48
Kabeljau mit Muschel-Safran-Soße . . . . .	49
Kabeljau vom Blech . . . . .	49
Kabeljau- und Calamaretti-Pfanne mit Schafskäse, Oliven . . . . .	50
Kabeljau-Filet mit Muschel-Ragout in Sahne-Soße . . . . .	51
Karpfen-Filet in Petersilien-Rahm mit Riesling-Sauerkraut . . . . .	52
Karpfen-Paprika mit Sauerkraut . . . . .	52
Kartoffel-Chips mit Lachs und Rucola . . . . .	53
Kartoffel-Rösti mit Lachs-Tatar und Feld-Salat . . . . .	54
Knusper-Kabeljau mit Wild-Reis und Krebs-Soße . . . . .	55
Lachs im Blätterteig mit Brunnenkresse-Soße . . . . .	56
Lachs im Spitzkohl, Safran-Schaum, Kartoffel-Ragout . . . . .	57
Lachs mit Meerrettich-Kruste und Riesling-Soße . . . . .	58
Lachs mit Tomaten-Bohnen-Gemüse . . . . .	58
Lachs mit Trüffel-Öl und Pfeffer-Mix . . . . .	59
Lachs-Filet auf Erbsen-Püree . . . . .	59
Lachs-Filet mit Knusper-Gemüse . . . . .	60
Lachs-Filet, Strudel-Blatt, Rotwein-Spinat, Sabayon . . . . .	61
Lachs-Forellen-Filet auf Brokkoli . . . . .	62
Lachs-Forellen-Filet mit Lauch-Gemüse . . . . .	63
Lachs-Scheiben auf pochiertem Ei mit Limetten-Soße . . . . .	64
Lachs-Seezungen-Röllchen auf Curry-Pastasotto . . . . .	65
Lachs-Spitzkohl-Roulade . . . . .	66
Lachs-Steak und gefüllte Paprika, Reis-Nudeln, Hüttenkäse . . . . .	66
Lachs-Tatar mit Spargel-Mousse und Kartoffel-Chips . . . . .	67
Lachs-Tranchen à la Bordelaise . . . . .	67
Lachs-Würfel auf Lauch-Raviolis . . . . .	68

Lasagne mit Lachs-Filet . . . . .	69
Lasagne mit Räucher-Lachs-Filet . . . . .	70
Lauwarmer Brot-Salat mit Seeteufel und Roter-Bete-Soße . . . . .	71
Makrele auf Sommer-Salat mit Gemüse-Kräuter-Vinaigrette . . . . .	72
Marinierte Kräuter-Forellen . . . . .	73
Matjes 'Hausfrauen Art' mit Speckbohnen, Bratkartoffeln . . . . .	74
Mediterranes Gemüse mit Doraden-Filet in Kräuter-Kruste . . . . .	75
Mit Kamille gebeizter Saibling auf Lauch-Flammkuchen . . . . .	76
Mit Räucherfisch gefüllte Paprika . . . . .	77
Nudeln mit gebratenem Spargel und Lachs . . . . .	78
Püree von weißen Bohnen und Dill mit gebratener Forelle . . . . .	79
Pochierter Schellfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße . . . . .	80
Pochierter Zander mit Beluga-Linsen und Meerrettich . . . . .	81
Polnisches Hering-Tatar . . . . .	82
Räucher-Aal auf Schwarzbrot mit Rührei . . . . .	82
Räucherlachs-Röllchen an Feldsalat . . . . .	83
Rotbarsch im Knusper-Mantel auf Zucchini-Tomaten-Gemüse . . . . .	84
Saibling im Chorizo-Sud mit Linsen-Püree . . . . .	85
Saibling mit Akazien-Samen, Cidre und Apfel-Müsli . . . . .	86
Saibling mit Hibiskus-Emulsion und Schwarzwurzeln . . . . .	87
Saibling mit Meerrettich-Mousse und Wildkräuter-Salat . . . . .	88
Saibling mit Schwarzwälder Schinken und Rhabarber-Gemüse . . . . .	89
Saibling-Filet mit mediterranem Gemüse . . . . .	89
Saibling-Filet mit Walnuss-Kruste . . . . .	90
Saibling-Filets mit Sauce Tatar und Kräuter-Kartoffeln . . . . .	91
Sardinen mit Gamba-Calamaretti-Füllung . . . . .	92
Sardinen vom Grill . . . . .	93
Sashimi von der Forelle . . . . .	93
Sauerbraten vom Kabeljau mit Vanille-Kohlrabi . . . . .	94
Sauerkraut-Tarte mit Räucherfisch-Mousse . . . . .	95
Schnelle Bratkartoffeln mit Zander . . . . .	96
Schollen-Filet mit Krabben und Speck . . . . .	97

Seelachs-Filet mit Petersilienwurzel-Kartoffel-Gemüse . . . . .	97
Seeteufel im Kräuter-Mantel mit Sellerie-Püree . . . . .	98
Seeteufel im Zucchini-Mantel auf Paprika-Ratatouille . . . . .	99
Seeteufel mit dicken Bohnen und gerösteten Zwiebeln . . . . .	100
Seeteufel mit Harissa Rhabarber und Orangen-Hollandaise . . . . .	101
Seeteufel mit Paprika-Auberginen-Gemüse . . . . .	102
Seeteufel mit Süßkartoffel-Ravioli und Erbsen-Schaum . . . . .	103
Seeteufel-Bäckchen mit Schmorzitronen-Vinaigrette . . . . .	104
Seezunge auf Kirsch-Tomaten . . . . .	104
Seezunge im Safran-Gewürz-Sud mit Kaviar . . . . .	105
Soufflierte Scholle mit mariniertem Spargel . . . . .	106
Spargel-Tagliatelle mit Meeresfrüchte-Sud und Fisch-Filet . . . . .	107
Speck-Zander in Ei-Hülle mit Weißkraut-Kartoffel-Gemüse . . . . .	108
Spinat-Flan mit gebratenem Lachs und Estragon-Soße . . . . .	108
Spinat-Gurken-Ensemble, Butter-Kartoffeln mit Lachs . . . . .	109
Steinbeißer im Speck-Mantel mit grünem Spargel . . . . .	110
Steinbutt mit Erbsen, Tomaten, Venusmuschel-Vinaigrette . . . . .	111
Tatar von Matjes mit Kartoffel-Mousse . . . . .	112
Tomaten-Rotbarsch-Ragout . . . . .	113
Waller aus dem Wurzel-Sud mit Meerrettich-Senf-Soße . . . . .	114
Waller im Spargel-Safran-Sud pochiert mit Spargel-Stangen . . . . .	115
Waller mit Meerrettich-Streuseln, Graupen-Lauch-Risotto . . . . .	116
Warme Kartoffel-Terrine mit gebratenem Lachs . . . . .	117
Wolfsbarsch aus dem Wok mit Joghurt-Gemüse-Soße . . . . .	118
Wolfsbarsch in Meersalz-Kruste . . . . .	119
Wolfsbarsch mit Basilikum-Risotto und Tomaten-Schaum . . . . .	120
Wolfsbarsch mit Orangen-Fenchel und Pfeffer-Schaum . . . . .	121
Wolfsbarsch, Pfifferling-Risotto, Basilikum-Emulsion . . . . .	122
Wolfsbarsch-Filet, Kartoffel-Stampf, Schmortomaten-Sud . . . . .	123
Zander auf Kürbis-Linsen-Gemüse und Kartoffel-Stroh . . . . .	124
Zander im Salz-Teig . . . . .	125
Zander mit Frühling-Zwiebeln und Pilzen . . . . .	126

Zander-Filet auf Tomaten-Sugo gratiniert mit Schafskäse . . . . .	126
Zander-Filet im Karotten-Trauben-Sud mit Kartoffel-Püree . . . . .	127
Zander-Filet in Orangen-Butter pochiert, Curry-Schaum . . . . .	128
Zander-Filet in Parma-Schinken mit Shiitake-Gemüse . . . . .	129
Zander-Filet mit Passionsfrucht-Linsen und Pak-Choi . . . . .	129

<b>Index</b>	<b>130</b>
--------------	------------



# Überbackenes Seelachs-Filet

## Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, à 180g	1 TL Butter	1 Paprika, gelb
2 Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
6 Stk. Öl-Tomaten	250 g Büffelmozzarella	100 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
2 EL Olivenöl	250 g Feldsalat	3 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Paprika halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Anschließend die Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten und den Mozzarella ebenso würfeln. Den Thymian und den Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse sowie die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark kurz darin andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern würzen. Anschließend das Gemüse mit dem Mozzarella auf den Fischfilets verteilen und im Backofen für etwa 25 Minuten garen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit Alufolie abdecken. Abschließend den Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Die fertigen Fischfilets auf Tellern anrichten. Den Feldsalat daneben verteilen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Horst Lichter am 07. Juli 2012

## Aal grün

### Für 4 Personen:

1 kg Aal, grün	1 Zwiebel	30 g Butter
2 Eigelb	3 El Dill	1 Bd Suppengrün
3 El Petersilie	30 g Mehl	120 g Schmand
3 El Zitronensaft	2 Lorbeerblätter	1/8 l Weißwein
1/8 l Weinessig	1/2 l Wasser	5 Pfefferkörner
Salz, Pfeffer	Zucker.	

Den Aal enthäuten und mit Zitronensaft beträufeln; 20 min ruhen lassen. Danach den Aal salzen; ihn weitere 10 min ruhen lassen.

Während dieser Zeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Da hinein kommen ein Tl Salz, Lorbeerblätter, Essig, geschnittenes Suppengrün, Pfefferkörner und geviertelte Zwiebel.

Nun den Aal, den Weißwein und den Dill in den Topf geben; je nach Aal-Dicke 10-20 min köcheln lassen.

Den Aal aus dem Topf nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Sud durchsieben. Aus dem Sud, dem Mehl und der Butter eine Mehlschwitze herstellen. In diese das Eigelb, den Schmand, die Petersilie geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Aal hineinlegen.

Dazu reicht man Gurkensalat, Semmelknödel, Salzkartoffeln oder Weißbrot.

NN

## Aal-Tournedos mit Salbei

### Für 4 Personen:

1 kg Aal	Salz, Pfeffer	8 Bacon-Scheiben
1 Bd Salbei	4 kleine Zucchini	2 El Keimöl
Thymianzweige	2 El Zitronensaft	1 Bd Petersilie

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach in dünne Scheiben, dann quer in feine Streifen schneiden. Den Aal häuten, in 4 cm lange Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Salbeiblätter um ein Aalstück legen und das Ganze mit einer Scheibe Bacon umwickeln; mit Garn fixieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, einige Salbeiblätter hinzugeben und die Aaltournedos auf jeder Seite ca 3-4 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, in eine feuerfeste Form legen und im Backofen in 4-5 Minuten garen.

Inzwischen die Zucchini in dem Bratfett bei starker Hitze goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zucchinistreifen auf vorgewärmten Tellern verteilen und die Tournedos darauf anrichten. Die Petersilie hacken und darüberstreuen. Dazu passen Salzkartoffeln, Weißbrot, Rataouille oder Wirsinggemüse.

NN

# Bach-Saibling mit Kürbis-Fontina und Rieslingschaum-Soße

## Für 4 Personen

1 kg Muskatkürbis	4 Schalotten	6 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	100 g grüner Tapioka	800 g Saiblingfilet
Salz	1 Prise Zitronenpfeffer	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	200 g frischer Blattspinat	100 g Sahne
Pfeffer	200 g Fontinakäse	

## Für die Sauce:

50 g weiße Champignons	2 Schalotten	3 EL Butter
2 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	Meersalz
250 ml Riesling	250 ml Geflügelfond	75 g Crème-fraîche
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Piment d Espelette
1/2 halbe Zitrone		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen ( Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1). Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit 3 EL Butter anschwitzen und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Tapioka zugeben und leicht ziehen lassen. Die Saiblingfilets in 4 Portionen teilen. In einer Backofen geeigneten Pfanne mit 3 EL Butter die Filets zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und zum Fisch geben. Im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten fertig garen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen. Das Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne, Spinat, klein gewürfelten Fontinakäse unterheben. Für die Sauce die Champignons putzen und klein schneiden, Schalotten schälen und fein würfeln. Schalotten und Champignons in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner, Thymian und etwas Meersalz zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und um die Hälfte einkochen. Dann Crème-fraîche und Sahne dazugeben und kurz durchkochen. Die Sauce mit einem Stabmixers kräftig durchmixen und dabei 1 EL Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette würzen. Je nach Säuregehalt des Weins eventuell noch mit Zitronensaft abrunden. Fisch aus dem Ofen nehmen und die flüssige Butter aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln. Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Saiblingfilets geben, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser 22. Oktober 2012

# Bach-Saibling-Roulade, Blatt-Spinat, Schnittlauch-Soße

## Für 2 Personen

1 Bachsaibling ca. 1,2 kg	30 ml Sahne	Salz, Pfeffer
2 Stängel Basilikum	500 g Blattspinat	1 kleine Knoblauchzehe
1 Schalotte	2 EL Butter	1 Prise Muskat
<b>Für die Sauce:</b> 100 g Champignons, weiß	3 Schalotten	
3 EL Butter	5 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian
250 ml Riesling	250 ml Fischfond	50 g Crème-double
50 ml Sahne	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 Bund Schnittlauch	

Den Bachsaibling waschen und filetieren. Mit einer Pinzette sorgfältig die Gräten ziehen und anschließend von der Haut lösen. Vom Filet ca. 30 g abschneiden, würfeln und mit der Sahne und etwas Salz im Cutter zu einer Farce zerkleinern. Die Filets nun in vier Teile schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, je 2 mit der Fischfarce bestreichen und mit Basilikumblätter belegen und darauf die übrigen Filets legen. Die zusammengelegten Bachsaiblingfilets in hitzebeständige Folie einrollen und diese im Ofen bei 120 Grad unter Zugabe von Wasserdampf (dazu ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser füllen und mit in den Ofen geben) ca. 7 - 9 Minuten garen. Den Spinat putzen, von den Stielen befreien, in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotte mit der angedrückten Knoblauchzehe glasig anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Den Knoblauch entfernen. Vor dem Servieren den Spinat auf ein Küchentuch geben, damit das überschüssige Wasser entfernt wird.

Für die Sauce:

Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Dann mit Fischfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und die Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz kochen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Je nach Säuregehalt des Weines eventuell noch mit Zitronensaft abrunden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Fischrouladen auspacken und schräg anschneiden. Spinat auf den Tellern anrichten, darauf je zwei Stücke Roulade geben. Sauce nochmal aufmixen, Schnittlauch einstreuen und um den Spinat gießen.

Karlheinz Hauser 09. Januar 2012

## Bacon-Forelle

### Für 2 Portionen

1 Forelle	1 Bio-Zitrone	50 g Bacon
Mehl	Öl	Salz
Pfeffer		

Zu Beginn die Forelle leicht salzen und pfeffern. Eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden und jeweils drei Scheiben auf die Forelle legen. Drei Streifen Bacon jeweils quer über den Fisch und die Zitronenscheiben legen. Den Fisch wenden und auch die andere Seite der Forelle mit je drei Scheiben Zitrone und drei Streifen bedecken und den Bacon fest um den Fisch wickeln. Die Forelle inklusive Zitronen und Bacon in Mehl wälzen, um ein Anhaften in der Pfanne zu verhindern. Eine Pfanne mit Öl heiß werden lassen. Sollte die Forelle nicht in die Pfanne passen, kann der Schwanz bedenkenlos abgeschnitten werden. Den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend die Pfanne mit dem Fisch für rund 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Die Forelle aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 05. 04. 2012

## Barbecue-Lachs, Blumenkohl-Salat und Sauerrahm-Dressing

### Für 4 Personen

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	100 g Frühstücksspeck
1 EL Olivenöl	100 ml Sojasauce	100 ml Worcestersauce
100 ml Orangensaft	1 Stück Süßholz	4-5 EL Ketchup
1 Lachs (ca. 2 kg)	1 Blumenkohl	Salz
2 Stängel Zitronenmelisse	1 Zitrone	150 g Sauerrahm
Pfeffer	60 g Forellenkaviar	

Schalotten und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen, Speck zugeben und anbraten, dann mit Sojasauce, Worcestersauce und Orangensaft ablöschen, Süßholz zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen, Süßholz entfernen und Ketchup unterrühren, so dass eine sämige Paste entsteht. Lachs filetieren. Die beiden Lachsfilets mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In einem Topf mit Salzwasser die Blumenkohlröschen garen. In der Zwischenzeit Zitronenmelisse abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Sauerrahm mit etwas Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Lachsfilets auf der Fleischseite mit der gekochten Sojasaucen-Paste bestreichen und im Backofen bei vorgeheizter Oberhitze ca. 6 Minuten garen. Blumenkohl abschütten, kurz abschrecken, abtropfen und dann noch lauwarm mit dem angemachten Sauerrahm vermischen. Melissenblättchen fein schneiden und untermischen. Blumenkohlsalat auf Tellern anrichten, gegarten Lachs von der Haut zupfen und um den Salat legen. Mit Forellenkaviar ausgarnieren. Dazu passt mit Vinaigrette marinierter Rucola.

Martin Gehrlein 23. Juli 2012

# Blumenkohl mit Kapern-Mayonnaise, Sardellen und Fisch

## Für 2 Personen

1 Blumenkohl	Salz	2 Zitronen
150 ml Sonnenblumenöl	1 kleine Zwiebel	2 EL Butterschmalz
80 ml Sahne	2 Eigelb	1 TL scharfer Senf
2 EL Kapern	6 Sardellen	1/2 Bund Schnittlauch
250 g Zanderfilet	6 Blätter Brickteig	

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen und diese in Salzwasser bissfest kochen, Von einer Zitrone den Saft auspressen. Die gegarten Röschen herausnehmen, kurz abtropfen lassen und mit etwas Zitronensaft und 3 EL Sonnenblumenöl marinieren, mit Salz abschmecken und erkalten lassen. Die Reste vom Blumenkohl in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anbraten, Blumenkohlwürfel dazugeben und weich schmoren, dabei immer wieder etwas Sahne zugeben und den Blumenkohl weich schmoren. Mit Salz würzen und fein pürieren. Eigelbe mit Senf und einer Prise Salz verrühren. Nach und nach mit einem Schneebesen ca. 100 ml Sonnenblumenöl unterrühren, zu einer festen Mayonnaise. 1 EL Kapern mit 2 EL Kapernflüssigkeit pürieren und unter die Mayonnaise mischen. Die Hälfte der Sardellen fein hacken und ebenfalls untermischen, mit etwas Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Eine Zitrone mit dem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist, dann die Fruchtfilets herausschneiden. Den Zander in fingerdicke Stücke schneiden, salzen, in Brickteig wickeln und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun braten. Das Blumenkohlpüree und die Mayonnaise jeweils in Spritzbeutel füllen, in großen Tupfen auf den Teller spritzen, Blumenkohlröschen dazwischen legen, die restlichen Sardellen, einige Kapern und Zitronenfilets obenauf geben, mit Schnittlauch bestreuen und die Fischstücke dazulegen. Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah 18. Juli 2012

# Bouillabaisse

## Für vier Personen

### Bouillabaisse:

500 g Fischfilets, gemischt	300 g Muscheln	1 Artischocke, groß
2 Tomaten	0,5 Knolle Fenchel	2 EL Olivenöl
1 TL Anislikör	4 EL Weißwein	1 l Gemüsebrühe
8-10 Safranfäden	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
Salz		

### Rouille:

0,5 Kartoffel, klein	1 Lorbeerblatt, klein	6-8 Safranfäden
100 ml Gemüsebrühe	2 Zehen Knoblauch	1 TL Dijon-Senf
1 Ei	0,5 TL Meersalz, grob	150 ml Olivenöl
Pfeffer		

### Bouillabaisse:

Die Fischfilets in mundgerechte Würfel schneiden. Die Muscheln gründlich waschen und bürsten, geöffnete Exemplare aussortieren. In kochendes Salzwasser geben und nur so lange garen, bis sie sich öffnen, etwa eine halbe bis eine Minute. In einem Sieb abtropfen lassen, das Fleisch aus den Schalen lösen, geschlossene Muscheln dabei entfernen. Die Artischocke putzen und den Boden in schmale Spalten schneiden. Die Tomate entstrunken, die Oberseite über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenfilets in ein bis zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Den Fenchel gründlich waschen und putzen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Fenchel und Artischockenboden darin anschwitzen. Mit Anislikör und Weißwein ablöschen, mit dem Fischfond aufgießen und das Gemüse darin bissfest garen. Die Safranfäden mit der halbierten Knoblauchzehe und einem Thymianzweig hinzufügen. Die Fischstücke in einer Pfanne im Öl eine Minute anbraten und in die Fischsuppe geben. In weiteren zwei bis drei Minuten darin durchziehen lassen. Die Muscheln mit den Tomatenstückchen hinzufügen und kurz erhitzen. Knoblauch und Thymian aus der Suppe entfernen.

### Rouille:

Die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Lorbeer und Safran in der Brühe zehn bis 15 Minuten weich köcheln, anschließend abgießen und den Safransud aufbewahren. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Kartoffeln und Knoblauch, Senf, Eigelb, Meersalz und Pfeffer im Mixer pürieren. Dabei nach und nach Olivenöl und so viel Safransud einlaufen lassen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Die Brotscheiben damit bestreichen und zur Bouillabaisse servieren.

Alfons Schuhbeck am 21. September 2012

# Bratkartoffeln mit Räucher-Forelle und Radieschen

## Für vier Personen

1 EL Essig	1 Zitrone, unbehandelt	100 g Schmand
1 TL Senf, grob	200 g Radieschen, ohne Grün	1 Kopfsalat
1 Bund Schnittlauch	600 g Kartoffeln, La Ratte	2 Zwiebeln, rot
500 g Forellenfilets, geräuchert	4 Stangen Frühlingslauch	8 Wachteleier
20 g Butter	Pfeffer, Sonnenblumenöl	Muskatnuss, Kümmel
Zucker, Salz		

Aus Essig, Saft und Abrieb der Zitrone, Schmand, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatmarinade herstellen. Die Radieschen mit einem Hobel in dünne Scheibchen schneiden. Den Kopfsalat waschen, schleudern und in dem Dressing marinieren. Den fein geschnittenen Schnittlauch erst zum Schluss unterheben. Die Kartoffeln mit Kümmel und Salz in der Schale kochen und anschließend in gleichmäßige Scheiben schneiden. In Sonnenblumenöl anbraten. Dabei darauf achten, dass die Pfanne nicht zu oft geschwenkt wird und die Kartoffeln auch wirklich braten können! Wenn die Kartoffeln schon schön gebräunt sind kommen die in Streifen geschnittenen Zwiebeln hinzu und alles zusammen wird schön kross weitergebraten. Erst jetzt mit Salz und Muskat würzen. Unmittelbar vor dem Servieren die Kartoffeln noch mal auf Küchenpapier geben und entfetten. Zurück in die Pfanne und erst jetzt die Forelle und den fein geschnittenen Frühlingslauch hinzugeben. Er soll nur mit erwärmt werden, nicht zu lange, da das Räucheraroma sonst zu penetrant wird. Die Wachteleier in einer beschichteten Pfanne wie Spiegeleier braten. Sofort servieren!

Mario Kotaska am 04. Mai 2012

# Curry-Lachs mit Gurken-Salat

## Für vier Personen

### Currylachs:

1 Limone, unbehandelt	300 g Lachsfilet, Sushiqualität	0,5 EL Curry
0,5 EL Sesam	0,5 Pack Strudelteig, fertig	400 g Butterschmalz
Salz		

### Gurkensalat:

1 Zitrone	1 Gartengurke	2 EL Crème-fraîche
1 Msp. Cayennepfeffer	0,5 Schale Shisokresse	Salz

### Currylachs:

Die Schale der Limone abreiben. Den Lachs in Würfel schneiden und mit Salz, Curry, Limonenabrieb und Sesam anrühren. Die Masse zu Kugeln formen, den Strudelteig in Streifen schneiden und die Lachskugeln darin rollen. Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und die Kugeln rasch darin ausbacken.

### Gurkensalat:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Gurken schälen, breite Gurkenstreifen abziehen und in einem Topf kurz andünsten. Mit Crème-fraîche, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit der Kresse garnieren.

Alexander Herrmann am 11. Mai 2012



## Dorade an Fenchel

### Für 4 Personen:

4 Doraden (je 400 g)	3 große Kartoffeln	7 EL Olivenöl
Salz	1–2 TL Paprikapulver	2 ungespritzte Zitronen
4 TL brauner Zucker	1 Fenchelknolle	Pfeffer

Den Backofen auf 220°C vorheizen (keine Umluft!).

Doraden sauber entschuppen und säubern, unter fließend kaltem Wasser waschen und gründlich trocken tupfen. Die Haut leicht einschneiden.

Fenchel putzen, längs in 1cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in 1cm dicke Scheiben schneiden.

4 EL Öl auf einem Backblech verteilen, die Kartoffelscheiben nebeneinander darauf legen und salzen. Die Doraden auf die Kartoffeln legen. Mit Paprikapulver und Salz würzen; mit dem restlichen Öl beträufeln.

Die Zitronen halbieren und die Enden abschneiden. Auf das Backblech setzen und auf jede Hälfte 1 TL Zucker geben.

Fenchel zwischen den Fischen verteilen. Mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene 20–25 Min. braten.

Mit Kartoffelscheiben, Fenchel, Zitronen und Roter Bete servieren.

NN

## Dorade an Porree

### Für 2 Personen:

2 Doraden	100 g Trocken-Tomaten	6 mittlere Tomaten
300 g Porree	200 ml Weißwein	frischer Thymian
frischer Basilikum	3 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
Olivenöl	Kräuterbutter	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Doraden waschen, sauber entschuppen und die innere, graue Haut wegschrubben.

Den Porree in Scheiben schneiden.

Die Tomaten vierteln, die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Die Zitrone auspressen, den Knoblauch in sehr kleine Würfel schneiden,

Basilikum und Thymian klein hacken.

Die Doraden leicht salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln; die Hälfte der getrockneten Tomaten mit dem Knoblauch, dem Thymian, dem Basilikum, abgeriebener Zitronenschale und etwas Olivenöl mischen; die Masse in die Doraden füllen.

Den Porree in eine Bratform geben, den Fisch darauf legen, Tomaten hinzugeben, den Weißwein hinzugeßen, die restlichen Tomatenwürfel darüber streuen, Kräuterbutter über alles und für ca. 30 min. in den Backofen stellen.

NN

## Dorade mediterran

### Für 2 Portionen

1 Dorade (küchenfertig)	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 g Chorizo-Wurst	1 Zitrone	Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer
Parmesan		

Die Dorade aufschneiden und filetieren. Dazu sollte zunächst der Bauchlappen abgetrennt und der Grätenkamm entfernt werden. Die Dorade von der Haut nehmen und in grobe Würfel schneiden. Für die Olivenöl-Kräuter-Mischung eine Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit einem Schuss Olivenöl im Topf erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben. Die Chorizo-Wurst auch in Scheiben schneiden und der Mischung beifügen. Einige Thymianblätter abzupfen und mit der Chorizo, dem Knoblauch und der Zwiebel vermischen. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft dem Sud begeben. Des Weiteren ein wenig Abrieb von der Zitrone hinzufügen um das Aroma zu verstärken. Man sollte darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird. Die Dorade mittig in tiefen Tellern anrichten und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den heißen Olivenöl-Kräuter-Sud über die Dorade geben. Eine weitere halbe Zitrone auspressen und das Gericht mit dem Saft abschmecken. Abschließend zur Verfeinerung ein wenig gehobelten Parmesan darüber geben.

Steffen Henssler am 03. 02. 2012

## Dorade mit Peperonata

### Für 2 Portionen

1 Dorade	2 rote Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone	1 Zweig Thymian
Butter	Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Als erstes den Schwanz der Dorade abtrennen. Dann den ganzen Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer sowohl von innen als auch von außen würzen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und diese nebeneinander als eine Art Bett für die Dorade auf einem großen Stück Alufolie anordnen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Diese gemeinsam mit einem Thymianzweig sowie zwei bis drei Flocken Butter auf das Zitronenbett geben. Die Dorade auf das Zitronen-Knoblauch-Bett legen. Anschließend Zitronenscheiben, Knoblauch, Thymian und Butterflocken auch von oben auf den Fisch geben, die Folie verschließen und darauf achten, dass diese wirklich fest verschlossen ist. Eine Pfanne aufsetzen, erhitzen und den Fisch in der Alufolie kurz darin Hitze annehmen lassen. Die eingepackte Dorade im Anschluss für 15 Minuten bei 160 Grad in den Ofen geben. Die Paprika schälen, halbieren, die Trennwände entfernen und Kerne entfernen und die verbliebenen Stücke der Paprika in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und das die Paprika darin anschwitzen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, fein schneiden und bei kleiner Hitze gemeinsam mit der Paprika braten lassen. Das Gemüse mit ein wenig Chili abschmecken. Bevor die Pfanne vom Herd genommen wird, das Paprikagemüse noch mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich die Dorade aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit dem Paprikagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 21. 03. 2012

## Doraden-Filet mit Lauch-Gemüse und Safran-Sud

### Für zwei Personen

2 Doradenfilets mit Haut	1 kleine Kartoffel	1 Stange Lauch
1 Limone	3 getr. Tomatenviertel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	10 Safranfäden	1 EL Mehl
1/2 Bund Thymian	1 EL Butter	450 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	250 ml trockener Weißwein	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite vorsichtig mit einem Messer zwei bis dreimal einritzen, mit etwas Salz würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite langsam braten, sodass die Haut kross wird und das Filet glasig bleibt. Nun das Filet auf die Fleischseite wenden, die Butter und etwas Thymian mit in die Pfanne geben und circa eine Minute in der aufschäumenden Thymianbutter fertig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Lauch putzen, von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in feine Ringe schneiden. Diesen gegebenenfalls kurz waschen und dann abgetropft in einem kleinen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Fond hinzugeben, mit etwas Salz würzen, einen Deckel darauf geben und langsam fertiggaren. Anschließend den Deckel entfernen und den Fond noch etwas einköcheln lassen. Die Tomatenviertel in feine Streifen schneiden und zu dem Lauch geben. Das Ganze einmal gut durchrühren. Jetzt beiseite stellen und den Lauch samt Tomaten nur noch ziehen lassen. Gegebenenfalls erneut mit etwas Salz würzen. Für den Sud die Schalotten abziehen, fein hacken und in einem kleinen Topf mit dem restlichen Olivenöl anschwitzen. Danach mit dem Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen. Den Knoblauch abziehen und vierteln. Nun die Safranfäden sowie eine geviertelte Knoblauchzehe hinzugeben. Den Fond einmal aufkochen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Kartoffel schälen, auf einer Reibe feinst raspeln und in diesen Sud geben. Das Ganze einmal aufkochen, sodass die Kartoffel den Sud leicht sämig abbindet. Diesen mit etwas Limonenabrieb sowie -saft und einer Prise Salz erneut abschmecken. Nun etwas Thymian zupfen und dazugeben. Das auf der Haut gebratene Doradenfilet mit dem Lauchgemüse und dem Safransud auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 05. April 2012

# Feldsalat mit Süßkartoffel-Dressing und Fisch-Würfeln

## Für 4 Personen:

### Für das Salat-Dressing:

100 g Süßkartoffel	1 Bio-Orange	1 EL Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	200 ml Gemüsebrühe	1 Sternanis, gemörsert
1 Prise Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer	100 ml Olivenöl

### Für den Salat:

200 g Feldsalat	1 Bund Radieschen	8 Kirschtomaten
1 Bund Schnittlauch	200 g Süßkartoffel	200 ml Pflanzenöl

### Für den Fisch:

3 EL Olivenöl	1 EL Meerrettich	1 TL Orangen-Abrieb
350 g festfleischiges Fischfilet	Salz	Piment-d'Espelette
1 Eiweiß	150 g Pankomehl	250 ml Pflanzenöl

Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Tomatenessig zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d'Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffeln darin weich kochen.

Anschließend die Süßkartoffeln fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

2 EL vom Süßkartoffelpüree mit restlichem Tomatenessig und Olivenöl zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Fisch aus Olivenöl, Meerrettich, Orangenabrieb eine Marinade mischen.

Fischfilet in Würfel von ca. 30 g schneiden, in der Marinade wenden, mit Salz und Piment d'Espelette würzen, durchs verquirlte Eiweiß ziehen und im Pankomehl panieren.

In einer tiefen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fischwürfel darin knusprig ausbacken.

Die Süßkartoffel für den Salat schälen und mit einem Spiralschneider oder Julienneschäler zu feinem Kartoffelstroh schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder Topf das Frittieröl erhitzen.

Das Kartoffelstroh mit einem Küchentuch etwas trocken tupfen und im heißen Öl langsam knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

Feldsalat mit Radieschen, Schnittlauch und Tomaten in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.

Salat auf Teller geben, gebackene Fischwürfel dazwischensetzen, restliches Süßkartoffelpüree zugeben. Zum Schluss die frittierten Süßkartoffelstreifen über die Salate geben.

Jörg Sackmann am 05. Januar 20121

## Fisch-Auflauf - very british

### Für vier Personen

#### Auflauf:

750 g Kartoffeln, mehlig	500 g Blattspinat	4 Eier
2 Zwiebeln	30 g Butter	250 g Crème-double
250 g Cheddarkäse	1 – 1,5 EL Senf, scharf	0,5 Zitrone, unbehandelt
500 g Seelachs	100 g geräuch. Makrelenfilet	80 ml Sahne
2 – 3 EL Olivenöl	2 EL Semmelbrösel	Pfeffer, Muskatnuss
Salz		

#### Salat:

1 Kopfsalat	4 EL Weißweinessig	1 – 2 TL Honig
1 – 2 TL Senf	1 Bund Kräuter, gemischt	8 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 220 bis 230 Grad vorheizen.

Auflauf:

Die Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Den Blattspinat in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. Die hart gekochten Eier pellen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, mit Crème double aufgießen und kurz zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Den geriebenen Cheddarkäse und Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Fischfilets abbrausen und in Streifen oder Stücke schneiden. Den geräucherten Fisch ebenfalls zerkleinern. Die ofenfesten Formen mit Butter ausfetten. Den Fisch mit Spinat und Eiern darin verteilen, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Soße darüber verteilen. Die Kartoffeln abgießen und mit Sahne und Olivenöl zu Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Kartoffelpüree auf die übrigen Zutaten geben und glatt streichen. Mit Semmelbröseln bestreuen und für etwa 20 bis 25 Minuten in den Backofen geben.

Salat:

Den Kopfsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette den Essig mit Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein gehackte Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, untermischen. Unter Rühren das Öl einfließen lassen. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig mit der in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebel vermengen und separat zum Fischeauflauf servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2012

# Fisch-Frikadelle mit Blatt-Salat, Curry-Ingwer-Dressing

## Für 2 Personen

1/2 Kopfsalat	4 Stängel frischer Koriander	1/2 Bund glatte Petersilie
80 g Toastbrot	300 g gem. Fischfilet	1 Ei
Salz, Pfeffer	ca. 100 ml Milch	2-3 EL Butterschmalz
1/2 rote Chilischote	5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1/2 Limette	2 EL Olivenöl	1 TL Currypulver, mild

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter zu feinen Bröseln mahlen. Die Fischfilets durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. In eine Schüssel geben und mit Ei, Semmelbröseln und Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und langsam die Milch unterrühren. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten. Für das Dressing Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Olivenöl, Chili, Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Currypulver und 1 Prise Salz, Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, abschmecken. Salatblätter mit dem Dressing anmachen, auf Tellern anrichten, die Fischfrikadellen dazugeben. Mit Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Otto Koch 25. Mai 2012

## Forelle blau, Meerrettich-Soße, Petersilien-Kartoffeln

### Für zwei Personen

2 Forellen, à 300 g	400 g festk. Kartoffeln	1 Kopfsalat
5 Radieschen	1 Ingwerknolle	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	2 TL angedr. Wacholderbeeren	1 rote Chilischote
3 Lorbeerblätter	4 Zweige Dill	8 Stiele Petersilie
1 EL kalte Butter	50 g Sahne	160 ml Weisweinessig
2 EL Salatöl, mild	4 l Gemüsefond	2 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Dijon-Senf	1 EL Sahnemeerrettich	1 TL scharfer Senf
1 Prise Chili, mild, gemahlen	Butter, Zucker	Salz, Pfeffer

Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einem Topf mit mild gesalzenem Wasser, einem Lorbeerblatt, dem Knoblauch und der Chilischote circa 25 Minuten garen. Die Forellen waschen, in einen großen Topf geben, mit vier Litern des Gemüsefonds auffüllen und erhitzen. Die Ingwerknolle waschen, trockentupfen und in zehn Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben zusammen mit den Lorbeerblättern, den Wacholderbeeren und den Pfefferkörnern zu den Fischen geben. Den Dill und vier Stiele der Petersilie ebenfalls in den Topf geben. Alles einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 150 Milliliter Essig dazugeben. Die Forelle in den Sud legen und zehn bis 15 Minuten bei etwa 70 bis 90 Grad saftig durchziehen lassen. Falls die Temperatur zu stark nachlässt, den Topf nochmals auf den Herd stellen. Die Kartoffeln abgießen und etwa 40 Gramm gekochte Kartoffeln beiseite stellen. Die restliche Petersilie waschen trockentupfen, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erwärmen, die Kartoffeln darin erhitzen, die Petersilie dazugeben und salzen. Für die Meerrettichsoße in einem Topf den restlichen Fond zusammen mit der Sahne erhitzen, die beiseite gestellten Kartoffeln hineingeben und pürieren. Dann die kalte Butter, den Meerrettich und den Senf zugeben und gut unterrühren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Chili und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. Den Kopfsalat putzen, waschen und halbieren, dann zupfen und trocken schleudern. Die Radieschen ebenfalls putzen und in Scheiben hobeln. Für die Marinade 50 Milliliter Gemüsefond mit Senf, Salatöl und Essig in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut mixen. Den Salat in der Marinade wenden und in Salatschalen anrichten. Die Meerrettichsoße nochmals kurz erwärmen, durchmixen und einige Löffel auf warmen Tellern verteilen. Die Forelle mit der Schaumkelle aus dem Sud nehmen, auf die Soße setzen und die Kartoffeln daneben anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 21. September 2012

## Forelle mit Gurken-Salat und Dill-Joghurt

### Für 2 Personen

2 frische Forellen	1 Zitrone, unbehandelt	Salz
5 EL Olivenöl	1 Salatgurke	200 g griech. Joghurt
1 Bund Dill	1 EL getr. Rosenblätter	1 Knoblauchzehe

Die Forellen filetieren, entgräten und von der Haut nehmen. Die Haut nicht wegwerfen. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Jedes Filet schön zurechtschneiden. Die Abschnitte der Forellenfilets fein würfeln und mit Salz, 1-2 EL Olivenöl, etwas Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Gurke waschen und schälen. Dann mit dem Sparschäler längs ca. 12 lange Streifen schneiden bzw. schälen. Den Rest der Gurke grob raspeln und unter den Joghurt mischen. Dill abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Gurkenjoghurt mischen. Mit Salz und Rosenblättern abschmecken. Die Forellenhaut in Vierecke o.ä. schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl knusprig braten, dabei mit einem geraden, schweren Gegenstand (z.B. Plattiereisen) beschweren damit sie glatt bleibt. Anschließend die Haut auf Küchenkrepp legen. Die Forellenfilets salzen und in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Dabei eine angedrückte Knoblauchzehe zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Je einen Löffel Forellentatar auf den Anfang der Hälfte der Gurkenstreifen legen und diese dann drum herum rollen. Die restlichen Gurkenstreifen mit etwas Zitronensaft, Salz und 1 EL Olivenöl abschmecken. Den Hautchip in das Forellenfilet stecken und anrichten. Tatarrolle, Gurkenstreifensalat und Joghurt mit auf den Teller geben und servieren. Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah 13. Juni 2012



# Forellen-Filet Müllerin mit Zitronen-Nuss-Butter

**Für vier Personen**

**Forelle:**

4 Forellenfilets, groß    1 EL Mehl, doppelgriffig    1 TL Butterschmalz  
Pfeffer    Salz

**Zitronen-Nussbutter:**

100 g Butter    1 EL Mandeln, gehobelt    1 Zitrone, unbehandelt  
Cayennepfeffer    Salz

**Kartoffelstampf:**

5 – 6 Kartoffeln    0,5 Bund Blattpetersilie    Butterschmalz  
Butter    Salz

**Forelle:**

Die Forellenfilets in 80 Gramm große Stücke portionieren und mit etwas Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Auf der Hautseite etwas doppelgriffiges Mehl aufstreuen. Nun in einer großen Pfanne mit etwas Butterschmalz langsam und nur von der Hautseite kross und knusprig braten.

**Zitronen-Nussbutter:**

Die Butter in einen Topf geben. Die Mandeln hinzugeben und langsam, unter stetigem Rühren, die Butter leicht aufschäumen lassen. Anschließend mit etwas geriebener Zitronenschale sowie etwas Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Cayennepfeffer abrunden.

**Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln schälen, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen, anschließend abgießen. Mit Hilfe des Kartoffelstampfers zerdrücken, Butter und eine Prise Salz hinzugeben. Zwei Drittel der Blattpetersilie abzupfen, fein schneiden und zu dem Kartoffelstampf geben. Die restliche Petersilie mit Hilfe von etwas Butterschmalz in einer Sauteuse ganz kurz frittieren und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Zum Anrichten den Stampf auf den Teller geben und die Forellenfilets mit der knusprigen Hautseite nach oben darauf setzen. Nun die Zitronenmandelbutter darüber und drum herum träufeln. Mit der frittierten Petersilie garnieren.

Alexander Herrmann am 02. März 2012

# Forellen-Filets mit Speck, Salbei und Kohlrabi-Gemüse

## Für vier Personen

### Für das Püree:

600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch	100 ml Sahne
50 g Butter	Muskatnuss, Salz	

### Für das Gemüse:

2 Kohlrabi	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
40 g Butter	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

2 Forellenfilets	4 Scheiben Bacon	2 Stiele Salbei
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich kochen. Danach die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch, Sahne und Butter in einem zweiten Topf erhitzen und kräftig mit Salz und Muskat würzen. Anschließend die Milchmischung zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer mischen. Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi offen weich kochen, so dass der Gemüsefond verkocht. Danach Butter und Semmelbrösel zugeben und unter Rühren anrösten. Die Forellenfilets halbieren und jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Salbei vier Blätter abzupfen und jedes Stück mit einem Salbeiblatt belegen, anschließend mit Bacon umwickeln. In einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten braten. Das Kartoffelpüree und Kohlrabigemüse auf Tellern nebeneinander anrichten. Je ein Stück gebratene Forelle darauf legen und servieren.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

## Gebackenes Dorsch-Filet

### Für 4 Personen:

800 g Dorschfilet	750 g Kartoffeln	100 g Speck
1 Zitrone	4 Eigelb	1 Ei
2 TL Senf	125 g Butter	6 EL Portwein, weiß
1 Zweig Rosmarin	1 Limette	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Die Zitrone auspressen.

Die Kartoffeln ungeschält in einem großen Topf mit Salzwasser gar kochen.

Den Portwein, ein Ei, vier Eigelb, etwas Zitronensaft und Senf schaumig schlagen.

Den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Mit dem Rosmarinzweig und der halbierten Limette in eine ofenfeste Form legen. Mit Alufolie bedecken und im Backofen auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten garen. Den Speck in einer Pfanne auslassen, anschließend wieder herausnehmen und das Bratfett in einen kleinen Topf geben. Die Butter in einem weiteren Topf zum Schmelzen bringen. Die flüssige Butter unter ständigem Rühren unter die vorbereitete Eimasse geben und bei geringer Hitze so lange rühren bis eine cremige Sauce entsteht. Nicht kochen! Den Topf kurz im kalten Wasser abschrecken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Form aus dem Backofen nehmen und den entstandenen Saft unter die Sauce mischen - vorher den Rosmarinzweig und die Limette entfernen. Die Sauce über den Fisch geben und mit den Speckwürfeln bestreuen. Alles kurz bei Oberhitze im Backofen überbacken. Mit den Pellkartoffeln servieren.

NN

## Gebratene Forelle mit Mandelbutter-Soße und Lauch-Gemüse

### Für 2-Personen

2 Stangen Lauch	Salz	3 Stängel glatte Petersilie
5 EL Butter	Pfeffer	2 EL geriebenes Weißbrot
2 frische Bachforellen	1-2 EL Mehl	3 EL Butterschmalz
1 Schalotte	2 EL Mandeln, gehobelt	1 Zweig Zitronenthymian
100 ml trockener Wermut		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Lauch putzen und die harten äußeren Blätter entfernen. Dann halbieren, auswaschen und die Lauchhälften in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und in 10 cm lange Stücke schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Lauch in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Pfeffer würzen, mit Brotbröseln und der Petersilie bestreuen. Darauf 2 EL Butter in kleinen Flöckchen geben. Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und dann überschüssiges Mehl abklopfen. In einer ausreichend großen hitzebeständigen Pfanne die Forellen mit 3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 8 Minuten fertig garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schalotte schälen und fein schneiden. Die gegarten Forellen auf einer Platte anrichten und 5 Minuten mit Alufolie abgedeckt ziehen lassen. Die Grillschlange oder Oberhitze des Backofens anschalten und den vorbereiteten Lauch goldbraun unter der Grillschlange gratinieren. Die geschnittene Schalotte mit 1 EL Butter in der Fischpfanne anschwitzen, Thymianzweig dazugeben und mit Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL kalter Butter die Sauce binden, Mandeln untermischen. Die Sauce über die Fische gießen und servieren. Dazu das Lauchgemüse reichen.

Vincent Klink 26. Juli 2012

## Gebratene Forellen-Filets, Schmorgurken, Bratkartoffeln

### Für vier Personen

500 g Pellkartoffeln	60 g Butter	3 Zwiebeln
1 Salatgurke	2 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne	4 Forellenfilets	1 Zitrone, unbehandelt
100 g Mehl	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
1 Bund Dill	2 TL Estragonsenf	1 TL Zucker

Die Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Von der Butter 40 Gramm in eine Pfanne geben und die Kartoffelscheiben unter Wenden knusprig braun braten. Eine der drei Zwiebeln schälen und klein würfeln, zugeben und einige Minuten mitbraten. Die Kartoffeln abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Hälften anschließend quer in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die zwei restlichen Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit den Gurken im heißen Olivenöl andünsten. Anschließend mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Das Ganze bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend die Forellenfilets mit etwas von dem Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Filets in Mehl wenden und gut abklopfen. Die restliche Butter mit dem Rapsöl erhitzen und die Filets darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Den Dill kurz waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Anschließend gemeinsam mit dem Senf unter die Gurken rühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Zitronensaft und Zucker würzen. Abschließend die Forellenfilets gemeinsam mit den Schmorgurken auf einem Teller anrichten und mit etwas Dill dekorieren.

Horst Lichter am 20. Oktober 2012

## Gebratene Seezungen-Filets mit Nordsee-Krabben-Soße

### Für vier Personen

1 Seezunge (800 g)	300 g Nordseekrabben	0,25 Knolle Sellerie
1 Stange Porree	1 Tomate	1 Zitrone
4 Platten Blätterteig	Petersilie	Schnittlauch
Butter		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Seezunge filetieren. Die Filets waschen und trocken tupfen. Die Krabben aus der Schale pulen. Die Schalen der Krabben mit gewürfelten Sellerie, Petersilie, gewürfeltem Porree in einen Top geben. Wasser dazu geben und circa 20 Minuten kochen. Zehn Minuten ziehen lassen, passieren und noch etwas reduzieren. Butter in eine Pfanne geben und die Seezungenfilets darin zum Schmelzen bringen. Salzen und dann wenden. Mit der Krabbenreduktion ablöschen und mit kalter Butter binden. Die Krabben und Tomatenstücken hinzufügen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und mit Schnittlauch dekorieren. Aus den Blätterteigplatten Sterne ausstechen und mit Butter einpinseln. Für circa zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Tipp:

Um die Sterne aufzupeppen, können sie noch mit verschiedenen Gewürzen abgeschmeckt werden.

Lea Linster am 14. Dezember 2012

# Gebratener Hering mit sauer mariniertem Gemüse

## Für 4 Personen

2 junge Möhren	200 g Blumenkohl	250 g grüne Bohnen
Meersalz	200 g frische Minimaiskolben	3 EL Sonnenblumenöl
4 EL Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl	1 TL grobkörniger Senf
2 EL Estragonessig	1 Prise Piment-d'Espelette	3 Zweige Bohnenkraut
3 Zweige glatte Petersilie	4 Stiele Vogelmiere (Wildkraut)	4 frische (grüne) Heringe
Mehl		

Die Heringe gut abwaschen und trocknen. Die Möhren schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Möhren, Blumenkohl und Bohnen separat in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser kurz abschrecken, abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen. Die Minimaiskolben der Länge nach halbieren und in einer Pfanne mit 1 TL Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Anschließend Mais und die anderen vorbereiteten Gemüse in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe mit dem Rapsöl, dem Senf und dem Essig verrühren. Das Gemüse damit marinieren und mit Salz und Piment D'Espelette würzen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Bohnenkraut und Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Zum Gemüse geben und gut untermengen. Vogelmiere abspülen und trocken schütteln. Die Heringe schuppen, filetieren, die Gräten ziehen, waschen und auf Küchenpapier trocknen. Die Hautseite mit Mehl bestäuben und gut abklopfen. Dann in einer Pfanne mit 2,5 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Fischfilets wenden, kurz auf der anderen Seite braten und sofort aus der Pfanne nehmen. Mit Meersalz würzen. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, die gebratenen Heringfilets daraufsetzen und mit Vogelmiere garnieren.

Michael Kempf 13. April 2012

## Gebratener Lachs mit Kartoffel-Lauch-Plätzchen

### Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 Stange Lauch	70 g Mehl
1 Ei (Klasse M)	100 g Semmelbrösel	4 Lachsfilets à 250 g
1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig	2 EL Schmand
3 Zweige Dill	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Mehl, Butterschmalz	Zucker	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser etwa 20 bis 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und fünf Minuten ausdampfen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Mehl, das Ei und den Lauch zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskat würzen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig noch klebt, ein bis zwei Esslöffel Mehl unterarbeiten. Den Kartoffelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in fingerdicke Scheiben schneiden und in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Anschließend den Lachs mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin von beiden Seiten anbraten. Mit den Thymianzweigen belegen und im Backofen etwa zehn Minuten fertig garen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit einer guten Prise Salz vermengen. Fünf Minuten ziehen lassen, das entstandene Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Pfeffer, Zucker sowie dem Weißweinessig würzen. Den Dill abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und klein schneiden. Abschließend den Dill zusammen mit dem Schmand unter den Gurkensalat rühren und kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken. Das Lachsfilet mit den Lauchplätzchen auf Tellern anrichten und den Gurkensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 21. Juli 2012

## Gebratener Rotbarsch auf Kräuter-Nudeln

### Für vier Personen

4 Rotbarschfilets, à 150 g	1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	500 g Tagliatelle	250 g Bohnen, grün
120 ml Olivenöl	50 g Pecorino, am Stück	50 g Parmesan, am Stück
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie, glatt	2 Bund Basilikum
50 Pinienkerne	Meersalz	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Währenddessen die Rotbarschfilets abbrausen, trocken tupfen und in acht Tranchen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Rotbarschfilets beidseitig mit Meersalz sowie Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln und in dem Mehl wenden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Basilikum und die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Anschließend alles miteinander verrühren und drei Esslöffel von der Pinienkern-Mischung zusammen mit einem halben Teelöffel Salz in einer Küchenmaschine zerkleinern. Den Pecorino sowie den Parmesan fein reiben. Das Ganze anschließend in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem geriebenen Käse verrühren. Die Bohnen putzen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in kochendem Salzwasser etwa fünf Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln vier Esslöffel des Nudelwassers in eine heiße Pfanne geben und die Bohnen hinzufügen. Danach die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in der Pfanne mit den Bohnen sowie dem Pesto schwenken. Das Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Rotbarschfilets darin beidseitig etwa vier Minuten goldbraun braten. Die Kräuternudeln auf Tellern verteilen und je zwei Stück Fisch darauf anrichten. Mit den übrigen Pinienkernen garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. Mai 2012



## Gebratener Saibling mit Gurken-Birnen-Salat

### Für 4 Personen

4 Limetten, unbehandelt	50 ml helle Sojasauce	30 ml Reiswein
2 EL Sweet Chili Chicken Sauce	20 g Puderzucker	Szechuanpfeffer
4 Bachsaiblingsfilet à 180 g	1 Salatgurke	1-2 Birnen (ca. 300 g)
1 rote Chilischote	3 EL Palmzucker	Meersalz
1 EL Korianderkörner	1 EL Szechuanpfefferkörner	3 EL Olivenöl

Eine Limette heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Limettensaft und -schale mit Sojasauce, Reiswein, 1 EL Sweet Chili Chicken Sauce, Puderzucker und etwas Szechuanpfeffer zu einer Marinade mischen. Die Haut der Fischfilets vorsichtig rautenförmig einschneiden, darauf achten, dass das Fleisch nicht eingeschnitten wird. Dann mit der Hautseite nach oben in die Marinade einlegen und im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen. Die Salatgurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, dann erneut halbieren und in lange dünne Scheiben aufschneiden. Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und dann in feine Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Von zwei Limetten den Saft auspressen. 1 EL Palmzucker in einer Pfanne karamellisieren mit Limettensaft ablöschen, 1 EL Sweet Chili Chicken Sauce, Chiliwürfel und etwas Meersalz zugeben. Gurkenstreifen und Birnenscheiben mit der Palmzucker-Sauce vermischen und abschmecken. Koriandersamen mit Szechuanpfeffer mischen, leicht in einer Pfanne ohne Fett rösten und kurz vor dem Servieren im Mörser zerstoßen. Fischfilets aus der Marinade nehmen, die Hautseite trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite ca. 4 Minuten knusprig anbraten, wenden, kurz auf der Fleischseite anbraten und aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Eine Limette in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Palmzucker karamellisieren und die Limettenscheiben darin schwenken. Die Marinade in die Pfanne geben und leicht einkochen lassen. Die Sauce sollte nicht zu salzig werden. Sauce mit 1 EL Olivenöl binden und abschmecken. Gurken-Birnensalat in der Tellermitte anrichten und das Fischfilet darauf anrichten, mit dem gemörsertem Koriander und Szechuanpfeffer bestreuen und mit den karamellisierten Limettenscheiben garnieren.

Jörg Sackmann 25. September 2012

## Gebratener Wolfsbarsch

### Für 2 Portionen

300 g Wolfsbarsch	1 Bund Schnittlauch	10 g Meerrettich
1 Römersalat	50 g Bacon	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Fisch halbieren. Eine Hälfte mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl braten. Damit der Fisch seine flache Form behält, einen Topf während des Bratvorgangs auf den Fisch platzieren. Die andere Hälfte des Fisches fein hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und hinzufügen. Einen Hauch Meerrettich hinein reiben und das Ganze mit Olivenöl verrühren. Den Römersalat kurz durch eine heiße Pfanne mit Öl ziehen. Den Bacon dazu geben und kross braten. Den Salat auf Tellern anrichten, den Fisch darauf geben und mit dem kalten Tatar oben drauf servieren.

Steffen Henssler am 13. November 2012

## Gebratener Zander an Curry-Spargel

### Für 2 Portionen

1 Zanderfilet (ohne Haut)	6 Stangen grüner Spargel	100 ml Kokosmilch
2 TL Currypaste	Mehl	3 Stiele glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Gräten aus dem Zander herausschneiden oder ziehen. Anschließend den Zander in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich die einzelnen Zanderstücke mehlieren, das überflüssige Mehl abklopfen und den Zander mit Öl in eine heiße Pfanne geben. Bei starker Hitze kurz anbraten, Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze weiter garen. Die Enden des grünen Spargels abschneiden und in eine separate Pfanne geben. Den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne anbraten. Die Currypaste zum Spargel in die Pfanne geben und alles mit Kokosmilch ablöschen. Mit einer Gabel die Currypaste mit der Milch verrühren. Die Petersilie fein hacken und gemeinsam mit ein wenig Butter zu dem Fisch in die Pfanne geben. Schließlich das Spargelgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, auf dem Spargel drapieren und mit der Soße bedecken. Anschließend die Petersilie darüber verteilen und servieren.

Steffen Henssler am 30. 03. 2012

# Gebratenes Lachs-Filet auf gedünstetem Spitzkohl

## Für 4 Personen

800 g Lachsfilet (ohne Haut)	2 Eier (Klasse M)	1 Zitrone
3 EL Mehl	1 Spitzkohl (1 kg)	2 Zwiebeln
70 g Butter	400 ml Gemüsefond	100 g Sahne
1 Stück Meerrettich (50 g)	5 EL Sesam, weiß	2 Scheiben Toastbrot
400 g Kartoffeln, klein, fest	1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die fertigen Kartoffeln in der Petersilie wenden. Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Toastbrotsscheiben in einem Zerkleinerer fein zerkleinern und mit dem Sesam vermischen. 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Einen Esslöffel Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, mit Sahne aufgießen und das Ganze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und circa vier Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Soße mit anderthalb Esslöffeln geriebenem Meerrettich, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken und warmhalten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem Limettensaft abschmecken. Nun 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln sowie den Spitzkohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt etwa zehn Minuten dünsten. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Eier verquirlen. Jetzt die Fischfilets zuerst im restlichen Mehl melieren, danach im Ei wälzen und abschließend in der Brot- Sesam-Mischung panieren. Die Panade gut andrücken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachstranchen darin von jeder Seite etwa drei Minuten goldgelb braten. Den Lachs auf dem Spitzkohlgemüse mit der Meerrettichsoße und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren. Die restliche Meerrettichsoße separat dazureichen.

Horst Lichter am 25. Februar 2012

## Gebratenes Lachs-Sashimi mit Stauden-Sellerie

### Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	100 g Staudensellerie	100 g Austernpilze
1 Zwiebel	1 Zitrone	1 TL Wasabi
Butter	2 Stiele Blatt Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zunächst das Arbeitsbrett sehr stark mit Salz und Pfeffer bestreuen und das Lachsfilet großzügig darin wenden. Eine Pfanne aufsetzen und hoch erhitzen. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Lachsfilet für nur rund eine Minute von allen Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne entnehmen. Den Staudensellerie schälen oder alternativ die Fäden des Selleries ziehen. Den Sellerie anschließend sehr fein herunter schneiden. Eine Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit dem Sellerie unter Zugabe von etwas Butter in eine Pfanne geben. Die Austernpilze klein schneiden und dem Sellerie begeben. Das Pfannengemüse mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nun die Blatt Petersilie grob zupfen und mit in die Pfanne geben und alles schwenken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Eine Zitrone aufschneiden, auspressen und den Zitronensaft über das Pfannengemüse geben. Einen Schuss Olivenöl sowie ein wenig Wasabi hinzufügen, alles vermengen und den Salat gemeinsam mit dem Pfannensud auf den Lachs geben und servieren.

Steffen Henssler am 27. 03. 2012

## Gebratenes Rotbarben-Pimientos-Austernpilz-Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Rotbarbenfilets	15 Pimientos	100 g Austernpilze
1 Zwiebel	1 Zitrone	30 g Parmesan
Butter	Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Pimientos und die Austernpilze in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anschwitzen. Eine Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Danach das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan und etwas Zitrone über das Pfannengemüse reiben sowie den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Den Grätenkamm der Rotbarbe entfernen und den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und auf dieser Seite in einer Pfanne in Öl anbraten.

Tipp:

Um zu verhindern, dass sich der Fisch zu stark zusammen zieht, einen Topf auf die Filets stellen, während diese in der Pfanne garen. Den Fisch von beiden Seiten anbraten und eine Flocke Butter mit hineingeben. Abschließend den Saft einer halben Zitrone der Butter beifügen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und gemeinsam mit dem Fisch auf Tellern anrichten. Den Pfannensud über den Fisch geben und servieren.

Steffen Henssler am 06. 06. 2012

## Gedämpfter Lachs und Garnelen

### Für 4 Portionen

3 El Olivenöl                      ½ Bund Minze                      ½ Bund Koriandergrün  
1 Bio-Zitrone in Scheiben    4 Stück Lachsfilet à ca. 150 g    12 kleine Garnelen  
Salz, Pfeffer

Einen Bambus-Dämpfkorb (20 cm Ø) mit 1 El Öl ausstreichen und mit den Kräutern und Zitronenscheiben auslegen. Lachs und Garnelen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 El Öl beträufeln.

Den Dämpfkorb mit dem Deckel verschließen und über einem passenden Topf mit kochendem Wasser 10–15 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze dämpfen. Lachs und Garnelen zusammen mit Couscous servieren.

Tim Mälzer am 12. Oktober 2012

## Gedämpfter Rotbarsch mit Fenchel

### Für vier Personen

1 Rotbarsch ca. 2 kg    0,5 Zitrone                      1 Knolle Fenchel, groß  
50 ml Kalbsfond, hell    1 EL Fenchelsaat    105 g Butterwürfel, kalt  
2 Knollen Fenchel        50 g Fenchelsaat    60 g Wasser  
25 g Kristallzucker        Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Rotbarsch schuppen, filetieren und von den Gräten befreien. Aus den Mittelstücken der beiden Filets je drei etwa 130 Gramm schwere Tranchen schneiden. Diese sechs Tranchen beiseite legen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die große Fenchelknolle waschen, in grobe Stücke schneiden und im Entsafter entsaften. Den Fenchelsaft mit dem Kalbsfond, dem Zitronensaft, einem Esslöffel Fenchelsaat, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. 100 Gramm Butter mit dem Stabmixer in den Fenchelsud mixen. Den Fenchelsud anschließend durch ein Sieb passieren. Das Fenchelgrün und die Blüten dolden von den beiden Fenchelstängeln zupfen und bis zum Anrichten in einem feuchten Tuch aufbewahren. Die Fenchelstängel in lange Stücke schneiden und waschen, anschließend nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Die Fenchelknollen vierteln oder je nach Größe achteln, vom Strunk befreien und in einzelne Segmente teilen. Die Fenchelstücke eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, dann über die Fenchelstängel geben. 50 Gramm Fenchelsaat auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen sechs Minuten leicht rösten. Das Wasser mit dem Zucker in eine Pfanne geben und auf 115 Grad erhitzen. Sofort die geröstete Fenchelsaat hineingeben. Den Zuckersirup so lange erhitzen, bis der Zucker karamellisiert und die Fenchelsamen komplett umhüllt sind. Abschließend die restlichen fünf Gramm Butter hinzufügen und die karamellisierten Fenchelsamen auf einem Blech abkühlen lassen. Die Rotbarschtranchen auf das Fenchelgitter und die blanchierten Fenchelstücke legen. Den Fenchelsud angießen. (Der Fisch soll nicht mit dem Sud bedeckt sein.) Die Form mit einem Deckel oder fest mit Alufolie verschließen und den Fisch im vorgeheizten Backofen (jetzt Umluft) garen. (Die exakte Garzeit hängt von der Dicke der Rotbarschtranchen ab.) Nach dem Garen den Rotbarsch leicht salzen. Einige Fenchelblütendolden und etwas Fenchelgrün in der Form verteilen. Die karamellierte Fenchelsaat über den gegarten Rotbarsch geben und servieren.

Johannes King am 21. September 2012

## Gedämpfter Saibling auf Wurzel-Gemüse im Wein-Sud

### Für 2 Personen

1 Tomate	50 g Karotte	50 g Lauch
50 g Sellerie	1/2 Zitrone	60 g Champignons
2 Kartoffeln, fest	100 ml Fischfond	50 ml neuer Wein (Heuriger)
2 Saiblingfilets à 120 g	Salz, Pfeffer	2 Zweige Basilikum

Tomate in heißem Wasser kurz blanchieren, schälen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden, anschließend die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Karotten, Lauch und Sellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Champignons putzen, ebenfalls in feine Streifen schneiden und sofort mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Kartoffeln schälen, ebenfalls in dünne Streifen schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. In einem Topf (mit passendem Dämpfeinsatz und Deckel) Fischfond und Wein zum Kochen bringen und die Champignon-, Karotten-, Lauch- und Selleriestreifen darin kurz blanchieren, herausnehmen und zur Seite stellen. Von den Fischfilets die Gräten ziehen. Den Dämpfeinsatz in den Topf geben, die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, darauf setzen und den Sud aufkochen. Zugedeckt aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und bei leichter Hitze die Fischfilets ca. 4 Minuten dämpfen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Basilikum mit Tomatenwürfeln und Kartoffelstreifen unter das Gemüse mischen und dieses nochmal kurz im Sud erwärmen. Den Sud abschmecken und mit dem Gemüse in tiefen Tellern anrichten, Fischfilets obenauf legen und servieren.

Otto Koch 23. November 2012

## Gedünsteter Lachs auf Kürbis-Gemüse und Spinat

### Für vier Personen

1 Zitrone, unbehandelt	3 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	200 ml Gemüsefond	4 Lachsfilets (à 180 g)
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Hokkaidokürbis	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	50 ml Portwein, weiß
200 ml Gemüsebrühe	1 Bund Petersilie, glatt	200 g Babyspinat
2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln und zusammen mit den Kräutern und den Zitronenscheiben in einer Pfanne auf dem Pfannenboden verteilen. Den Gemüsefond hinzugeben und die Lachsfilets darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei geringer Hitze 15 Minuten auf dem Herd dünsten lassen. Währenddessen den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch mitsamt der Schale in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den gewürfelten Kürbis darin anschwitzen. Anschließend mit weißem Portwein ablöschen, mit der Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend weich garen und zuletzt die fein gehackte Petersilie untermischen. Den Babyspinat waschen, putzen und gut trocken schleudern. Mit Essig, Öl, Salz und etwas Zucker abschmecken. Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs darauf legen. Den Spinat als Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012

# Gefüllter Bach-Saibling auf Kartoffel-Dill-Soße

## Für vier Personen

### Soße:

0,5 Zitrone, unbehandelt	1 Kartoffel, klein, ca. 80 g	250 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt, klein	0,5 Schote Chili	1 Scheibe Ingwer
1 Scheibe Knoblauch	50 ml Sahne	1 EL Butter, kalt
1 EL Butter, braun	1 – 2 TL Dillspitzen	Chilipulver, mild

Salz

### Kartoffelwürfel:

1 Kartoffel, fest	1 EL Butter, braun	Chilisalzt, mild
-------------------	--------------------	------------------

### Saibling:

4 Saiblingsfilets, dick	1 Apfel	0,5 Zitrone
2 TL Meerrettich, frisch	1 Prise Zucker	1 Prise Zimt
1 EL Butter, braun (warm)	Olivenöl	Chilisalzt, mild

### Brotchip:

1 Baguette, altbacken	2 – 3 EL Olivenöl, mild	1 TL Zatar
-----------------------	-------------------------	------------

### Kräutersalat:

20 g Kräuterblätter	0,5 Zitrone, unbehandelt	1 EL Olivenöl
---------------------	--------------------------	---------------

Chilisalzt, mild

Soße::

Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Die Kartoffel schälen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in der Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt und einer Chilischote knapp unter dem Siedepunkt in 15 bis 20 Minuten weich ziehen lassen. Nach zehn Minuten Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Lorbeer, Chili, Knoblauch und Ingwer entfernen und die Kartoffeln mit der Brühe und Sahne pürieren. Die Butter und braune Butter hinein mixen und mit Salz, Chili und Zitronenabrieb abschmecken. Zum Schluss den Dill hinein rühren.

Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen und in sechs bis acht Millimeter große Würfelchen schneiden. In einer Pfanne in der braunen Butter bei kleiner Hitze goldbraun braten. Mit Chilisalzt würzen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Saibling:

Die Saiblingsfiletstücke quer soweit durchschneiden, dass die dabei entstehenden beiden Hälften am Rand noch zusammen halten. Zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie etwas nachklopfen. Für die Fülle den Apfel schälen, auf einer Vierkantreibe grob raspeln und mit Zitronensaft und dem Meerrettich vermischen. Mit einer kleinen Prise Zucker und wenig Zimt würzen. Die Saiblingsscheiben mit Chilisalzt würzen, den Apfel-Meerrettich darauf verteilen und das Ganze zu Rollen formen. Die Rollen je mit der runden Seite auf ein gebuttertes Backblech stellen, mit Klarsichtfolie bedecken und im vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten saftig durchziehen lassen. Mit brauner Butter betupfen. Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Brotchip:

Das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldbraun braten, mit Zatar würzen. Wahlweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten backen, noch mal mit Zatar würzen.

Kräutersalat:

Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben und einen Teelöffel Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl vermischen und mit Chilisalzt würzen. Die Kräuterblätter

damit marinieren.

Anrichten:

Die Soße nochmals kurz aufschäumen und in warmen tiefen Tellern verteilen. Je eine Saiblingsrolle hinein stellen, obenauf den Brotchip legen und ein kleines Bouquet Kräutersalat darauf setzen, außen herum Kartoffelwürfel streuen.

Alfons Schuhbeck am 27. April 2012

## Gegrillte Makrele auf Paprika-Schmorgemüse mit Fenchel

### Für 4 Personen

1 TL grüne Anissamen	2 rote Paprika	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	1/2 Lorbeerblatt
1 TL geräuchertes Paprikapulver	ca. 100 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone
1 Prise Kreuzkümmel	Meersalz	1 Msp. Harissa
2 Fenchelknollen mit Grün	½ Orange	Salz, Curry (mild)
4 EL Rapsöl	2 EL Walnussöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Makrelen à ca. 600 g	1 Bund Löwenzahnsalat
2 EL Kapern	Olivenöl	

Anis in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten, anschließend fein pürieren. Paprikaschoten waschen, mit einem Sparschäler schälen (die Schalen aufheben), dann halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Paprikawürfel und das Lorbeerblatt zugeben und anschwitzen. Das Paprikapulver einstreuen, unterrühren und 3 EL Gemüsebrühe ablöschen. Paprika weich garen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Zitrone heiß abspülen, trocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Paprikagemüse mit geröstetem Anis, Kreuzkümmel, etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft würzen, mit Salz und Harissa abschmecken. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. Von der Orange den Saft auspressen. Fenchel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Curry, Zitronenschale, Orangen- und 1 EL Zitronensaft, Rapsöl und Walnussöl marinieren und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann nochmal abschmecken. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit 3 EL Olivenöl mischen. Die Makrelen filetieren, die Gräten ziehen, die Filets waschen und auf Küchenpapier trocknen. Mit dem Kräuter-Olivenöl marinieren. Löwenzahnsalat putzen, abspülen und trocken schütteln. Das Fenchelgrün fein schneiden. Die Kapern in einem Topf mit etwas Olivenöl frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Fischfilets zuerst auf der Hautseite in einer Grillpfanne oder auf Grill kross anbraten, dann wenden und bei niedriger Temperatur fertig garen. Paprikagemüse in einem Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Fenchelsalat mit dem Löwenzahn mischen, um das Paprikagemüse herum anrichten und mit dem Fenchelgrün und den frittierten Kapern garnieren. Makrelenfilets auf das Paprikagemüse setzen und mit Meersalz würzen.

Michael Kempf 06. Juli 2012



## Gegrillte Melone mit Thunfisch

### Für 4 Personen:

600 g Wassermelone	400 g Thunfisch (Sushiqualität)	2 EL Rapsöl
3 EL Pfeffermischung	1 EL Koriandersamen	1 – 2 TL Currypulver
Salz	4 Cocktailspieße	

### Dressing:

50 ml Reiswein (Mirin)	80 ml helle Sojasoße	50 ml Limettensaft
50 ml Zitronensaft	0,5 TL Fischsoße	2 – 3 EL milder Honig
1/2 Bund Koriander	1 kleine Chili	

Für das Dressing Reiswein mit Limetten- und Zitronensaft, Soja- und Fischsoße sowie Honig in einen kleinen Topf geben. Alles einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Koriander waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zusammen mit dem in Ringe geschnittenen Chili unter die Soße geben und abschmecken.

Das Stück Melone in 12 Dreiecke à 2 Zentimeter Dicke zuschneiden. Anschließend auf dem Grill oder in einer sehr heißen Grillpfanne auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Drei Dreiecke pro Teller anrichten.

Den Thunfisch in 12 gleichgroße Würfel schneiden, je 3 Stück auf einen Cocktailspieß ziehen. Die Pfefferkörner mit dem Koriander in einem Mörser grob zerstoßen, mit Currypulver vermischen und die Thunfischspieße darin wälzen.

Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne etwa 1 Minute pro Seite scharf anbraten; wer den Fisch gut durchgegart möchte, grillt ihn etwas länger.

Je einen Spieß auf den Melonenecken anrichten, salzen und mit dem Dressing beträufeln.

### Tipps:

Gourmets schätzen frischen Thunfisch als Sushi-Zutat. Man kauft ihn am besten bei einem guten Fischhändler. Das Fleisch sollte rot bis dunkelrot sein.

Unproblematisch ist Thunfisch aber nicht: Der Rote Thun gilt als stark gefährdet und sollte gemieden werden. Der World Wide Fund for Nature empfiehlt derzeit Weißen Thun aus dem Pazifik und mit Einschränkungen Bonito/Skipjack. Alternativ bieten Handelsketten immer häufiger gefrorene Produkte mit dem Logo des MSC (Marine Stewardship Council) an. Das Logo steht für nachhaltigen Fischfang.

Auch andere Fischarten und Meeresfrüchte machen sich gut auf dem Grill, darunter Garnelen und Lachs. Sie wollen Wassermelone nicht immer nur scheibenweise verzehren? Dann kombinieren Sie einfach Melonenstücke mit anderen Früchten zu einem Obstsalat – oder geben Sie sie in eine Sommerbowl.

test Juni 2012

## Geschmorte Dorade

### Für 2 Portionen

1 Dorade	50 g getrocknete Tomaten	50 g Parma-Schinken
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
1 Zitrone	50 ml Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Dorade filetieren. Dazu das Filet an den Kiemen einschneiden, das Messer mit leichtem Druck vom Kopf in Richtung Schwanz durchziehen und dabei direkt auf den Gräten langfahren. Schließlich den Bauchlappen abschneiden und die Gräten entfernen. Das Filet waschen, trocken tupfen und pfeffern und salzen. Anschließend eine Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit ein wenig Olivenöl aufstellen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Zudem eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne anschwitzen. Nun die getrockneten Tomaten halbieren und den Parma-Schinken in grobe Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Das Ganze vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig Thymian hinzufügen. Das Doradenfilet nun direkt auf die Zwiebeln in die Pfanne geben und alles mit einem Schuss Weißwein bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Den Thymian herausnehmen und dafür noch einen Schuss Olivenöl sowie den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Bei Bedarf erneut mit Pfeffer nachwürzen. Die Dorade zusammen mit dem gedünsteten Gemüse aus der Pfanne nehmen. Die Haut der Dorade entfernen und den Fisch und das Gemüse auf Tellern anrichten. Zum Abschluss ein wenig geriebenen Parmesan über das Gericht geben und servieren.

Steffen Henssler am 05. 03. 2012

## Gespicktes Zander-Filet auf Weißkohl-Risotto

### Für 2 Personen

#### Für die confierte Zitrone:

1 EL Gin	70 ml Limettensaft	1 TL Salz
1 TL Fenchelsaat	1 Msp. Koriander	60 g Zucker
250 ml Mineralwasser	2 Zweige Zitronenthymian	2 Zweige Zitronenverbene
1 Bio-Zitrone		

#### Für den Zander:

300 g Zanderfilet ohne Haut	100 g Räucherlachs am Stück	Salz
1 Prise Piment-d'Espelette	1/2 Zitrone, ausgepresst	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	130 g Weißkraut	100 g Risottoreis
100 ml Weißwein	400 ml Geflügelfond	30 g Butter
20 g Parmesan	Pfeffer	1 Msp. Kreuzkümmel
1 EL Curryöl		

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Für die confierte Zitrone Gin und Limettensaft mischen, Salz, Fenchelsaat, Koriander und Zucker unterrühren und mit Mineralwasser auffüllen. Zitronenthymian und Zitronenverbene abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und zum Ginansatz geben. Die Zitrone abwaschen, mit Schale in 1 mm dünne Scheiben schneiden, die Kerne entfernen. Zitronenscheiben in die Marinade legen und alles in ein Einmachglas geben. Glasrand säubern, sauberen Gummiring auflegen und das Glas mit Klammern oder Spannen verschließen. Diese im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten ziehen lassen. Das Zanderfilet in 6 gleichmäßige Stücke schneiden. Den Lachs in 3 mm dicke Scheiben und 3mm dicke Streifen schneiden. Diese Lachsstreifen leicht anfrieren. Zanderstücke mit den Lachsstreifen spicken, durch die schmale Seite mit Hilfe einer Spicknadel. Ansonsten mit dem Messer die Zanderfilets einschneiden und die Lachsstreifen durchschieben. Zander mit Salz, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft würzen und mit Olivenöl bepinseln. Zanderstücke in hitzebeständiger Folie einschlagen. Im Ofen bei 70 Grad langsam ca. 15 Minuten garen. Die Zwiebel schälen und würfeln, Weißkraut in feine Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Weißkraut darin anschwitzen, den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Geflügelfond aufgießen, das Risotto immer wieder rühren und langsam köcheln lassen. Das gegarte Risotto mit Butter und Parmesan abbinden und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen. Weißkohlrissotto in die Mitte eines tiefen Tellers geben, den Zander aufsetzen, confierte Zitrone auf den Fisch setzen und mit Curryöl überträufeln.

Jörg Sackmann 16. Oktober 2012

## Gratinierte Oliven-Gnocchi mit Räucher-Makrele

### Für 2 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	150 g Steinchampignons
2 Schalotten	120 g Taleggio	2 EL schwarze Oliven
1 kleine Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Eigelb
50 g Kartoffelstärke	Muskat	1 EL Olivenöl
3 EL Sauerrahm	2 EL geschlagene Sahne	weißer Pfeffer
Zitronensaft	40 g Butter	300 g Makrelenfilets, geräuchert

Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen. Champignons putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Vom Taleggio, die Rinde entfernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Oliven fein würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gegarte Kartoffeln abgießen und pellen. Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdämpfen lassen. Eigelbe und Kartoffelstärke zugeben. Zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Salz und Muskat würzen. Den Gnocchiteig in ca. 2 cm Durchmesser große Rollen formen. Die Rollen in 3 cm lange Stücke schräg schneiden. Mit der Hand zu Gnocchi formen, zuletzt über dem Gabelrücken abrollen lassen, damit die Gnocchi ein schönes Muster erhalten. Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl erhitzen. Champignons und Schalotten darin ca. 1-2 Minuten braten. Den feingeschnittenen Lauch, Sauerrahm und geschlagene Sahne unter die Pilz-Schalotten-Mischung rühren, kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. In einer zweiten Pfanne Butter goldbraun schmelzen. Abgetropfte Gnocchi darin kurz schwenken. Olivenwürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Backofengrill bzw. Oberhitze vorheizen. Makrelenfilets in ca. 3 cm große Rauten schneiden. Gnocchi in tiefe Teller geben. Makrelenstückchen dazwischen setzen. Pilze mit der Sauce über die Gnocchi geben. Taleggio darauf verteilen. Den Käse unter dem heißen Backofengrill schmelzen lassen. Alles mit übrigem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann 11. Dezember 2012

## Gratinierter Kabeljau mit Fenchel und Mangold

### Für 2 Portionen

1 Kabeljau	1 Fenchel	200 g Mangold
Mehl	1 Zwiebel	frischer Koriander
ca. 80 g Schafskäse	50-100 ml Weißwein	Butter
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Die Gräten sind in dem Stück Fleisch nicht vorhanden und somit kann der Fisch direkt mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Mehl gewendet werden. Das Mehl vom Fisch abklopfen und den Kabeljau mit der Fleischseite zuerst in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den Fisch wenden und weiter braten. Die Fenchelknolle halbieren und die Wurzel rausschneiden. Als nächstes eine Fenchelhälfte in dünnen Scheiben runter schneiden. Tipp:

Auch das Fenchelkraut am Ende der Wurzel kann als Gewürz verwendet werden. Dafür das Kraut von der Wurzel zupfen und klein hacken. Die Fenchelscheiben und das Fenchelkraut zum Fisch geben. Den Mangold waschen, klein schneiden und mit dem Fisch und dem Fenchel braten. Den Fisch nach dem Anbraten aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und den Fisch mit der Haut nach unten in die Form legen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und etwas Schale reiben und beides zum Fisch geben. Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und auch den Koriander klein hacken. Beides zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz anschwitzen lassen. Das heiße Gemüse auf den Fisch geben. Den Schafskäse über das Gemüse bröseln und zum Schluss einen Schuss Weißwein über das Gemüse geben. Den Fisch im Ofen auf der höchsten Stufe für ca. acht bis zehn Minuten gratinieren. Den Auflauf portionsweise auf Tellern anrichten. Nach Bedarf kann Baguette dazu serviert werden.

Steffen Henssler am 27. 01. 2012

## Gratinierter Rotbarsch an Gemüse

### Für 2 Portionen

1 Rotbarsch (küchenfertig)	1 Zucchini	1 Zwiebel
50 g Rucola	50 g Crème-fraîche	1 Knoblauchzehe
Thymian, Parmesan	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Als erstes die Zucchini vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zucchini nun in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und die Zucchini gemeinsam mit der Zwiebel darin anbraten. Etwas Thymian beifügen und ebenfalls anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, auf eine Gabel spießen und einmal durch die Pfanne ziehen. Jetzt den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Löffel Crème-fraîche dazugeben, vermengen und alles in eine Auflaufform füllen. Die Haut sowie den Grätenkamm des Rotbarschs entfernen, sodass man ein Filet erhält. Dieses kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Schließlich mit einer Reibe so viel Parmesan darüber geben, dass das Rotbarschfilet vollständig davon bedeckt ist. Anschließend die Auflaufform für vier bis fünf Minuten bei 200 Grad Celsius bei Ober- und Unterhitze in den Ofen stellen. Schließlich das Gratin aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. 05. 2012

## Gurken-Kaltschale mit Dill und Lachs-Roulade

### Für 4 Personen

2 Salatgurken	30 g Dill	20 g Minze
400 g Naturjoghurt	100 ml Mineralwasser	10 ml Himbeeressig
100 ml Olivenöl	1/2 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Schalotte	250 g frisches Lachsfilet	1 Zitrone

Gurken waschen, schälen. Von einer Gurke der Länge 12 dünne Scheiben abschneiden bzw. mit dem Sparschäler abhobeln. Rest Gurke und auch die andere Gurke, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Dann die Gurken grob schneiden. Dill und Minze abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Gurkenstücke mit Dill, Minze, Joghurt, Mineralwasser, Himbeeressig, Olivenöl, geschälter halber Knoblauchzehe in einen Mixbecher geben und alles fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen. Schalotte schälen und sehr fein schneiden. Lachsfilet ebenfalls sehr fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Lachs mit Schalotte in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Auf die Gurkenscheiben etwas Lachstatar geben und zu Rouladen aufrollen. Zum Anrichten pro Portion 3 Lachsrollchen in tiefe Teller geben und dann mit der kalten Gurkensuppe aufgießen. Nach Belieben mit Dill verzieren.

Sören Anders 16. Juli 2012

# Hamburger Aal-Suppe ohne Aal

## Für 4 Personen

1 kg Rinderknochen	1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	1 Nelke	1 Stück Schinkenknochen
300 ml Weißwein	2 Forellen, klein, geräuchert	1 Schalotte
2 TL Butter	8 Backpflaumen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Majoran	2 Zweige Bohnenkraut	400 g Pökelfleisch
1 Möhre	1 Kohlrabi	100 g Erbsen
Pfefferkörner, schwarz	Aalkruut	Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Fleischbrühe:

Die Rinderknochen im vorgeheizten Backofen unter mehrmaligem Wenden goldgelb anrösten. Das Suppengrün putzen und würfeln. Die Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und der Nelke sticken. Die gerösteten Knochen ohne Fett mit dem Schinkenknochen, Suppengrün, der Zwiebel und einigen Pfefferkörnern in einen großen Topf geben. Mit 250 Milliliter Weißwein und kaltem Wasser bedecken, langsam zum Kochen bringen und circa eine Stunde köcheln lassen. Dabei immer wieder den aufsteigenden Schaum abnehmen. In der Zwischenzeit die Räucherforellen häuten und filetieren. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Teelöffel schäumender Butter glasig anschwitzen, vier grob gehackte Backpflaumen und Thymian, Majoran und Bohnenkraut dazugeben. Die Räucherforellenhaut und Gräten dazugeben, mit dem restlichen Weißwein ablöschen und mit Wasser bedecken. Langsam zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, noch circa 30 Minuten ziehen lassen und passieren. Die Räucherforellenfilets in Würfel schneiden und zur Seite stellen. Das Pökelfleisch dazugeben und circa 45 bis 60 Minuten mitköcheln lassen. Das Pökelfleisch herausnehmen und die restliche Brühe durch ein feines Sieb passieren. Das Pökelfleisch würfeln und mit Brühe bedecken und zur Seite stellen. Die Möhre und den Kohlrabi schälen und würfeln und mit den Erbsen in einem Teelöffel schäumender Butter anschwitzen, leicht salzen. Die restlichen Backpflaumen fein würfeln und ebenfalls dazugeben. Das Aalkruut fein schneiden und unterheben. Das Gemüse in vorgewärmte, tiefe Teller anrichten. Die Forellenbrühe mit der Fleischbrühe erhitzen, abschmecken und das Pökelfleisch und die Forellen kurz darin ziehen lassen und in die Teller verteilen.

Cornelia Poletto am 20. Januar 2012

## Hecht-Klößchen mit Spinat und Salzkartoffeln

### Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, fest	Salz	400 g Hechtfilet ohne Haut
1/2 TL gemahlener Koriander	weißer Pfeffer	400 ml Sahne
500 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Sardelle
3 EL Butter	1 Msp. Muskat	2 Stängel Salbei
2 EL geriebenes Weißbrot		

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. In einen flachen Topf leicht gesalzenes Wasser geben und zum Kochen bringen. Das Hechtfilet in Streifen schneiden und mit Koriander, Pfeffer und etwas Salz in einen Cutter (Mixer) geben und zerkleinern. Die Sahne zugeben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Für die Klößchen einen Suppenlöffel in das Wasser tauchen, aus der Masse eiförmige Klöße ausstechen und diese im kochenden Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Sardelle fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, die gehackte Sardelle und den Spinat zugeben. Den Spinat zusammenfallen lassen. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hechtklößchen in eine Auflaufform legen, mit den Salbeiblättern belegen und mit Bröseln und etwas Butter bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze kurz gratinieren. Denn Spinat auf Tellern anrichten, die gratinierten Klößchen obenauf legen und mit den Salzkartoffeln servieren.

Vincent Klink 19. Januar 2012

## Heilbutt auf Salsiccia

### Für 2 Portionen

400 g Heilbuttfilet	100 g Salsiccia	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stange Lauch	Olivenöl
1 Bio-Zitrone	Mehl	4 Blätter Salbei
100 ml Weißwein	Pfeffer	

Als erstes den Heilbutt in kleine Würfel schneiden. Die Salsiccia in kleine Scheiben schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben, erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Mit einem Sparschäler die Schale einer Zitrone in ganz feinen Streifen schneiden und diese ebenfalls mit in der Pfanne anrösten. Den Heilbutt leicht salzen und mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl wieder abklopfen. Die Heilbutt-Würfel nun gemeinsam mit der Salsiccia in die Pfanne geben und unter Zugabe von einem Schuss Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Nun den Salbei fein hacken und hinzufügen. Abschließend das Ganze gut mit Pfeffer würzen. Schließlich den Lauch in dünne Ringe schneiden, in die Pfanne geben und ganz kurz durchziehen. Nun die Pfanne vom Herd nehmen, das Ganze auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 03. 2012



# Heilbutt mit Blumenkohl-Gröstl und Safran-Beurre-Blanc

## Für 2 Portionen

200 ml Weißwein	150 g Butter	10 g Safran
0,5 Bund Petersilie	2 Heilbuttfilets	Mehl, Salz
1 Blumenkohl	1 Chorizo	10 g Pfefferkörner

Den Weißwein in einem Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Safran dazugeben, mit den Pfefferkörnern, etwas Salz und bei Belieben Petersilie würzen und auf 100 Milliliter einkochen lassen. Die Haut des Heilbutts abnehmen, den Heilbutt tranchieren und mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und bei nicht zu starker Hitze braten. Die Röschen des Blumenkohls abtrennen, kleinschneiden und in einer Pfanne anbraten. Die Weißweinreduktion durch ein Sieb gießen. Nach und nach einige Butterflocken hinzufügen und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig pürieren. Noch ein wenig Safran hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Chorizo in kleine Stückchen schneiden und mit einer Flocke Butter zum Blumenkohl in die Pfanne geben. Etwas gehackte Petersilie dazugeben und kurz mit anbraten. Das Gröstl mit der Beurre Blanc und dem Heilbutt auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. November 2012

## Heilbutt sizilianisch

### Für 2 Personen:

600 g Heilbuttfilet	6 EL Pfeffer, Salz	6 EL Olivenöl
3 Rosmarinzweige	2 Bio-Zitronen	6 Sardellenfilets
5 TL Kapern	0,15 l Fischfond..	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Unbehandelte Zitronen waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.

Sardellenfilets unter fließendem Wasser gründlich abspülen und auf Küchenpapier trocknen; danach in kleine Würfel schneiden.

Heilbuttfilets unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier vorsichtig trockentupfen. Heilbuttfilets nebeneinander in eine Auflaufform legen und leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Olivenöl in einen Mixbecher füllen. Etwas Rosmarin für die Dekoration aufheben; die restlichen Nadeln der Rosmarinzweige abstreifen, zum Olivenöl geben und mit dem Pürierstab pürieren; gegebenenfalls abseihen. Die Olivenöl-Rosmarin-Paste auf die Heilbuttfilets streichen. Zitronenscheiben auf dem Heilbutt verteilen. Sardellenfilets mit den abgetropften Kapern über die Zitronenscheiben streuen. Fischfond oder Weißwein vorsichtig über den Heilbutt gießen und die Auflaufform für ca. 20 min. auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben. Mit einem Bratensender vorsichtig aus der Auflaufform heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fischfond aus der Auflaufform darüber verteilen; Heilbutt mit dem Rosmarin dekorieren. Baguette dazu reichen.

NN

## Heilbutt-Filet im San Daniele-Schinken auf Risotto

### Für zwei Personen

2 Heilbuttfilets à 120 g	2 Scheiben San Daniele-Schinken	100 g Risottoreis
3 Schalotten	1 Karotte	1 Stange Lauch
1 Sellerie	3 Stängel Petersilie	1 Knoblauchzehe
1/4 Bund Schnittlauch	1 Knolle kleiner Meerrettich	1 Zweig Thymian
30 g Parmesankäse	15 g Butter	50 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond	Butter, Öl	Salz, Pfeffer

Die Karotte, Lauch und Sellerie waschen, putzen und klein würfeln, die Petersilie ebenfalls waschen und klein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Butter eine gehackte Schalotte, den Knoblauch und das Suppengemüse andünsten. Dann den Reis untermischen und kurz mit andünsten. Den Gemüsefond erhitzen. Anschließend mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Soviel heißen Fond dazugeben, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Die Flüssigkeit solange einkochen lassen und dabei ab und zu umrühren, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und den Parmesan sowie den Meerrettich reiben. Das Risotto vom Herd nehmen und die Butter, Parmesan, Schnittlauch und den Meerrettich unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Fisch die Thymianblätter abzupfen. In einer Pfanne in Öl und etwas Butter den Thymian und die übrigen zwei gehackten Schalotten andünsten. Mit einer Prise Salz abschmecken, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Heilbuttfilets waschen und trocken tupfen. Schließlich in beide Filets eine Tasche schneiden und mit der Schalottenmasse füllen. Diese jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Die Heilbuttpäckchen in einer Pfanne mit Butter bei geringer Hitze von jeder Seite circa fünf Minuten braten. Den Heilbutt zusammen mit dem Meerrettich-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 14. September 2012

## Heilbutt-Filet mit Birnen-Blättchen auf Kopfsalat

### Für 2 Portionen

350 g geräucherten Heilbutt	1 Birne	50 g Schlagsahne
50 g Sahne	1 Prise Zucker	1 Zitrone
1 Kopfsalat	Pfeffer	Salz

Als erstes den Heilbutt in kleine Würfel schneiden. Die Schlagsahne steif schlagen. Die Birne schälen und in Scheiben schneiden. Einen Teil der Birne in Streifen schneiden, den anderen in Würfel. Alles miteinander in einer Schüssel geben und mit etwas Pfeffer, ein wenig Salz und der geschlagenen Sahne vermengen. Den Heilbutt als Nocken mit Hilfe zweier Löffel auf Tellern anrichten. Für den Kopfsalat die flüssige Sahne in eine Schüssel geben. Etwas Zucker dazugeben und in der Schüssel so lange verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Zitrone halbieren und den Zitronensaft in das Dressing geben. Das Salatkopferl nun in das Dressing eintunken und neben dem Heilbutt auf den Tellern servieren.

Steffen Henssler am 13. 04. 2012

# Käse-Soufflé mit gebratenem Lachs und feinem Sößchen

**Für vier Personen**

**Käsetörtchen:**

0,5 Zitrone	0,5 Bund Schnittlauch	150 g Bergkäse
50 g Pinienkerne	125 g Speisestärke	125 g Mehl
0,5 TL Salz	1 Päckchen Backpulver	3 – 4 Öl-Tomaten
1 EL Kerbelblätter, gehackt	160 ml Milch	1 Ei
4 EL Pflanzenöl	Butter	

**Soße:**

12 grüne Spargelspitzen	2 Tomaten	1 Schalotte
120 ml Weißwein, Riesling	500 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
250 g Butter, kalt	1 EL Schnittlauchröllchen	Pfeffer, Salz

**Lachs:**

4 Tranchen Lachsfilet, à 100 g	0,5 Zitrone	1 EL Olivenöl
0,5 Bund Kerbel	Pfeffer aus der Mühle	Meersalz

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Käsetörtchen:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Schnittlauch in vier bis fünf Zentimeter große Halme schneiden. Den Bergkäse grob raspeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Speisestärke, Mehl, Salz und Backpulver verrühren. Eingelegte Tomaten fein hacken. Pinienkerne, 100 Gramm geraspelten Käse, Tomaten und Kräuter (Schnittlauch und Kerbel) unter die Mehlmischung rühren. Milch mit Ei und Öl verquirlen, zur Mehlmasse geben und mit einem Holzlöffel rühren, bis die Teigmasse gleichmäßig gebunden ist. Die Förmchen mit Butter ausfetten und den Teig in die Förmchen verteilen, den übrigen geraspelten Käse darüber streuen und für etwa 15 Minuten im Backofen goldgelb backen.

Soße:

Die Spargelspitzen kurz blanchieren. Die Schalotte schälen und fein hacken. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und entkernen sowie fein würfeln. Schalotte und den Weißwein einkochen, Geflügelfond und Sahne dazugeben und um zwei Drittel reduzieren. Für die Bindung die kalten Butterstücke bei schwacher Hitze unter die Soße rühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein feines Sieb passieren. Dann die Schnittlauchhalme, die Tomaten und die Spargelspitzen in die Soße geben.

Lachs:

Das Lachsfilet abrausen, gut trocken tupfen, beidseitig mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachstranchen darin beidseitig je drei bis vier Minuten braten. Die Käsetörtchen aus den Formen lösen, je zwei Stück auf Tellern verteilen und mit dem gebratenen Lachs sowie der Spargelsoße anrichten. Mit Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren

Horst Lichter am 27. April 2012

# Königsmakrele im Parma-Schinken auf Koriander-Gemüse

**Für vier Personen**

**Königsmakrele:**

4 Makrelenfilets, à 150 g      8 Scheiben Parma-Schinken      Korianderkörner  
Pfefferkörner, verschiedene

**Gemüse:**

1 Schalotte      1 Süßkartoffel      1 – 2 Knollen Fenchel  
2 Zehen Knoblauch      200 g Blattspinat, jung      4 EL Olivenöl  
5 Zweige Koriander      Pfeffer      Meersalz

**Soße:**

1 Schalotte      1 EL Korianderkörner      1 Limone  
40 g Butter      50 ml Wermut      50 ml Weißwein  
250 ml Fischfond      150 ml Sahne      Meersalz

**Fertigstellung:**

Olivenöl      Pfeffer      Meersalz

Königsmakrele::

Die Fischfilets abwaschen und trocken tupfen. Die verschiedenen Pfeffer- und Korianderkörner fein mörsern. Die einzelnen Fischfilets damit würzen und mit dem Parma-Schinken umwickeln.

Gemüse:

Die Schalotte, die Süßkartoffel, die Fenchelknollen und die Knoblauchzehe putzen. Die Schalotte fein würfeln. Die Süßkartoffel und den Fenchel in feine Streifen und die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Den Blattspinat putzen und waschen. Das ganze Gemüse, bis auf den Spinat, in Olivenöl anbraten und bissfest garen. Den Spinat dazugeben, einmal durchschwenken und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander fein schneiden und dazu geben.

Soße:

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Korianderkörner fein mörsern. Aus der Limone vier Filets herausschneiden. Die Schalottenwürfel in schäumender Butter anbraten, den Koriander dazugeben und leicht anrösten. Mit den Limonenfilets, Weißwein und Wermut ablöschen. Einkochen lassen und mit dem Fischfond und der Sahne angießen. Alles um die Hälfte einkochen lassen und mit Meersalz abschmecken.

Fertigstellung:

Die Fischfilets in Olivenöl von beiden Seiten circa drei Minuten anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Fisch darauf setzen. Die Soße einmal aufkochen lassen, aufschäumen und um den Fisch gießen.

Cornelia Poletto am 09. März 2012

## Kürbis-Gemüse mit Tapioka und Saibling

### Für 4 Personen

1 kg Muskatkürbis	4 Schalotten	6 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	100 g Tapioka (Stärkeperlen)	1 Saibling ca. 1,2 kg
Salz, Zitronenpfeffer	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 g Sahne	100 g Parmesan	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 3 EL Butter die Schalotten anschwitzen, Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und die Tapiokaperlen dazugeben, alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Saibling filetieren und die Gräten ziehen. Die Filets in 4 Portionen teilen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butter die Filets zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, einen Zweig Rosmarin und Thymian zugeben. Dann in den Ofen geben und ca. 5 Minuten fertig garen. Sahne schlagen und Parmesan fein reiben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne und Parmesan unterheben. Fisch aus dem Ofen nehmen und die flüssige Butter aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln. Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Saiblingsfilets geben und servieren.

Karlheinz Hauser 27. Februar 2012

## Kürbis-Orangen-Pastasotto mit gebratenem Saibling-Filet

### Für vier Personen

1 Hokkaido-Kürbis, à 300 g	1 Zwiebel	4 Orangen, saftig, unbehandelt
2 EL Olivenöl	250 g Pastasotto	250 ml Geflügelbrühe, kräftig
50 g Parmesan (Stück)	50 g Butter	4 Saiblingsfilets, mit Haut
2 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
4 Scheiben Frühstücksspeck	2 Beete Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer

Den Kürbis entkernen und samt Schale in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Schale der Orange fein abreiben. Die Orangen danach auspressen. Nun die Zwiebel zusammen mit dem Kürbis in zwei Esslöffeln heißem Öl anschwitzen. Danach die Nudeln zufügen, kurz mit anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen und ein Drittel der Brühe angießen. Sobald die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben, wieder einen Teil der Brühe dazugießen. Dabei immer wieder umrühren. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer würzen und in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl zusammen mit Thymian und Knoblauch auf der Hautseite anbraten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Saiblingsfilets auf der Fleischseite weitere zwei Minuten garziehen lassen. In einer Pfanne den Speck langsam knusprig braten, herausnehmen und abkühlen lassen. Nach etwa 15 bis 20 Minuten, wenn alle Brühe aufgebraucht ist und die Nudeln gar sind, den Parmesan reiben und unter die heiße Pasta rühren. Das Kürbis-Orangen-Pastasotto mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Butter verfeinern. Die Saiblingsfilets auf dem Pastasotto servieren. Mit frischer Kresse bestreuen. Nach Belieben zusätzlich den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig anbraten und zu dem Pastasotto servieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2012

## Kabeljau aus der Folie mit Rahm-Mangold

### Für vier Personen

3 Stangen Staudensellerie	3 Möhren	1/2 Stange Porree
1 Stück Ingwer, ca. 30 g	1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe
1 Limette, unbehandelt	4 Kabeljaufilets, mit Haut	1/2 Bund Koriandergrün
Sesamöl	1 Staude Mangold	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 Stange Baguette	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Staudensellerie putzen und die Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben hobeln. Anschließend den Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, den Knoblauch häuten und fein hacken. Den Sellerie mit Möhren, Porree, Knoblauch und Ingwer mischen. Vier Bögen Alufolie auslegen (etwa 20 x 30 Zentimeter) und das Gemüse zu gleichen Teilen darauf verteilen. Die Alufolie an den Seiten hochklappen und anschließend jeweils einen Teil der Gemüsebrühe darauf geben. Die Schale der Limette zunächst fein abreiben und anschließend die Limette auspressen. Die Kabeljaufilets trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft und Limettenschale würzen. Den Fisch auf das Gemüse setzen und die Folie darüber zu Päckchen verschließen. Diese Päckchen auf ein Gitter legen und auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen. Währenddessen den Mangold putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Mangold darin anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Muskat würzen. 100 Milliliter Gemüsebrühe sowie die Sahne hinzugeben und das Gemüse darin weich kochen. Dabei die Sahnesoße sämig einkochen lassen. In der Zwischenzeit das gewaschene Koriandergrün grob hacken. Nach dem Garen die Fisch-Päckchen öffnen, den Kabeljau mit etwas Sesamöl beträufeln und mit dem feingehackten Koriander bestreuen. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten. Den fertigen Kabeljau mit der Folie auf Tellern anrichten und dazu den Mangold und das Brot servieren.

Horst Lichter am 29. September 2012

## Kabeljau in Kräuter-Panade auf Orangen-Koriander-Taboulé

### Für vier Personen

2 Orangen, unbehandelt	100 ml Gemüsefond	150 g Bulgur
700 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 Eier (Kl. M)	50 g Schlagsahne
100 g Mehl	3 Brötchen, altbacken	6 Stiele Petersilie, glatt
6 Stiele Kerbel	200 g Butterschmalz	1 Bund Koriander
1 Chilischote, frisch	0,5 TL Korianderkörner	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	30 g Rosinen
30 g Pinienkerne	1 Bund Minze	200 g Naturjoghurt
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Honig	Salz, Pfeffer, Chili

Die beiden Orangen halbieren, den Saft auspressen und den Orangensaft mit dem Gemüsefond in einen Topf geben. Den Bulgur zugeben und aufkochen. Bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Kabeljau in vier gleichgroße Stücke schneiden. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die altbackenen Brötchen würfeln und mit den Kräutern in einem Zerkleinerer fein mahlen. Die Sahne mit einem Handrührgerät leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden, durch die Sahne-Ei-Mischung ziehen und in den Kräuterbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und die Chilischote fein hacken. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Anschließend das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch, die Rosinen sowie die Pinienkerne darin anschwitzen. Zusammen mit dem Koriander unter den Bulgur heben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minze abbrausen, trocknen und die Blätter klein schneiden. Anschließend mit dem Joghurt verrühren und mit dem Honig, etwas Chili sowie dem Zitronensaft abschmecken. Den Kabeljau mit dem Orangen-Koriander-Taboulé und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. März 2012

## Kabeljau in Senf-Soße

### Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, fest	Salz	250 ml Fischfond
100 ml Weißwein	150 ml Sahne	2 Kabeljaufilets à 180 g
1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter	3 TL scharfer Senf
Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Fischfond und den Weißwein in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Dann die Sahne zugeben und nochmals etwas einkochen. Die Fischfilets entgräten, salzen und in einem Topf mit Siebeinsatz dämpfen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Salzkartoffeln abschütten, abtropfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwanken, mit Petersilie bestreuen. Die Sauce mit Senf abschmecken, 1 EL kalte Butter unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren kurz aufmixen. Kabeljau anrichten, mit der Senfsauce übergießen und die Kartoffeln dazu servieren

Vincent Klink 05. April 2012

## Kabeljau mit Linsen und Speck-Schaum

### Für 4 Personen

#### Für die Linsen:

2 Schalotten	60 g Karotte	100 g Kartoffel
30 g Lauch	50 g geräucherter Speck	1 EL Butter
200 g schwarze Linsen	400 ml Geflügelbrühe	1 TL Balsamico
Salz, Pfeffer		

#### Für den Kabeljau:

300 ml Speiseöl	10 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren
6 schwarze Pfefferkörner	4 Kabeljaufilets á 120 g	Salz und Pfeffer

#### Für die Sauce:

50 g Schwarzwälder Schinken	2 Schalotten	1 EL Butter
1 EL Mehl	100 ml Weißwein	300 ml Fischfond
100 ml Sahne	50 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Linsen Schalotten, Karotte und Kartoffel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein Würfeln. Speck in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalotten anschwitzen. Kartoffel, Karotte, Lauch und Speck zugeben und mitanschwitzen. Ebenfalls die Linsen zugeben und mit der Brühe ablöschen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dann mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Das Öl mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in eine flache Auflaufform geben und auf 70 Grad erhitzen. Die Fischfilets mit der Salz und Pfeffer würzen, mit der Haut nach oben in das vorbereitete Öl legen (der Fisch sollte ganz mit dem Öl bedeckt sein) und im Ofen ca. 15 Minuten garen. Für die Sauce Schwarzwälder Schinken fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Speck zugeben und mit anschwitzen. Dann mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein um etwa die Hälfte einkochen lassen, dann den Fond zugeben und diesen wieder um etwa die Hälfte einkochen. Zuletzt Sahne und Crème-fraîche zufügen und aufkochen. Die Sauce mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Linsen mittig in tiefen Tellern anrichten. Fischfilets drauf geben. Die Sauce nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen und darum herum verteilen.

Sören Anders 03. Januar 2012



## Kabeljau mit Muschel-Safran-Soße

### Für 4 Personen

1 kg Miesmuscheln	300 g Kabeljau, ohne Haut	1 Bund Schnittlauch
1 Tomate, fest	1 Karotte, mittel	1 Zwiebel, mittel
1 Stange Staudensellerie	1 Tasse Basmatireis	1,5 Tassen Wasser
1 dl Weißwein	50 g Butter	1 TL Mehl
2 EL Sahne, geschlagen	Safranfäden	Piment-d'Espelette
Salz		

Die Muscheln waschen, abkratzen und kalt stellen. Den Kabeljau in Würfel von circa 20 Gramm schneiden. Den Schnittlauch fein schneiden. Die Tomate schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte in feine Brunoise schneiden. Die Zwiebel und die Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Den Basmatireis waschen, in dem Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Karotte, und Staudensellerie dazu geben und bei mittlerer Hitze garen (eventuell etwas Wasser dazugeben). Dreiviertel des Gemüses herausnehmen. Man benötigt es später für die Soße. Nun die Muscheln dazugeben, einmal umrühren und nach etwa einer Minute den Weißwein dazugeben. Den Deckel darauf geben und noch mal zwei Minuten garen lassen. Dazwischen immer wieder umwälzen. Fertig ist es, wenn alle Muscheln geöffnet sind. Den Sud abseihen. Dann die Muscheln herausnehmen, und aus der Schale lösen (zur Seite stellen). Den Sud etwas einkochen lassen und mit der Mehlbutter binden. Dann ein paar Safranfäden und das Gemüse dazugeben. Mit Piment d'Espelette abschmecken. Die Sahne unterheben. Zum Schluss die Tomatenwürfel und den Schnittlauch zugeben. Die Muscheln in die Soße geben und erhitzen. Den Kabeljau separat zwei Minuten in der Dunstrose garen und anschließend dazugeben. In tiefen Tellern anrichten.

Tipp:

Die Soße nach Wunsch mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Lea Linster am 03. Februar 2012

## Kabeljau vom Blech

### Für 4 Personen

3 Möhren	1 Stange Lauch	6 El Olivenöl
4 Kabeljau-Koteletts (ca. 5 cm dick)	Salz	200 ml Weißwein
1/2 Knoblauchzehe	1 Schalotte	150 ml Schlagsahne
2-3 Tl Dijon-Senf	1 El Butter	

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen und gründlich waschen. Das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden.

4 El Öl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Möhren und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig braten. Fisch salzen und auf das Gemüse setzen. Weißwein zugießen. Zugedeckt im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im unteren Drittel 20-30 Minuten garen. Den Sud abgießen und den Fisch zugedeckt im Topf warm halten.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Schalotte fein würfeln. Beides in einem Topf mit 2 El Olivenöl glasig dünsten. Den Fischsud und die Sahne zugießen. Senf und Butter zugeben und alles aufkochen. Mit dem Schneidstab schaumig mixen. Den Kabeljau mit der Soße, Spinatgemüse und Salzkartoffeln servieren.

Tim Mälzer am 14. 01. 2012

## Kabeljau- und Calamaretti-Pfanne mit Schafskäse, Oliven

### Für 2 Portionen

150 g Calamaretti	150 g Kabeljaufilet mit Haut	50 g grüne Oliven
100 g Schafskäse	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum	Mehl, Olivenöl, Pfeffer

Zunächst die Calamaretti putzen. Dazu die Fangarme und den Kopf herausziehen, die Calamaretti aufschneiden und das Innere heraus kratzen. Dann die Haut abziehen, damit sich die Calamaretti beim Anbraten nicht zu stark rollen. Das Ganze noch einmal waschen und trocken tupfen. Öl in eine Pfanne geben und sehr heiß werden lassen. Nun das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und samt Haut grob würfeln. Das Filet salzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Dann das Kabeljaufilet auf der Hautseite in die Pfanne geben. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und den Zwiebeln beimengen. Schließlich die grünen Oliven hinzugeben. Das Basilikum fein hacken. Das Kabeljaufilet wenden und die Calamaretti ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und dem Basilikum abschmecken. Den Schafskäse klein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Eine Zitrone halbieren, auspressen und das Ganze mit dem Zitronensaft ablöschen. Schließlich einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze auf Tellern anrichten. Noch einmal mit Pfeffer und Basilikum abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 08. 03. 2012

# Kabeljau-Filet mit Muschel-Ragout in Sahne-Soße

## Für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln	3 Möhre, mittelgroß	3 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen	1 Stange Porree	500 ml Wasser
2 EL Olivenöl	500 ml Weißwein, trocken	2 Kabeljaufilets à 150 g
1 EL Pflanzenöl	2 EL Butter	2 Zweige Estragon
1 Zweig Salbei	1 EL Mehl	200 ml Sahne
1 Prise Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer	1 Baguettebrot
Salz	Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und den Bart entfernen, bereits geöffnete Muscheln aussortieren. Eine Möhre schälen, eine Stange Staudensellerie putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Eine halbe Stange Porree ebenfalls putzen, abbrausen und nur den weißen Teil in Stücke schneiden. Anschließend eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Die Muscheln hinzufügen, mit 200 Milliliter Weißwein ablöschen und mit dem Wasser auffüllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel circa fünf bis acht Minuten köcheln lassen bis sich die Muscheln öffnen. Die Muscheln anschließend mit einem Schaumlöffel herausheben, abkühlen lassen und aus der Schale lösen. 12 Stück in der Schale belassen, beiseitelegen und warm halten, diese werden zum Anrichten benötigt. 500 Milliliter des Muschelsuds beiseite stellen. Für die Sahnesoße den übrigen Staudensellerie sowie die übrigen Möhren putzen, abbrausen und in Würfel schneiden. Den restlichen Porree in feine Ringe schneiden. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Estragon und den Salbei abbrausen, gut trockenschütteln, die Blättchen abzupfen sowie fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die gewürfelten Möhren zusammen mit dem Staudensellerie und dem Knoblauch darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 250 Millilitern Wein und dem Muschelsud ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend einen Esslöffel Butter mit dem Mehl verkneten. Den Mehlkloß zum Anbinden nun in die kochende Soße rühren. Etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Nun die Sahne und den Porree hinzufügen. Weitere zwei Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken und mit den frischen Kräutern verfeinern. Abschließend den übrigen Wein einrühren, die Muscheln unterheben und etwas ziehen lassen. Die Kabeljaufilets abbrausen, trocken tupfen, in vier Stücke teilen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei starker Hitze knusprig braten. Das Muschelragout auf Tellern anrichten, die Kabeljaufilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit den beiseitegelegten Muscheln garnieren. Mit frischem Baguettebrot servieren.

Horst Lichter am 07. Januar 2012

## Karpfen-Filet in Petersilien-Rahm mit Riesling-Sauerkraut

### Für 2 Personen

#### Für die Karpfenfilets:

2 Karpfenfilets (à 200 g)	Salz, Pfeffer	1 Schalotte
3 EL Butter	1 TL Mehl	2 EL Wermut, trocken
250 ml Fischfond	Orangenschale	125 ml Sahne
$\frac{1}{4}$ Stiele Petersilie		

#### Für das Riesling-Sauerkraut:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
200 g Sauerkraut	1 TL Bio-Gemüsebrühe	100 ml Riesling
1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren	Zucker

Für die Karpfenfilets mit Petersiliensahne Karpfenfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Schalotte schälen und würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets darin bei schwacher Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben. 1 EL Butter erhitzen. Schlotten darin anbraten, mit etwas Mehl betäuben und gut verrühren. Mit Wermut und Fond ablöschen. Alles um die Hälfte einkochen lassen. Orangenschale zufügen. Sahne unterrühren und etwas einköcheln lassen. Mit einem Pürierstab etwas aufschäumen Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Petersilienblättchen zur Sauce geben. Übrige kalte Butter unter die Sauce rühren und binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Rieslings-Sauerkraut In der Zwischenzeit, für das Sauerkraut, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Sauerkraut grob zerpfücken und zur Schalotten-Knoblauchmischung geben. Brühe, Riesling Lorbeerblatt und Wacholder unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken Mit den Karpfenfilets und der Petersiliensauce anrichten.

Vincent Klink 13. Dezember 2012

## Karpfen-Paprika mit Sauerkraut

### Für 2 Personen:

2 Schalotten	1 rote Paprika	3 EL Butter
250 ml Weißwein	200 g Sauerkraut	2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 EL Paprikapulver	1 TL Gemüsebrühe-Pulver
etwas Salz, Pfeffer	2 Karpfenfilets	

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter glasig dünsten, Paprika zugeben und kurz mit anbraten. Dann den Wein angießen und das Sauerkraut untermischen. Wacholderbeeren zerdrücken und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Paprikapulver und Brühenpulver untermischen und zugedeckt das Kraut ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zuletzt 1 EL Butter untermischen und das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karpfenfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter zwei Minuten von jeder Seite bei geringer Hitze anbraten. Den Karpfen auf dem Sauerkraut anrichten und servieren. Dazu passen sehr gut Petersilienkartoffeln.

NN

## Kartoffel-Chips mit Lachs und Rucola

### Für 4 Personen

2 große Kartoffeln, fest	ca. 250 ml Frittieröl	Meersalz
1 Bund Rucola	2 EL Olivenöl	1 EL heller Balsamico
1 Msp. scharfer Senf	Zucker, Pfeffer	1/2 Zitrone
125 g saure Sahne	125 g Naturjoghurt	1 Bund Schnittlauch
150 g geräucherter Lachs		

Für die Chips die Kartoffeln schälen und mit dem Gemüsehobel der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben für 15 Minuten in lauwarmes Wasser legen, dann auf einem Tuch oder in einer Salatschleuder vollkommen trocknen. In einem hohen Topf oder in einer Fritteuse das Frittieröl auf etwa 180 Grad erhitzen, die Kartoffelscheiben darin goldgelb frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen. Rucola putzen, waschen, von groben Stängeln befreien, gut trockenschleudern. 2 EL Olivenöl mit Balsamico, Senf, 1 TL Wasser, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen. Für die Schnittlauchsauce von der Zitrone etwas Saft auspressen. Saure Sahne mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie ca. 2 TL Zitronensaft pikant würzen. Den Schnittlauch abspülen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce heben. Den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden. Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Jeweils 3 – 4 Kartoffelchips abwechselnd mit Lachs und Rucola wie eine Lasagne aufschichten, dabei jeweils Lachs und Rucola mit etwas Schnittlauchsauce überziehen. Die Türmchen auf 4 Tellern anrichten und rasch servieren, damit die Kartoffelchips ganz knusprig auf den Tisch kommen.

Frank Buchholz 5.. November 2011

## Kartoffel-Rösti mit Lachs-Tatar und Feld-Salat

### Für 2 Personen

300 g Lachsfilet	110 ml Olivenöl	2 Zitronen
2 Limetten	Salz	1/2 Bund Dill
1 TL Senf	1 Eigelb	Pfeffer
300 g Kartoffeln, mehlig	2 EL Butterschmalz	80 g Feldsalat
1/2 Bund Schnittlauch	1 Schalotte	100 g Crème-fraîche

Vom Lachsfilet alle Gräten entfernen und graue Fettränder abschneiden. Dann das Lachsfilet mit einem Messer sehr fein schneiden bzw. fein hacken. Zum gehackten Lachsfilet zuerst 2 EL Olivenöl geben und gut untermischen. Von den Zitronen und Limetten den Saft auspressen. Lachs mit Salz würzen und den Saft einer halben Zitrone und Limettensaft untermischen und abschmecken. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Senf mit Eigelb gut verrühren ca. 60 ml Olivenöl mit dem Schneebesen nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht, Dill untermischen und mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und auf der groben Reibe reiben. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. In eine beschichtete Pfanne 2 EL Butterschmalz geben und die Kartoffeln gleichmäßig darin verteilen. Bei geringer Hitze das Rösti langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. 2 EL Zitronensaft mit 3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat damit marinieren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Tatar nochmals abschmecken und Schnittlauch untermischen. Schalotte schälen und sehr fein hacken oder reiben. Crème-fraîche mit der Schalotte vermischen und mit Salz abschmecken. Das Rösti halbieren und auf Tellern anrichten. Etwas Schalotten-Crème obenauf geben. Das Lachstatar daneben anrichten, Mayonnaise um das Lachstatar geben. Marinierten Feldsalat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah 01. Februar 2012

## Knusper-Kabeljau mit Wild-Reis und Krebs-Soße

### Für vier Portionen

200 g Wildreis	600 g Kabeljaufilet	4 Scheiben Weizentostbrot
3 Zweige Petersilie, glatt	120 g Butter	1 Schalotte
1 EL Mehl	150 ml Sahne	400 ml Fischfond
100 ml Weißwein, trocken	50 g Krebspaste	250 g Flusskrebse
1 Zitrone, unbehandelt	2 Tomaten	Fett, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 225 Grad Umluft (250 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Wildreis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Das Toastbrot in einem Zerkleinerer fein mahlen. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. 50 Gramm Butter in kleine Stückchen portionieren und mit dem zerkleinerten Toastbrot sowie der Petersilie gut vermengen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke teilen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseite des Fischfilets mit der Butter-Brotmischung bedecken, dabei gut andrücken. Das Backblech aus dem Backofen nehmen und gut einfetten. Die Fischfilets auf das heiße Blech legen und für etwa 15 Minuten goldgelb backen. Währenddessen die Schalotte schälen und fein würfeln. Weitere 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Den Fischfond, den Weißwein und die Sahne hinzufügen und alles aufkochen lassen. Die Krebspaste einrühren und etwas weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Flusskrebse in die Soße geben und kurz ziehen lassen. Die Tomaten mit einem scharfen Messer einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Nun die Haut abziehen, die Kerne entfernen und die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die übrige Butter erhitzen. Den Wildreis sowie die Tomaten darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knusper-Kabeljau aus dem Backofen nehmen, mit der Krebssoße und dem Wildreis auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 19. Mai 2012

## Lachs im Blätterteig mit Brunnenkresse-Soße

### Für 2 Personen

50 g Karotte	50 g Lauch	50 g Zucchini
50 g Champignons	4 EL Butter	Salz, Pfeffer
500 g frisches Lachsfilet	160 ml Sahne	1 Eiweiß
10 ml Sherry, trocken	Cayennepfeffer	ca. 250 g Blätterteig
1 Eigelb	2 EL Milch	2 Spritzer Zitronensaft
100 g Brunnenkresse	1 Schlotte	100 ml Weißwein
50 ml trockener Wermut	250 ml Fischfond	30 g Crème-fraîche
1 Prise Zucker		

Karotte schälen, Lauch und Zucchini putzen bzw. waschen und alle Gemüse in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und sehr klein würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die feinen Gemüswürfel und Pilze anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (200 Grad Umluft) vorheizen. Aus dem Lachsfilet ein 350 g schweres schönes Stück zuschneiden. Die Lachs-Abschnitte mit 80 ml Sahne und Eiweiß in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce verarbeiten. Dabei nach und nach Sherry zugeben. (Die Zutaten für die Farce sollten gut gekühlt sein.) Die Farce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und kalt stellen. Das vorbereitete Gemüse unter die Farce mischen. Den Blätterteig 2-3 mm dick zu einem Rechteck ausrollen, so dass das Stück Lachs später gut darin eingepackt werden kann. Eigelb mit Milch verquirlen und die Ränder des Teigrechtecks damit einstreichen. Dazwischen die Gemüsefarce aufstreichen. Das vorbereitete Lachsfilet mit Salz und 1 Spritzer Zitronensaft würzen und auf die Farce setzen, dann den Teig einschlagen, so dass das Lachsstück vollständig eingepackt ist. Mit der Verschlussseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun garen. (Das Lachsfilet sollte dann eine Kerntemperatur von mindestens 35 Grad haben.) Dann aus dem Ofen nehmen und noch ca. 10 Minuten mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen. Brunnenkresse gut waschen, abtropfen lassen und die Blätter abzupfen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Dann den Fischfond zugeben und diesen wieder um die Hälfte einkochen. Dann 80 ml Sahne und Crème-fraîche zugeben und einkochen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken. Brunnenkresse in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Dann unter die Sauce geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Den Lachs im Blätterteig aufschneiden, Sauce auf die Teller geben, Lachs darauf setzen und servieren.

Jörg Sackmann 29. Mai 2012



# Lachs im Spitzkohl, Safran-Schaum, Kartoffel-Ragout

## Für vier Personen

### Für den Lachs:

1 Spitzkohl, groß	4 Lachsfilets à 180 g	1 Zitrone
1 EL Dijonsenf, fein	2 Stiele Basilikum	400 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	0,3 g Safranfäden	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	5 Pfefferkörner, schwarz	3 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer		

### Für das Ragout:

1 Salatgurke	300 g Kartoffeln, gekocht	4 Stiele Dill
1 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
1 TL Zucker, braun	150 ml Sahne	1 Zitrone, unbehandelt
Zucker, Salz, Pfeffer Chili		

Von dem Spitzkohl vier große Blätter abtrennen und diese zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Oder den gesamten Spitzkohl auf eine Fleischgabel spießen, für ein bis zwei Minuten in das kochende Wasser halten und danach die Blätter ablösen. Nun die Blätter in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch abtrocknen. Ein weiteres Küchentuch darauf legen und die Blätter mit dem Nudelholz zwei- bis dreimal ausrollen. Von den Basilikumstielen vier Blätter abzupfen. Die Zitrone pressen und den Lachs mit Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Lachsfilet auf ein Spitzkohlblatt legen, je ein Basilikumblatt darauf legen und den Fisch einwickeln. Je zwei Schalotten und Knoblauchzehen schälen und halbieren. In einem Dämpfopf Gemüsefond, Weißwein, Safran, Schalotten und Knoblauch sowie Pfefferkörner und Thymian erwärmen. Die Fischpäckchen in den Dämpfeinsatz legen und im Dämpfopf bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten dämpfen (Temperatur maximal 70 Grad). Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, das Kerngehäuse mit einem Esslöffel auskratzen. Die Gurkenhälften längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die vorgegarten Kartoffeln schälen und eben solche Scheiben schneiden. Die Stängel des Dills abtrennen und beiseite stellen. Die Blätter fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und Gurken darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond angießen und drei bis fünf Minuten garen. Nun mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Für den Safranschaum den Dämpfsud vom Lachs durch ein Sieb in einen Topf passieren. Aufkochen, die Sahne zugeben und etwa zehn Minuten einkochen lassen. Anschließend den Sud mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Chili würzig abschmecken. Die Schale von einer halben Zitrone abreiben und den Saft pressen. Das Kartoffel-Gurken-Gemüse mit fein gehacktem Dill, mit einem Spritzer Zitronensaft und fein geriebener Zitronenschale abschmecken. Zuletzt das Kartoffel-Gurkengemüse mit dem Fisch anrichten, den Safransud aufschäumen und darüber träufeln.

Johann Lafer am 01. Dezember 2012

## Lachs mit Meerrettich-Kruste und Riesling-Soße

### Für 4 Personen

8 Mini-Rote-Bete	Salz	1 TL Kümmel
120 g Butter	20 g frisch ger. Meerrettich	1 EL Meerrettich
2 Eigelb	2 EL Semmelbrösel	Pfeffer
1 Prise Zucker	150 ml Riesling	400 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne	1 EL Crème-double	1 TL Zitronensaft
1 Prise Chilipulver	1 Bund Frühlingslauch	1 Knoblauchzehe
600 g Lachsfilet am Stück	2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian		

Rote Bete gründlich waschen. In Salzwasser mit dem Kümmel ca. 4 Minuten garen. Herausnehmen, und schälen. Rote Bete beiseite stellen. 100 g weiche Butter, Meerrettich (frisch und aus dem Glas), Eigelbe, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Alles zu einer Rolle formen und in Klarsichtfolie wickeln. Etwa 1 Stunde kalt stellen. Wein und Brühe in einen Topf geben und bei starker Hitze um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Sahne und Crème double unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und 1 Prise Chilipulver würzen. Frühlingslauch putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Backofen auf 145 Grad vorheizen. Lachsfilet in 8 Stücke schneiden und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs im Olivenöl portionsweise von beiden Seiten anbraten. Lachs mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch auf ein Backblech geben und ca. 8 Minuten backen. Rote Bete in Scheiben schneiden. 20 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Rote Bete und Frühlingslauch darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettichkruste aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Lachs unter dem heißen Grill im Backofen ca. 2 Minuten bräunen. Lachs mit Rote Bete, Frühlingslauch und Rieslingsauce anrichten.

Karlheinz Hauser 26. November 2012

## Lachs mit Tomaten-Bohnen-Gemüse

### Für 2 Portionen

100 g Tomaten	80 g weiße Bohnen	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	300 g Lachs	Öl
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	

Die Tomaten in Würfel schneiden (etwa in der Größe der Bohnen), die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden und das Ganze in einer Pfanne in Öl anbraten. Den Lachs in große Stücke schneiden und in einer extra Pfanne auf der Haut-Seite in Öl anbraten. Eine Knoblauchzehe auf eine Gabel spießen und durch die heiße Pfanne ziehen. Den Lachs wenden. Zitronenschale über das Gemüse reiben. Die weichgegartenen Bohnen und Tomaten mit einer Gabel zerstampfen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen (er ist nun oben und unten angebraten und in der Mitte noch roh), auf Tellern anrichten und das Gemüse darüber geben. Abschließend mit ein wenig Rosmarin garnieren.

Steffen Henssler am 20. November 2012

## Lachs mit Trüffel-Öl und Pfeffer-Mix

### Für 4 Portionen

EL rosa Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ EL grüne Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ EL schwarze Pfefferkörner
$\frac{3}{4}$ EL grobes Salz	250 g Lachsfilet ohne Haut	350 g Pflücksalat
2 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft	2 EL Trüffelöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Grill für direktes Grillen bei starker Hitze aufheizen, so dass eine Hand kaum 2 Sekunden über dem Rost gehalten werden kann.

Währenddessen in einem Mörser die drei Pfeffersorten gemeinsam fein zerstoßen, jedoch nicht zu einem feinen Pulver mahlen. Pfeffermischung mit  $\frac{1}{2}$  EL Salz mischen und den Lachs damit einreiben.

Salat waschen, trocken schleudern, mit Olivenöl und dem restlichen Salz in einer großen Schüssel gut vermengen und auf einer großen Platte anrichten.

Grillrost abbürsten und mit einem in Pflanzenöl getränkten Küchentuch ölen. Lachs auf beiden Seiten je circa 30 Sekunden angrillen, so dass er außen leicht gebräunt wird, innen aber noch roh bleibt.

Lachs vom Grill nehmen und diagonal in sehr dünne Scheiben schneiden, das ist etwas schwierig. Die Scheiben auf dem Salat anrichten. Nun zunächst den Zitronensaft, danach das Trüffelöl über den Lachs, aber nicht den Salat träufeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber verteilen. Sofort servieren.

test Juni 2012

## Lachs-Filet auf Erbsen-Püree

### Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	300 g Tiefkühlerbsen	150 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Mehl	Thymian	Minze
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Thymian fein hacken und mit etwas Mehl vermengen. Die Minze ebenfalls fein hacken und mit Mehl mischen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Beides unter Zugabe von Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Die Tiefkühlerbsen zum Knoblauch und zu der Zwiebel in den Topf geben Gemüsefond zugeben und weich kochen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und einmal rundherum in Mehl wenden. Nun den Fisch in eine heiße Pfanne geben und von allen Seiten gut anbraten. Das Erbsengemüse aus dem Topf entnehmen und in eine Küchenmaschine füllen. Die Masse kräftig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abschluss noch etwas Minze an das Püree geben und erneut mixen. Das Erbsenpüree auf Tellern anrichten. Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf den Tellern platzieren und servieren.

Steffen Henssler am 23. 03. 2012

## Lachs-Filet mit Knusper-Gemüse

### Für zwei Portionen

2 Lachsfilets ohne Haut	50 g Kürbiskerne	2 Spitzpaprika
1 Sellerie	2 Scheiben Pumpernickel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl	1 Zitrone
Pfeffer, Salz, Öl		

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Das Lachsfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Eine zweite Pfanne aufsetzen, einen Schuss Öl dazugeben und kurz mit der aufgeschnittenen Knoblauchzehe durch die Pfanne gehen, um das Öl leicht mit Knoblauchgeschmack zu parfümieren. Den Lachs in die Pfanne geben und anbraten. Später wenden und auf der anderen Seite braten. Aus der Pfanne nehmen. Kürbiskerne aus der Pfanne entnehmen und auf Küchenpapier geben. Den Sellerie kleinschneiden und in die Kürbiskern-Pfanne geben. Die Spitzpaprika klein schneiden und ein wenig Öl in die Sellerie-Pfanne geben. Die Paprika dazugeben. Pumpernickel in die Lachs-Pfanne legen und kurz von beiden Seiten rösten. Das Brot aus der Pfanne nehmen, mit ein wenig Küchenpapier abtupfen und leicht salzen. Den Lachs in dünne Sashimi-Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden und in die Gemüsepfanne geben. Die Kürbiskerne zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, schließlich noch einmal mit etwas Zitronensaft und Olivenöl verfeinern. Das Gemüse auf dem Brot anrichten und das Lachs-Sashimi darauf legen. Mit Sellerieblättern dekorieren.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2012

## Lachs-Filet, Strudel-Blatt, Rotwein-Spinat, Sabayon

### Für 4 Personen

100 g Zanderfilet	400 g Lachsfilet	3 Zweige Dill
3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Kerbel	100 g Sahne
Meersalz, Pfeffer	300 ml Rotwein	300 ml roter Portwein
1 EL Pinienkerne	250 g frischer Blattspinat	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	½ Bio-Zitrone	50 g Butter
1 Prise Kreuzkümmel	ca. 200 g Filoteig	3-4 EL Sonnenblumenöl
100 ml Cidre (Apfelwein)	1 Msp. Safran	1 Prise Chilipulver
2 Eier	2 Eigelb	

Zanderfilet sehr fein schneiden und 10 Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Lachsfilet in 4 Portionsquadrate schneiden und kühl stellen. Dill, Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und anschließend die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Zanderstücken und Sahne in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Farce kühl stellen. Rot- und Portwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Zitrone abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. 20 g Butter in einem Topf bräunen und 1 Prise Kreuzkümmel untermischen. Filoteig in 16 Streifen (à 20 x 8cm) schneiden. Acht Teigstreifen mit der Kreuzkümmel-Nussbutter bepinseln, auf jeden gebutterten Teigstreifen einen ungebutterten Streifen legen. Jeweils 2 doppelten Strudelstreifen kreuzweise auf die Arbeitsfläche legen. Die Lachsquadrate mit der Kräuterfarce einstreichen, auf die Kreuzmitte legen, mit den Streifen einschlagen und den Teig gut andrücken. Die Strudel-Lachs-Pakete in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl langsam von allen Seiten goldgelb anbraten, dann auf ein Backofengitter geben und 5 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen. Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit 30 g Butter andünsten. Spinat zugeben, salzen, Weinreduktion und die Pinienkerne zugeben und alles kurz andünsten. Cidre mit Safran, Chilipulver, etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, Eiern und Eigelben in einer Metallschüssel auf dem heißen Wasserbad zu einer schaumigen Sabayon aufschlagen. Spinat auf den vorgewärmten Teller verteilen. Die Strudel-Lachs-Pakete mittig aufschneiden, hochkant auf dem Spinat anrichten und mit grobem Meersalz würzen. Die Safran-Sabayon um den Spinat anrichten.

Michael Kempf 19. Oktober 2012

## Lachs-Forellen-Filet auf Brokkoli

### Für 4 Personen:

4 Lachsforellenfilets	1 Zitrone	450 g Blätterteig
1 Broccoli, groß	1 Zweig Thymian	1 Limette, unbehandelt
1 Zweig Blattpetersilie	50 g Mandeln	1 Bund Schnittlauch
3 Eier	1 Bund Dill	200 ml Sahne
1 Zwiebel	0,5 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Die Zitrone auspressen, die Limettenschale abreiben.

Eier trennen.

Kräuter fein hacken.

Mandeln fein hacken.

Zwiebel fein hacken.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den Blätterteig zu Rechtecken ausrollen.

Die gehackten Kräuter, Mandeln und zwei Eier mit Salz, Pfeffer und der Limettenschale verrühren. Auf jedes Teigblatt ein Filet legen und dieses mit der Paste bestreichen. Den Teig einschlagen und die Ränder mit dem Eiklar einpinseln und zusammendrücken. Dann die Oberseite mit dem Eigelb bestreichen und die Lachsforelle im Blätterteig im Backofen 15 bis 20 Minuten backen. Die feingehackte Zwiebel mit Basilikum, Salz, Pfeffer und der Sahne aufkochen, dann etwas einkochen lassen. Bei Bedarf mit etwas Zitronensaft abschmecken. Danach die Sauce durch ein Sieb gießen und in einem Topf auffangen. Broccoli kurz in kochendes Salzwasser werfen, den Topf vom Herd nehmen und in dem Wasser kurz bissfest ziehen lassen, gemeinsam mit der Sauce und Fisch servieren.

Aus dem Blätterteig einen ganzen Fisch formen! Dazu drei Lagen ausgerollten Blätterteig übereinander legen, und die Fischfilets darauf legen. Den restlichen ausgerollten Blätterteig von oben auf den Fisch legen, andrücken. Mit einem Teigroller einen schönen großen Fisch ausschneiden, die Ränder mit Eiklar bestreichen und zusammendrücken. Die Oberseite mit Eigelb bestreichen. Hier reicht eine niedrigere Temperatur: Den Ofen auf 165°C stellen und 15 bis 20 Minuten backen.

NN

## Lachs-Forellen-Filet mit Lauch-Gemüse

### Für 4 Personen: Lachsforelle:

1,5 kg Lachsforellenfilet,	50 g Butter, zimmerwarm,	2 – 3 EL Zitronensaft,
0,5 Stück Meerrettich,	50 g Semmelbrösel,	200 ml Sekt,
Salz. <b>Lauchgemüse:</b>		
6 – 8 Stück Lauch, mitteldick,	500 ml Weißwein, trocken,	100 g Crème-fraîche,
100 ml Sahne,	400 ml Fischfond,	80 ml trockener Wermut,
100 g Butter, eiskalt,	3 EL Sahne, geschlagen,	8 – 10 Kartoffeln, groß,
Petersilie,	Salz, Zucker, Pfeffer.	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und im Salzwasser 20 Minuten garen.

Den Lauch klein schneiden, waschen, mit 250 ml Wein und Salz weich dünsten.

Lachsforelle:

Die Saftpfanne des Backofens mit etwas Butter einfetten. Die Fischfilets mit den Außenseiten nach unten in die Saftpfanne legen. Die Semmelbrösel mit einem Teelöffel Salz und dem geriebenem Meerrettich mischen und gleichmäßig über den Fisch streuen. Die restliche Butter darauf verteilen. Den Sekt in die Saftpfanne gießen, den Fisch in die zweite Leiste des Ofens schieben und vier bis sechs Minuten garen, dann drei bis vier Minuten unter den Grill schieben, bis die Kruste hellbraun ist. Zitronensaft über den Fisch träufeln.

Lauchgemüse:

Unter den Lauch Crème-fraîche und Sahne heben und abschmecken. Den Fischfond mit 250 ml Wein und Wermut auf ein Drittel der Flüssigkeit einkochen. Dann Butter einschwenken und alles sehr schaumig mit einem Pürierstab aufschlagen. Vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben und mit etwas Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Lachsforelle mit dem Lauchgemüse anrichten. Teller mit Petersilie garnieren.

NN

# Lachs-Scheiben auf pochiertem Ei mit Limetten-Soße

## Für 2 Personen

### Für den marinierten Lachs:

2 Bio-Limetten	25 g Süßholz, geraspelt	1/2 TL Korianderkörner
5 g Lorbeerblätter	5 g schwarzer Pfeffer	40 g brauner Rohrzucker
60 g Meersalz	250 g frisches Lachsfilet	1/2 Zitrone

### Für die Sauce:

1 Limette	40 g Crème-fraîche	60 g Naturjoghurt
2 TL Olivenöl	1 TL Honig	2 TL grober Senf
Salz, Piment-d'Espelette, Zucker		

### Für Eier und Kartoffelstampf:

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz, Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch
110 ml Weißweinessig	2 frische Eier	2 EL Olivenöl
1/2 TL scharfer Senf		

Für den marinierten Lachs:

Die Limetten abwaschen, abtrocknen, dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. In einem Cutter Süßholz, Koriander, Lorbeerblätter, Pfeffer, Rohrzucker, Meersalz, Limettenschale und -saft fein mixen. Das Lachsfilet von beiden Seiten mit der Süßholz-Limonen-Marinade einreiben, auf einen Teller geben, die restliche Marinade darauf streuen und 1 Stunde mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Den Lachs nach 1 Stunde einmal wenden, wieder mit Folie abdecken und eine weitere Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Den Backofen auf 65 Grad Ober-Unterhitze vorheizen (es empfiehlt sich, die Backofentemperatur mit einem Backofenthermometer zu prüfen). Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Marinade vom gebeizten Lachs vorsichtig abschaben, den Lachs in feine Scheiben schneiden und diese Portionsweise auf hitzestabiler Frischhaltefolie auslegen. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Lachsscheiben leicht damit beträufeln. Den Lachs mit der Folie nach unten auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten angaren.

Für die Sauce:

Limette abwaschen, abtrocknen, dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides in eine Schüssel geben und mit Crème fraîche, Joghurt, Olivenöl, Honig und Senf gut vermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zucker abschmecken.

Für Eier und Kartoffelstampf:

In einem Topf 1 l Wasser mit 100 ml Essig zum Sieden bringen. Die kalten Eier einzeln in kleine Schalen oder eine Schöpfkelle aufschlagen und nacheinander in das siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 5 Minuten bei ca. 90 Grad ziehen lassen, dann herausnehmen und in einer Schüssel mit leicht gesalzenem Eiswasser kurz abschrecken, herausnehmen und gleich anrichten. Kartoffeln abschütten und zerstampfen. Dabei 1 TL Essig, Schnittlauch, 2 EL Olivenöl und Senf untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Tellermitte Kartoffelstampf anrichten, das pochierte Ei vorsichtig darauf setzen. Die Lachscheiben vorsichtig mit der Folie über das Ei geben und die Folie abziehen. Mit Limonensauce beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann 18. Dezember 2012



# Lachs-Seezungen-Röllchen auf Curry-Pastasotto

## Für vier Portionen

1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Dijonsenf, grob	3 EL Olivenöl
500 g Lachsfilet, ohne Haut	4 Seezungenfilets, ohne Haut	600 ml Fischfond
2 Stangen Zitronengras	40 g Ingwer	1 Limette, unbehandelt
10 g Galgant	1 Schote Chili	1 Kafir-Limettenblatt
0,5 TL Kurkuma	2 EL Sesamöl	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	50 g Butter, kalt	250 g Risoni Nudeln
100 ml Weißwein	400 ml Gemüfefond	0,5 Bund Petersilie, glatt
150 g Schlagsahne	Salz, Pfeffer, Chili	

Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Senf und einem Esslöffel Olivenöl mischen. Das Lachsfilet in drei Mal drei Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Seezungenfilets mit der (ursprünglichen) Hautseite nach oben auslegen. Die Lachswürfel darauflegen und aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren. Nun die Röllchen mit der Marinade großzügig einstreichen und auf den Siebeinsatz eines Dämpftopfes legen. Die Limette in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und in zwei Stücke teilen. Im Dämpftopf den Fischfond mit Zitronengras, einem Stück Ingwer und den Limettenscheiben einmal aufkochen, den Siebeinsatz hineinsetzen und bei geschlossenem Deckel, bei milder Hitze (max. 70 Grad), etwa 15 bis 20 Minuten dämpfen. Anschließend den Sud durch ein Sieb gießen und in einem Topf einkochen lassen. Die Fischröllchen warm stellen. Den eingekochten Sud mit 100 Milliliter Sahne verfeinern. Danach die kalte Butter in Würfeln zugeben, das Ganze mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Für das Curry den Galgant schälen und zusammen mit dem zweiten Stück Ingwer grob würfeln. Die Chilischote je nach Schärfelieben entkernen und klein schneiden. Zusammen mit dem Kafir-Limettenblatt, Kurkuma, zwei geschälten Schalotten, einer geschälten Knoblauchzehe sowie dem Sesamöl in einem Zerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Die restlichen Schalotten und den Knoblauch schälen, klein würfeln und mit zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Die Risoni und Currypaste nach Geschmack zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren einkochen lassen. Nun nach und nach den heißen Gemüfefond zugeben und immer wieder einkochen lassen, bis die Risoni außen weich und innen noch leicht bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und unter das Pastasotto mischen. Abschließend 50 Gramm Sahne leicht anschlagen und das Pastasotto damit verfeinern. Die Lachs-Seezungen-Röllchen mit dem Curry-Pastasotto auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2012

## Lachs-Spitzkohl-Roulade

### Für 2 Portionen

1 Spitzkohl	400 g Lachsfilet	200 ml Sahne
200 ml Fischfond	1 Zitrone	Kräuter
1 EL Rapsöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Butter	Salz	Pfeffer

Die vier äußeren großen Blätter des Spitzkohls vorsichtig abtrennen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier trocknen lassen. Den Lachs in vier Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs nun auf die Spitzkohlblätter geben und einpacken. Einen Topf mit etwas Öl aufsetzen und die Lachsroulade darin vorsichtig anbraten. Währenddessen eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch sowie etwas Zitronenschale in den Topf mit der Lachsroulade geben. Ein wenig Butter und den Fischfond hinzufügen und die Hitze des Topfes reduzieren. Nach fünf Minuten den Lachs aus dem Topf nehmen. Danach etwas Sahne, Salz und Pfeffer in den Topf geben und das Ganze aufkochen lassen. Die Lachsroulade mit der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. 04. 2012

## Lachs-Steak und gefüllte Paprika, Reis-Nudeln, Hüttenkäse

### Für vier Personen

#### Für die gefüllte Paprika:

150 g Reisnudeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Stangen Lauchzwiebeln	1/2 Bund Petersilie	150 g Hüttenkäse
Cayennepfeffer	2 Paprika, rot	1 Stück Parmesan, 50 g
Salz		

#### Für den Lachs:

4 Lachssteaks	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 TL Currypulver	200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	30 g Pinienkerne	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Reisnudeln knapp mit Salzwasser bedecken und etwa acht Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Jeweils eine Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Nun die Reisnudeln mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Hüttenkäse vermischen. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen. Die Reisnudelfüllung darin verteilen. Den Parmesan darüber reiben und im Backofen goldbraun überbacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte pressen. Die Lachssteaks mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in der gleichen Pfanne anbraten. Das Currypulver zugeben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachssteaks in die Soße geben und darin bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Paprikaschoten auf Tellern anrichten, den Lachs mit der Soße daneben anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 03. November 2012

## Lachs-Tatar mit Spargel-Mousse und Kartoffel-Chips

### Für 2 Personen

1 Limette, unbehandelt	150 g grüner Spargel	300 ml Sahne
3 Blatt Gelatine	Salz, Cayennepfeffer, Zucker	2 EL Sahne, geschlagen
150 g weißer Spargel	2 Schalotten	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Lachsfilet, Sushi-Qualität	150 g geräucherter Lachs	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Kartoffeln, fest kochend	100 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Limette heiß abwaschen, gut abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft der Limette auspressen. Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die harten unteren Enden abschneiden und entfernen. Dann Spargel in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit 150 ml Sahne weich kochen. 2 Blatt Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Weich gekochten grünen Spargel pürieren, durch ein Sieb streichen. 2 Blatt eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem heißen Spargelpüree auflösen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und etwas Limettensaft würzen. Darunter 1 EL geschlagene Sahne heben und Cocktailgläser zu 1/3 mit der Masse füllen, kalt stellen und die Masse anziehen lassen. Weißen Spargel schälen, die harten unteren Enden abschneiden und entfernen. Dann Spargel in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit 150 ml Sahne weich kochen. 2 Blatt Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Weich gekochten weißen Spargel pürieren, durch ein Sieb streichen. 2 Blatt eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem heißen Spargelpüree auflösen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und etwas Limettensaft würzen. Darunter 1 EL geschlagene Sahne heben und die weiße Spargelmoussemasse auf die fest gewordene grüne Spargelmoussemasse füllen, wieder im Kühlschrank fest werden lassen. Für das Lachstatar Schalotten schälen und sehr fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Frischen Lachs und geräucherten Lachs sehr fein würfeln. Lachs, Schalotten und Schnittlauch in eine Schüssel geben, mit Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Olivenöl zugeben und alles gut vermischen. Für die Kartoffelchips die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl die Kartoffelscheiben goldbraun ausbacken. Dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen. Kartoffelchips mit Salz und Pfeffer würzen. Lachstatar auf den Gläsern mit dem Spargelmousse anrichten und mit Kartoffelchips garnieren.

Jörg Sackmann 15. Mai 2012

## Lachs-Tranchen à la Bordelaise

### Für 4 Personen

4 Stück Lachsfilet (à 160 g)	3 El Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie	½ Tl getrockneter Estragon
1–2 El Tomatenmark	2 Knoblauchzehen	80 g Semmelbrösel
100 g weiche Butter		

Lachsfilets in eine geölte ofenfeste Form geben. Mit 2 El Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Petersilie grob hacken. Zusammen mit Estragon, Tomatenmark, Knoblauch und Semmelbröseln in einen Blitzhacker geben und fein zerhacken, salzen und pfeffern. Butter gleichmäßig untermengen. Die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 12–15 Min. goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert). Anschließend evtl. unter dem Backofengrill bei 250 Grad 1–2 Min. übergrillen.

Tim Mälzer am 17. 03. 2012

## Lachs-Würfel auf Lauch-Raviolis

### Für 2 Personen

#### Für die Ravioli:

125 g doppelgriffiges Mehl	1 Ei	2 Eigelb
2 EL Olivenöl	Salz	1 EL Wasser
100 g Kartoffel	50 g Lauch	4 Halme Schnittlauch
1 TL Butter	1 EL Crème-fraîche	1 Spritzer weißer Balsamico

#### Für die Sauce:

2 Schalotten	3 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
30 ml trockener Wermut	300 ml Fischfond	100 ml Sahne
100 ml Crème-fraîche	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Cayennepfeffer

#### Für die Einlage:

4 EL Olivenöl	Salz, Piment-d'Espelette	1 Msp. Limettenschale
4 Lachsfiletstücke à 50 g	150 g Lauch	Cayennepfeffer

Für den Nudelteig:

Mehl, Ei, 1 Eigelb, 1 EL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser oder Öl zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Die Kartoffel schälen und in Salzwasser kochen. Lauch putzen waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Lauch in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen und den Schnittlauch untermischen. Die gekochte Kartoffel abschütten, gut ausdampfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Lauch, Schnittlauch, Crème-fraîche, Eigelb, 1 EL Olivenöl und Balsamico zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und in 4 Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigblätter mit etwas Wasser bestreichen. Etwas Lauch-Kartoffelmasse in die Kreismitte geben und mit einem zweiten Nudelblatt abdecken und verschließen.

Für die Sauce:

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen. Den Fischfond angießen und die Flüssigkeit erneut um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Sahne und Crème-fraîche auffüllen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen nochmals um die Hälfte einkochen. Kurz vor dem Servieren 2 EL Olivenöl zugeben und die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen. Den Backofen auf 75 Grad vorheizen. 3 EL Olivenöl mit etwas Salz, Piment d'Espelette und Limettenabrieb vermischen. Die Lachsstücke damit marinieren und auf einen Teller setzen. Diesen mit hitzestabiler Klarsichtfolie abdecken und im vorgeheizten Backofen ca. 8-10 Minuten garen.

Für die Einlage:

Den Lauch putzen, waschen und in 5 mm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl den Lauch anschwitzen, 2 EL Wasser zugeben und den Lauch garen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Ravioli in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Lauch in tiefen Tellern anrichten, 2 Ravioli darauf setzen, auf jeden Ravioli ein Lachsfilet geben und die aufgeschäumte Sauce angießen.

Jörg Sackmann 24. Januar 2012

# Lasagne mit Lachs-Filet

## Für 4 Personen

### Für die Füllung:

400 g Lachsfilet	1/2 Zitrone	1 Gurke
40 g Butter	1 Knoblauchzehe	1 Crème-fraîche
2 EL geriebener Käse	Basilikum	

### Für die Béchamelsoße:

30 g Mehl	50 g Butter	1/2 l Milch
1 Pk Lasagne	Muskatnuss	Parmesan

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Lachsfilet abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Mit Zitronensaft beträufeln.

Geschälte Gurke in kleine Würfel schneiden.

Béchamelsoße:

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und das Mehl langsam einsieben. Mit einem Holzlöffel verrühren und mit der Milch aufgießen. Unter Rühren aufkochen lassen, danach ca. 4 min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Parmesan abschmecken.

In heißem Fett Gurke mit Knoblauch dünsten; Crème-fraîche und Käse unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs und Kräuter zugeben. In eine Auflaufform zuerst Béchamelsoße füllen, dann Lasagneplatten, darauf die Lachsfüllung, und so fort. Auf die letzte Schicht Nudeln Béchamelsoße und geriebenen Käse geben. Etwa 30 min. backen.

NN am 29. Januar 2012

# Lasagne mit Räucher-Lachs-Filet

## Für 4 Personen Teig:

200 g Mehl	2 Eier	30 g Spinat
etwas Salz		

## Füllung:

250 g frisches Lachsfilet	100 g Räucherlachsfilet	100 ml Weißwein
2 EL Butter	2 EL Mehl	100 ml Milch
1/4 Liter Sahne		

## Basilikum-Butter Sauce:

1 Bund Basilikum	150 g Butter	2 EL Weißweinessig
1 Schalotte	100 ml Sahne	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Spinat fein hacken und garen.

Aus den Teigzutaten einen Teig kneten; 30 Minuten ruhen lassen. Dünne Lasagneblätter ausrollen.

Frisches Lachsfilet und Räucherlachsfilet bereitstellen.

Basilikum fein hacken und mit 150 g Butter im Mixer vermischen. Die Basilikumbutter kühlen lassen.

Tomate abbrühen, schälen und würfeln.

Haut und Bauchlappen vom Räucherlachsfilet in 100 ml Weißwein aufkochen. Fond durch ein Sieb gießen. Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen und mit dem Fond, der Milch und der Sahne aufgießen. 15 Minuten köcheln lassen. Eine Auflaufform ausbuttern, etwas von der Sauce darin verteilen. Teigblatt hineinlegen, mit dünn geschnittenen Lachs- und Räucherlachsscheiben belegen, Sauce darüber, Teig auflegen. So weiterverfahren, bis die Zutaten alle sind. Mit Sauce und einigen Butterflocken abschließen. Eventuell an den Seiten etwas Sahne angießen. 20 Minuten backen. Die Lasagne in Portionen teilen, mit einer Basilikum-Butter Sauce servieren: 2 EL Weißweinessig mit einer feingeschnittenen Schalotte einkochen. 100 ml Sahne zugeben, aufkochen lassen und mit dem Mixstab die kalte Basilikumbutter einschlagen. Mit Tomatenwürfeln über die Lasagne geben.

NN

# Lauwarmer Brot-Salat mit Seeteufel und Roter-Bete-Soße

Für vier Personen

## Apfelspalten:

1 Apfel, groß 1 – 2 TL Puderzucker 1 EL Butter, kalt

## Rote-Bete-Soße:

2 Knollen Rote Bete, frisch 1 Schalotte 1 – 2 TL Zucker  
150 ml Rote Bete-Saft 2 Scheiben Ingwer 1 Scheibe Knoblauch  
0,25 Rinde Zimt 0,5 Orange, unbehandelt 0,5 Zitrone, unbehandelt  
1 EL Himbeeressig 1 TL Speisestärke 1 Knolle Rote Bete, gekocht  
Kümmel, gemahlen Salz

## Brotsalat:

2 Laugenstangen 2 Tomaten 1 TL Zatar (arab. Gewürz)  
1 – 2 TL Petersilieblätter 1 EL Butter, kalt Romanasalatherzen  
Chilisalz, mild

## Seeteufel:

400 g Seeteufel 2 – 3 EL Butter, braun 1 Zehe Knoblauch, klein  
1 TL Petersilie, geschnitten Chilisalz, mild

## Dekoration:

4 Kirschtomaten 2 Scheiben Gurke, von ca. 1 cm 2 Handvoll Feldsalat  
1 Prise Zatar 0,5 Zitrone 1 EL Olivenöl, mild  
1 – 2 TL Fenchelkörner Chilisalz, mild

Apfelspalten::

Den Apfel waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen und in Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen. Die Apfelspalten darin auf beiden Seiten anbraten und die Butter hinein schmelzen lassen.

Rote-Bete-Soße:

Die Rote Bete schälen, klein schneiden und durch eine Saftzentrifuge pressen. Die Schalotte schälen und vierteln. In einem Topf bei milder Hitze den Zucker hell karamellisieren lassen. Den frischen Rote Bete-Saft mit dem Rote Bete-Saft aus der Flasche hinzufügen. Jeweils einen halben Streifen Schale aus der Orange und der Zitrone heraus schneiden. Schalottenviertel, Ingwer, Zimtrinde, Orangen- und Zitronenschale dazu geben und mit Salz, einer Prise Kümmel und Himbeeressig würzen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren und in den kochenden Saft rühren, bis dieser sämig bindet. Durch ein Sieb gießen, gegebenenfalls nachwürzen und zugedeckt warm halten. Die Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in die Soße rühren.

Brotsalat:

Die Laugenstange in kleine Würfel von circa einen halben Zentimeter schneiden. Die Schalotte schälen und klein würfeln, die Lauchzwiebel putzen und klein würfeln. Die Tomaten entstrunken und über Kreuz einritzen. 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Brezenwürfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun anrösten. Schalotten- und Lauchzwiebelwürfel dazu geben und noch kurz mitrösten. Mit Zatar und Chilisalz würzen. Zum Schluss die Tomatenwürfel mit der Petersilie und der Butter dazu geben, erhitzen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Das Brot muss dabei knusprig bleiben. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Seeteufel:

Den Seeteufel schräg in vier große Medaillons schneiden, in ein bis zwei Teelöffel brauner Butter auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die übrige braune Butter mit der in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe und Petersilie dazu geben und mit Chilisalz würzen.

Dekoration:

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Gurke schälen und klein schneiden. Den Feldsalat gründlich waschen, putzen und trocken schleudern. Den Feldsalat mit Kirschtomaten, Gurken und Zatar mischen. Mit einem Teelöffel Zitronensaft und Olivenöl mischen und mit Chilisalzwürzen.

Anrichten:

Den Brotsalat mithilfe eines Anrichteringes von acht bis zehn Zentimeter mittig auf vier Teller verteilen. Den Feldsalat darauf verteilen, die Seeteufelscheiben darauf anrichten, die Rote Bete außen herum verteilen und die Apfelspalten darauf anrichten. Mit karamellisiertem Fenchel bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 14. September 2012

## **Makrele auf Sommer-Salat mit Gemüse-Kräuter-Vinaigrette**

### **Für 4 Personen**

1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 kleine Zucchini
Meersalz	1 Tomate	150 g Blattsalate
60 g gemischte Kräuter	1/2 Bund Schnittlauch	1 Zitrone
400 g Makrelenfilet	5 EL Olivenöl	1 EL Butter
3 EL Traubenkernöl	4 EL Weißweinessig	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker		

Möhre und Sellerie schälen und zusammen mit der Zucchini mit einer Aufschnittmaschine zuerst in dünne Scheiben, dann in Rauten von 1 cm Seitenlänge schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomate kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter für den Salat abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Einige Kerbelblättchen und Schnittlauch fein schneiden. Fischfilets mit Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Mit Kerbel und Schnittlauch bestreuen, dann die Fischfilets in der Pfanne wenden, die Hitze etwas reduzieren und 1 EL Butter zugeben. Etwas Zitronensaft auf den Fisch träufeln und 1 Minute ziehen lassen. Aus 3 EL Olivenöl, Traubenkernöl, Weißweinessig und 2 EL Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen, mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Gemüserauten mit einem Teil der Vinaigrette marinieren und in die Tellermitte geben. Die Goldmakrelenfilets darauf setzen, Blattsalat und Kräuterblätter mit der restlichen Vinaigrette marinieren und das Gemüsebett dekorativ damit umlegen.

Frank Buchholz 13. August 2012



## Marinierte Kräuter-Forellen

### Für 4 Personen:

4 Forellen (je 300 g)	1-2 TL Fisch-Gewürz	weißer Pfeffer
3 Limetten	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
6 EL Keimöl	1 l Fischfond	1 TL Basilikum
1 TL Rosmarin	1 TL Thymian	1 TL Oregano
2 EL Butter	Zucker, Salz	4 Bogen Pergamentpapier

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Forellen waschen und trockentupfen.

Den Fisch filetieren: Den Kopf der Fische direkt hinter den Kiemen abschneiden. Dann den Rücken entlang des Rückgrates bis zur Mittelgräte hin einschneiden. Messer am Kopfende quer unter das obere Filet schieben und in Schwanzrichtung über der Mittelgräte abschneiden. Den Fisch wenden und auch die zweite Filetseite von der Mittelgräte trennen. Die Bauchgräten an beiden Filets entfernen. Die Filets mit Fisch-Gewürz und Pfeffer würzen.

Zwei Limetten waschen und in je acht Scheiben schneiden.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln.

Zwiebeln mit dem Knoblauch in 2 EL Keimöl andünsten. Den Fond aufgießen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Limettenscheiben, die Kräuter auf die Fischfilets verteilen und in die Mitte der Pergamentpapierbögen schichten. Das restliche Keimöl darüber träufeln und das Pergament über allem gut verschließen. Im Backofen (Mitte) 20 Minuten backen.

Die übrige Limette auspressen. Die Butter unter den Fond schlagen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Limettensaft abschmecken. Forellen im Pergament auf Tellern servieren, Sauce getrennt dazu reichen.

NN

# Matjes 'Hausfrauen Art' mit Speckbohnen, Bratkartoffeln

## Für vier Personen

### Matjes:

300 g Keniabohnen	1 Bund Bohnenkraut	1 Zwiebel
1 Apfel	1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Crème-fraîche
4 Matjes Doppelfilets	20 Scheiben Frühstücksspeck	1 Stange Meerrettich, frisch
Sonnenblumenöl	Salz	

### Bratkartoffeln:

1 Zwiebel, rot	200 g Kartoffeln	0,5 Bund Schnittlauch
Sonnenblumenöl	Butter, Kümmel	Lorbeer, Salz

### Matjes:

Die Keniabohnen putzen, die Enden so abschneiden, dass sie gleichmäßig lang sind. In kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest garen, in Eiswasser abschrecken. Die Zwiebel sehr fein würfeln, den Apfel schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Schale der Zitrone abreiben. Mit Crème-fraîche und Zitronenabrieb vermengen. Die Matjesfilets vom Schwanz befreien und mit Apfel-Zwiebel-Crème-fraîche füllen. Jeweils vier Scheiben Speck knapp überlappend zu einer Fläche auslegen, die Bohnen eng aneinanderliegend darauf auslegen und etwas von der Crème-fraîche-Masse draufgeben. Gefülltes Matjesfilet in den Speck-Bohnenmantel einrollen. Die Bohenschicht sollte rund um das gefüllte Matjesfilet einen schönen Ring ergeben. Gegebenenfalls Bohnen ergänzen oder wegnehmen. Die Rollen in wenig Sonnenblumenöl zuerst mit der Verschlussseite nach unten, dann rundherum vorsichtig anbraten. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit Meerrettich garnieren.

### Bratkartoffeln:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln mit Kümmel, Salz und Lorbeer in der Schale kochen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl kross anbraten. Mit Butter, roten Zwiebelwürfelchen und Schnittlauch fertig braten. Übrig gebliebene Hausfrauensoße dazu servieren.

Mario Kotaska am 23. November 2012

## Mediterranes Gemüse mit Doraden-Filet in Kräuter-Kruste

### Für 2 Personen

1 Dorade	2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Basilikum
2 Stängel Estragon	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
30 g Butter	4 EL Weißbrotbrösel	Salz, Pfeffer
100 g Blumenkohl	100 g Brokkoli	100 g Zucchini
100 g Karotte	100 g rote Paprika	75 g Champignons
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
100 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund Schnittlauch	

Dorade filetieren und entgräten. Petersilie, Basilikum, Estragon, Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, über die Weißbrotbrösel gießen, die gehackten Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl und Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Zucchini und Karotte putzen bzw. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Paprika das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Pilze putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Paprika, Karotte, Blumenkohl, Brokkoli und Zucchini zugeben und gut anbraten. Dann mit der Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchschwenken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen. Vom Backofen die Grillschlange einschalten oder auf 250 Grad Oberhitze einstellen. Die Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Dann mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform legen, die Kräuterbröselmischung auf die Fischfilets streuen und im vorgeheizten Ofen ca. 3 Minuten goldbraun gratinieren. Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Fischfilets obenauf geben.

Otto Koch 03. August 2012

# Mit Kamille gebeizter Saibling auf Lauch-Flammkuchen

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

2 Zweige Dill	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL getrocknete Kamillenblüten
20 g brauner Zucker	40 g geräuchertes Meersalz	400 g Saiblingsfilet mit Haut

### Für den Flammkuchen:

300 g Mehl	40 g Sonnenblumenöl	Salz
150 ml Mineralwasser	10 g Hefe	400 g Lauch
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter	200 g Crème-fraîche
1 EL scharfer Senf	weißer Pfeffer, Muskat	frischer Meerrettich
2 Zweige Bronzefenchel		

Für die Beize den Dill abspülen, gut trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Kamillenblüten im Mörser fein zerstoßen, dann mit Zitronenschale, Dill, braunem Zucker und geräuchertes Meersalz gut vermischen. Fischfilet waschen, abtrocknen und die Gräten ziehen. Die Hälfte der Beize in eine flache Lebensmittel-Plastikbox (mit passendem Deckel) geben. Die Filets auflegen und die restliche Mischung darüber verteilen. Mit einem Deckel gut verschließen und mindestens 24 Stunden gekühlt ziehen lassen. Dann die Fischfilets aus der Beize nehmen, abreiben und in Klarsichtfolie wickeln, kühl stellen. Für den Flammkuchenteig Mehl mit Sonnenblumenöl, einer Prise Salz, 150 ml Mineralwasser und frischer Hefe zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einer Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 240 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Wenn möglich einen Backstein mit in den Ofen geben. Für den Belag den Lauch putzen, gut waschen und in feine ca. 8 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter und dem Lauch anschwitzen. In einer Schüssel Crème-fraîche mit Senf gut vermischen, den Lauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken. Den Teig sehr dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Lauchmasse auf dem Teig dünn verteilen und auf dem heißen Backstein im Ofen ca. 10 Minuten goldgelb garen. (Oder auf dem Backblech ca. 10 Minuten backen, dann auf ein Gitter umsetzen und nochmals ca. 5 Minuten knusprig backen.) Den gebeizten Saibling in dünne Scheiben aufschneiden. Den Flammkuchen in Quadrate schneiden und mit dem dünn aufgeschnittenen Saibling belegen. Etwas frischen Meerrettich darüber reiben und mit gezupftem Bronzefenchel garnieren.

Michael Kempf 05. Oktober 2012

## Mit Räucherfisch gefüllte Paprika

### Für zwei Personen

2 große Paprika-Schoten	70 g Basmatireis	300 ml Brühe
400 g Räucherfisch	125 g Bacon-Speck-Scheiben	2 Schalotten
Schnittlauch	150 g Schmand	Salz, Pfeffer, Zucker
Zitronen-Abrieb	Butterschmalz	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Aus den beiden Paprika-Schoten auf der Stiel-Seite einen Deckel abschneiden. Dabei nur die äußere Wand durchtrennen, so dass das Kern-Gehäuse am Deckel bleibt. Nun das Kern-Gehäuse so vom Deckel schneiden, dass der Deckel kein Loch bekommt (wegen der Optik). Die Schoten innen reinigen. Mit der Brotmaschine die Schoten auf der Nicht-Stiel-Seite so gerade hobeln, dass keine Öffnung entsteht.

Den Räucherfisch filetieren; möglichst alle Gräten entfernen. Die Filets klein schneiden bzw. zupfen.

Die beiden Schalotten klein würfeln.

Den Schnittlauch klein schneiden.

Die Speck-Scheiben in kleine Würfel schneiden.

In der Brühe den Reis vorgaren. Wenn die Brühe kocht, den Reis hineingeben, 10 min. garen; danach den Reis abseihen.

In etwas Butterschmalz den Speck anbraten. Nach ca. 2 min. die Schalotten hinzufügen und weitere 3 min braten. Die Schalotten sollen nicht braun werden.

In einer Schüssel alles mit dem Schmand und dem Zitronen-Abrieb gründlich mischen; dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nun die Paprika-Schoten mit der Mischung befüllen, den Deckel aufsetzen und in einer Auflauf-Form im Backofen ca. 30 min. garen.

Auf Tellern die Schoten mit einem frischen, grünen Salat, z. B. einem Gurken-Salat, anrichten.

Tipp:

Die Paprika-Schoten lassen sich leicht verzieren; dies gilt besonders, wenn man gelbe Schoten verwendet. In diesem Falle kann man z. B. ein Gesicht modellieren: Man schneidet kleine Löcher, Schlitz und Kerben in die Schote. Piment-Körner dienen als Augen, eine Möhre als Nase, ein entsprechend zugeschnittener roter Paprika-Streifen als Mund, zwei Gurken-Scheiben als Ohren und China-Nudeln als Haare. Wenn man sehr geschickt ist, sollte ein Gesicht mit farbiger Crème aufgespritzt werden.

NN am 13. November 2012

## Nudeln mit gebratenem Spargel und Lachs

### Für 4 Personen

200 g Weizenmehl	60 g Hartweizengrieß	2 Eigelb
6 EL Olivenöl	Salz	400 g weißer Spargel
400 g grüner Spargel	1 Tomate	1 Bund Kerbel
600 g Lachsfilet mit Haut	Pfeffer	2 Zweige Thymian
60 g Butter	1 Spritzer Zitronensaft	Zucker

Mehl zusammen mit Grieß, Eigelben, 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wenn der Teig zu fest ist, evtl. noch wenig Wasser zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Den weißen Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Spargelstangen kurz in kochendem Salzwasserwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtrocknen. Die Spargelspitzen abschneiden und zur Seite legen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate am Stielansatz einritzen, kurz in sehr heißes Wasser tauchen, die Haut abschälen. Dann die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Tomaten fein würfeln. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in feine Tagliatelle scheiden. Die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, dann abgießen. Den Lachs in vier schöne Stücke schneiden. Die Haut ganz leicht mit dem Messer einschneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Lachsstücke nur auf der Hautseite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian zusammen mit der Butter dazugeben und mit etwas Zitronensaft aromatisieren. Mit einem Löffel immer wieder etwas flüssige Butter aus der Pfanne über die Lachsstücke geben. Den Spargelstücke in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Tomatenwürfel und die Nudeln dazugeben und mit dem Kerbel verfeinern. Die Nudeln zusammen mit den Spargelspitzen auf Teller geben, jeweils ein Lachsfilet darauf setzen, mit etwas von der aromatisierten Butter begießen und servieren.

Karlheinz Hauser 21. Mai 2012

## Püree von weißen Bohnen und Dill mit gebratener Forelle

### Für 2 Personen

250 g Canellini-Bohnen	1 l Gemüsebrühe	1/8 l Sahne
Salz, Pfeffer	250 g grüne Bohnen	1 TL Natron
1 Bund Dill	2 Forellen	2 Scheiben Parma-Schinken
2 EL Butterschmalz	1 EL Butter	

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen, ca. 30 Minuten. Danach abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Die Bohnen im Cutter fein mixen, Sahne und etwas Kochflüssigkeit zugeben bis das Püree eine schöne Konsistenz hat. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne Bohnen putzen und in Salzwasser weich kochen. ( Einen Teelöffel Natron zugeben, dann bleiben die Bohnen schön grün.) Gekochte Bohnen abschütten und abtropfen lassen. Dill waschen und trocken schütteln. Einige Zweige beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Forellen filetieren und entgräten. Die Fleischseite der Filets mit Salz würzen, auf 2 Filets einen Zweig Dill und eine Schinkenscheibe legen, mit je einem weiteren Filet abdecken. Belegte Forellen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten knusprig braten. Das Bohnenpüree mit Dill und Butter abschmecken, mit grünen Bohnen und Forellenpäckchen servieren.

Jacqueline Amirfallah 31. Oktober 2012

# Pochierter Schellfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

## Für vier Personen

### Schellfisch:

600 g Schellfischfilet	200 ml Weißwein	Butter
Pfeffer	Salz	

### Senfsoße:

3 Frühlingszwiebeln	2 EL Butter	1 EL Mehl
300 ml Milch	400 g Sahne	10 TL Wasabipulver
2 EL Senf, körnig	0,5 Zitrone	Pfeffer, Salz

### Bratkartoffeln:

3 Frühlingszwiebeln	400 g Pellkartoffeln	100 g Speck, durchwachsen
1 EL Butterschmalz	1 Bund Koriandergrün	Salz

### Spinat:

200 g Blattspinat, jung	1 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz
-------------------------	--------------------	---------------

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Schellfisch:

Den Fisch mit Pfeffer und Salz würzen. Auf ein gebuttertes Backblech legen, den Weißwein dazu geben und circa 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Senfsoße:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in halbe Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Die Frühlingszwiebeln darin zwei Minuten andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mitdünsten. Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Alles aufkochen und unter Rühren zehn Minuten köcheln. Mit Wasabipulver, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Soße mit dem Stabmixer fein pürieren.

Bratkartoffeln:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in halbe Ringe schneiden. Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und einen Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten, etwas salzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, drei Minuten mitbraten. Den Speck wieder dazugeben, umrühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bratkartoffeln aus der Pfanne nehmen, mit dem Koriander vermengen und warm halten.

Spinat:

Den Spinat waschen und trocken schleudern. In der Pfanne einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Den Spinat dazu geben und unter Rühren zerfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den Spinat und die Bratkartoffeln auf Tellern verteilen. Den Schellfisch auf den Spinat legen, mit der Soße begießen und sofort servieren.

Steffen Henssler am 23. November 2012



# Pochierter Zander mit Beluga-Linsen und Meerrettich

**Für vier Personen**

**Zander:**

600 g Zanderfilet	0,5 Zitrone	0,25 Bund Dill
Butter	Salz	

**Meerrettich:**

2 EL Sahnemeerrettich	1 EL Joghurt	Salz
-----------------------	--------------	------

**Linsen:**

180 g Belugalinsen	1 Schalotte	4 cl Aceto Balsamico, alt
250 ml Brühe	1 Scheibe Speck	1 TL Weizenstücke
Pfeffer	Butter	Salz

**Anrichten:**

0,25 Stange Meerrettich

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zander:

Zunächst etwas Butter in einem kleinen Topf zerlaufen lassen. Die Zanderfilets in 80 Gramm große Stücke portionieren, einen Teil der Butter auf einer großen Porzellanplatte mit einem Pinsel ausstreichen, die Filets darauf setzen und mit etwas Salz sowie Abrieb der Zitrone würzen. Etwas Butter großzügig um die Filets herum träufeln. Den Dill darauf legen, mit Klarsichtfolie abdecken und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten glasig garen.

Meerrettich:

Den Sahnemeerrettich mit etwas Joghurt verfeinern und mit einer Prise Salz abschmecken.

Linsen:

Die Linsen in einem kleinen Topf mit etwas leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen. Die Schalotte klein schneiden und mit etwas Butter in einer kleinen Sauteuse anschwitzen. Jetzt die Linsen hinzugeben, mit Aceto Balsamico sowie Brühe aufgießen und somit abschmecken. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Speck hinzu und noch etwas mitziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Belugalinsen mit etwas angerührter Weizenstärke leicht sämig abbinden.

Anrichten:

Die abgebundenen Linsen auf den Teller geben und die abgetropften Zanderfilets (ohne Dill) dekorativ darauf setzen. Den Joghurt mit dem Meerrettich drumherum träufeln und den frischen Meerrettich großzügig auf den Fisch raspeln.

Alexander Herrmann am 23. März 2012

## Polnisches Hering-Tatar

### Für 2 Portionen

2 Matjesfilets	2 gekochte Eier	3 Scheiben Speck
1 Zwiebel	2 Gewürzgurken	4 gekochte Pellkartoffeln

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Matjesfilets, Eier und Gewürzgurken klein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln dazugeben. Den Speck klein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Anschließend gut abtropfen lassen und mit in die Schüssel geben. Das Ganze mit Pfeffer und Salz würzen und vermengen. Alles mit Hilfe eines Anrichterings auf einem Teller anrichten und die Pellkartoffeln dazu servieren.

Tipp:

Dazu kann etwas saure Sahne gereicht werden.

Steffen Henssler am 22. 06. 2012

## Räucher-Aal auf Schwarzbrot mit Rührei

### Für 4 Personen

4 Scheiben Schwarzbrot	2-4 El Butterschmalz	250 g Räucheraal-Filet
1/2 Bund Schnittlauch	4 Eier (Kl. M)	4 El Schlagsahne
Salz	Pfeffer	

Vom Schwarzbrot die Rinde dünn abschneiden. 1-2 El Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schwarzbrotsscheiben halbieren und im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Aal in 8 gleich große Stücke schneiden und auf einen Teller geben. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene bei ca. 50 Grad 5 Minuten leicht erwärmen (Umluft nicht empfehlenswert).

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier und Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. 1-2 El Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Eimischung und Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren stocken lassen.

Das Rührei auf den Brotscheiben verteilen und mit 4. dem Aal belegen.

Tim Mälzer am 14. 01. 2012

## Räucherlachs-Röllchen an Feldsalat

### Für 4 Personen

3 Blatt Gelatine	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill
1/2 Zitrone	400 g Räucherlachs	1 TL Olivenöl
100 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	100 g Sahne
1 Bund Dill	1 Kartoffel, mehlig	100 g Feldsalat
1 TL scharfer Senf	2 EL Balsamico	4 EL Olivenöl

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schnittlauch und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Räucherlachsscheiben auf ein geöltes Pergamentpapier legen. Die Ränder gerade schneiden, so dass ein Rechteck von 15 x 10 cm entsteht. Lachsreste in kleine Würfel schneiden, in einen Schlagkessel geben und mit Crème fraîche verrühren. Schnittlauch und Dill untermischen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Masse in der Schüssel über dem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren auf 22 bis 25 Grad erwärmen. Gelatine ausdrücken, in einem Topf auflösen und unter die Crème fraîche Masse rühren. Die Sahne steifschlagen und gleichmäßig unter heben. Die Masse kurz im Kühlschrank anziehen lassen, dann in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und auf die Die Farce etwa 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen. In einem Spritzbeutel füllen und schmale Seite der vorbereiteten Lachsscheiben spritzen. Zu einer Roulade zusammenrollen und 2 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Kartoffel schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die gekochte Kartoffel abschütten, mit einer Gabel zerdrücken und mit Senf, Essig und Olivenöl gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem scharfen Messer die Lachsroulade schräg in Scheiben schneiden anrichten. Feldsalat mit dem warmen Kartoffeldressing marinieren , dazu anrichten und servieren. Dazu passt Baguette.

Karlheinz Hauser 19. November 2012

## Rotbarsch im Knusper-Mantel auf Zucchini-Tomaten-Gemüse

### Für vier Portionen

6 Scheiben Knäckebrot	2 Eier (Klasse M)	2 EL Milch
4 Rotbarschfilets à 200 g	50 g Mehl	50 g Rapsöl
30 g Butter	2 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g Kirschtomaten	50 g Oliven, grün
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	3 Zweige Thymian
150 ml Tomatensaft	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Knäckebrot in einem Zerkleinerer zermahlen. Die Eier mit der Milch verquirlen. Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Knäckebrot-Bröseln panieren. Nun das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin goldbraun braten. Die Butter hinzufügen und immer wieder über den Fisch träufeln. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Zucchini waschen, vierteln, das weiche Innere entfernen und die Zucchini in Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Oliven in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin kräftig anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben, das Tomatenmark einrühren und alles kurz anrösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Thymianblättchen nun hinzufügen und mit dem Tomatensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind. Die Oliven und die Kirschtomaten zugeben und kurz unterschwenken. Das Zucchini-Tomaten-Gemüse mit dem Rotbarschfilet auf Tellern anrichten. Die Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

Horst Lichter am 01. September 2012

## Saibling im Chorizo-Sud mit Linsen-Püree

### Für 2 Personen

#### Für Linsenspüree und Fisch:

200 g Alb-Linsen	30 g Karotte	50 g Kartoffel
1 Zwiebel	20 g Lauch	50 g Chorizo
4 EL Butter	1 TL Tomatenmark	350 ml Geflügelfond
1 Knoblauchzehe	5 Kapern	1 Sardellenfilet
1 kleine Gewürzgurke	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
10 ml weißer Balsamico	1 TL Senf scharf	2 Bachsaibling-Filets à 150 g
1 EL Olivenöl		

#### Für den Chorizosud:

1 roter Paprika	1 Chilischote	2 Schalotten
3 EL Olivenöl	40 ml weißer Balsamico	60 g Chorizo
2 Thymianzweige	1 TL Paprikapulver	500 ml Fischfond

Für das Linsenspüree die Linsen ca. 4 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Für den Chorizosud Paprika und Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Paprika zugeben, leicht anbraten und mit Balsamico ablöschen. Die Chorizo würfeln und ebenfalls mit Chili, Thymian und Paprikapulver zugeben, kurz mitanschwitzen und mit Fischfond auffüllen. 20 Minuten langsam kochen lassen. Dann mit dem Pürierstab fein aufmixen, passieren und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren restliches Olivenöl untermischen. Für das Linsenspüree die eingeweichten Linsen abschütten. Karotte, Kartoffel und Zwiebel schälen und fein schneiden. Lauch waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Chorizo in kleine Würfel schneiden. Chorizo und Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Karotte und Kartoffel zugeben. Tomatenmark zugeben, mit anschwitzen, abgeschüttete Linsen zugeben und mit Geflügelfond ablöschen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein hacken. Kapern, Sardellenfilet und Gewürzgurke, fein hacken. Dann Lauch, Knoblauch, Sardelle, Kapern und Gurke hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Langsam köcheln bis die Linsen gar sind. Balsamico und Senf untermischen. 2 EL der weich gekochten Linsen für die Garnitur aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. 2 EL Butter in einem Topf braun schmelzen. Die Linsen im Topf fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren, mit gebräunter Butter verfeinern und abschmecken. Saiblingsfilets in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf der Hautseite 3-4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Butter zugeben. Dann wenden und nur kurz auf der Fleischseite braten. Linsenspüree in die Mitte des Tellers geben. Saibling mit der knusprigen Hautseite nach oben auf die Linsen aufsetzen und die vorher beiseite gestellten ganzen Linsen schön auf dem Teller verteilen. Chorizosud angießen und servieren.

Jörg Sackmann 13. März 2012

## Saibling mit Akazien-Samen, Cidre und Apfel-Müsli

### Für 4 Personen

600 g Saiblingsfilet	150 g Butter	1 EL Akaziensamen, gemahlen
200 ml Fischfond	2 Schalotten	400 ml Cidre
4 Lorbeerblätter	6 weiße Pfefferkörner	100 ml Sahne
80 g Getreideflocken gemischt	1 EL Puderzucker	Meersalz
50 g Weizenkörner	Sonnenblumenöl	1 Bund Brunnenkresse
2 Äpfel	1 Zitrone	1 Glas Saiblingskaviar (100 g)

Saiblingsfilet waschen, Gräten entfernen und portionieren. Butter goldbraun schmelzen lassen. Backofen auf 65 Grad erhitzen. Akaziensamen unter die lauwarmer Butter rühren. Saiblingsfilets in eine gefettete Auflaufform geben. Akazienbutter darauf verteilen. Im Backofen ca. 15 Minuten garen. Schalotten schälen und würfeln. Mit Fischfond, Cidre, weißen Pfefferkörnern und Lorbeer in einen Topf geben und auf 200 ml einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb geben. Sahne unterrühren, mit einem Pürierstab aufschlagen und abschmecken. Getreideflocken mit etwas Meersalz und Puderzucker in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Öl in einem Topf erhitzen. Getrocknete Getreideflocken darin, wie Popcorn auspuffen lassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen. Brunnenkresse abspülen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen. Äpfel waschen, abtrocknen und mit der Schale grob reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Cidresauce erneut aufschäumen. Geriebene Äpfel mit Zitronensaft und etwas Salz würzen. Äpfel auf vorgewärmte Teller geben. Geröstete Getreideflocken, gepuffte Weizenkörner und Brunnenkresse darauf anrichten. Saibling aus der Form nehmen und neben dem Müsli anrichten. Mit je 1 EL Saiblingskaviar und Cidresauce anrichten.

Michael Kempf 21. Dezember 2012

## Saibling mit Hibiskus-Emulsion und Schwarzwurzeln

### Für 2 Personen

600 g Saiblingsfilet	150 g Butter	1 EL Hibiskusblüten, gemahlen
600 g Schwarzwurzeln	2 EL Sonnenblumenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Meersalz, weißer Pfeffer	2 Zweige Blatt Petersilie	2 Schalotten
300 ml Sekt	300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt
100 ml Sahne	2 TL Saiblingskaviar	

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Saiblingsfilets waschen, die Gräten ziehen und portionieren. Butter in einem Topf bräunen und Hibiskusblüten in der nicht mehr heißen Butter auflösen. Saibling in eine Auflaufform geben, die Butter darauf verteilen und im Backofen bei 65 Grad ca. 12-15 Minuten glasig konfieren. Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und diese je nach Durchmesser vierteln bzw. halbieren. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl bei niedriger Hitze die Schwarzwurzeln goldbraun anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Blatt Petersilie abspülen, rocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter die Schwarzwurzeln schwenken. Schalotten schälen und fein würfeln. Champagner und Fischfond, Schalotte und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, aufkochen und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken. Schwarzwurzeln in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Saibling aus der Butter nehmen und auf den Schwarzwurzel anrichten. Jeweils eine Nocke Saiblingskaviar auf den Fisch geben. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Michael Kempf 17. Februar 2012

# Saibling mit Meerrettich-Mousse und Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen

2 Blatt Gelatine	275 g saure Sahne	100 g Crème-fraîche
50 g Meerrettich	Zitronensaft	Salz, Cayennepfeffer
1 Prise Zucker	75 g Sahne	½ junge Salatgurke
100 g Wildkräuter	50 g Frisée	125 g saure Sahne
1 - 2 TL klarer Tomatensaft	3 Zweige Dill	4 Bachsaiblingfilets à 80 g
Butter	2 EL weißer Balsamico	3 EL Olivenöl

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Für die Meerrettich-Mousse 150 g saure Sahne mit Crème-fraîche und Meerrettich verrühren und mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken. Die eingeweichte Gelatine bei sanfter Hitze auflösen und unter die Masse rühren. Die Sahne schlagen und unter die Meerrettichmasse heben. Die Mousse im Kühlschrank 2-3 Stunden fest werden lassen. Wildkräuter und Frisée putzen, waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und dünn schälen. Dann am besten mit der Aufschnittmaschine die Gurke der Länge nach in 2-3 mm dicke Scheiben und diese zu feinen Nudeln schneiden. In sprudelnd kochendem, gesalzenem Wasser nur 30 Sekunden lang blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Dill abspülen, trocken schütteln, Dillspitzen für die Garnitur zur Seite legen, Rest fein schneiden. 125 g saure Sahne mit Tomatenmarinade verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Die Gurkennudeln und den fein geschnittenen Dill untermischen und gut durchziehen lassen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Fischfilets sorgfältig entgräten und beidseitig leicht salzen. Einen Porzellanteller mit etwas Butter einfetten, die Saiblingsscheiben nebeneinander darauf legen und mit etwas Butter bestreichen. Fest mit hitzebeständiger Klarsichtfolie verschließen und den Fisch auf der unteren Schiene des vorgeheizten Ofens ca. 10-12 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und den Saibling ein paar Minuten nachziehen lassen. Aus Essig, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Die Gurkennudeln auf Teller verteilen und den Saibling darauf anrichten. Jeweils 1 Kugel Meerrettich-Mousse ansetzen. Den Wildkräutersalat mit etwas Dressing marinieren, dazu anrichten und mit Dillspitzen garnieren.

Frank Buchholz 09. Juli 2012



# Saibling mit Schwarzwälder Schinken und Rhabarber-Gemüse

## Für 4 Personen

4 Saiblingfilets à 160 g	ca. 80 g Sahne	Salz
8 Sch. Schwarzwälder Schinken	600 g Rhabarber	3 Stängel glatte Petersilie
1 Brötchen	400 g Kartoffeln, mehlig	3 EL Butterschmalz
1 Schalotte	2 EL Butter	ca. 1 EL Zucker

Fischfilets vollständig entgräten, die Enden und Seitenränder gerade abschneiden. Diese Abschnitte mit Sahne und einer Prise Salz in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren. Die Farce dünn auf eine Seite der Fischfilets streichen, darauf je eine Scheibe Schinken legen und aufrollen. Die Fischrouladen einzeln in hitzebeständige Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie einwickeln. In einem Topf Wasser auf 65 Grad erhitzen und die Rouladen darin ca. 20 Minuten pochieren (die Wassertemperatur von 65 Grad z.B. mit einem Fleisch- oder Teethermometer immer wieder überprüfen). Den Rhabarber waschen, falls erforderlich schälen bzw. Fäden ziehen. Dann den Rhabarber längs in dünne ca. 7 cm lange Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Brötchen grob schneiden und mit den Petersilienblättern im Cutter fein zerhacken. Die Kartoffeln schälen, in grobe Raspel reiben, gut ausdrücken. In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen, Kartoffelraspel einstreuen, leicht salzen und von beiden Seiten zu einem goldgelben Rösti ausbraten. Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Rhabarberstreifen zugeben, kurz mitbraten, etwas Zucker überstreuen und karamellisieren lassen. Die Fischrouladen aus den Folien packen, je eine Scheibe Schinken darum herum wickeln und in den Petersilienbröseln wenden. In einer Pfanne mit 1 EL heißem Butterschmalz kurz von allen Seiten anbraten. Das Rösti vorsichtig aus der Pfanne nehmen und vierteln. Die Rouladen mit dem Rhabarbergemüse und Röstivierteln anrichten.

Jacqueline Amirfallah 09. Mai 2012

## Saibling-Filet mit mediterranem Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Saiblingsfilets	Salz	Pfeffer
1 Aubergine	1 Zwiebel	3 Stiele Basilikum
30 g Oliven	Limettensaft	Olivenöl
Mehl		

Zunächst die Hautseite der Saiblinge mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl geben. Die Saiblinge in einer Pfanne in Öl anbraten. Die Aubergine in Stifte schneiden und dann in Würfel. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und zusammen mit der Aubergine in einer Pfanne anbraten. Das Basilikum und die Oliven klein schneiden und zu der Aubergine und der Zwiebel geben. Nun den Saibling aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Limettensaft ablöschen und Olivenöl hinzufügen. Schließlich den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 24. 04. 2012

## Saibling-Filet mit Walnuss-Kruste

### Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets à 160 g	500 g mehligk. Kartoffeln	1 Scheibe Toastbrot
1 unbehandelte Zitrone	30 g Walnusskerne	1 Bund Brunnenkresse
1 Schale Gartenkresse	70 g Butter	1 TL Walnussöl
1 Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Toastbrotsscheiben von der Rinde befreien und in gleich große Würfel schneiden. Die Würfel zusammen mit den Walnusskernen in den Mixer geben und fein mahlen. 50 Gramm Butter mit dem Walnussöl und einer Prise Salz in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Die gemahlene Brotmischung zugeben und unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in einen Gefrierbeutel geben und vier Zentimeter flach ausrollen. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank legen. Einen Topf zwei Zentimeter hoch mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in ein Dämpfsieb geben. Das Sieb in den Topf über das kochende Wasser geben. Bei geschlossenem Deckel weich garen lassen. Die Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Die Gartenkresse mit einer Schere abschneiden. Von beiden Kressesorten einige Blätter zur Garnitur zur Seite legen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben, die restliche Butter und die Kresse zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Das Kartoffelstampf mit Salz, Muskat, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Die Saiblingsfilets mit Salz würzen. Die Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Rost legen. Die fest gewordene Walnusskruste aus dem Kühlschrank nehmen und von der Folie befreien. Die Kruste auf die Filets legen und im vorgeheizten Backofen etwa fünf Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe annimmt. Die Saiblinge mit Kruste auf dem Kresse-Stampf anrichten. Die restliche Kresse um Fisch und Püree verteilen und servieren.

Johann Lafer am 13. April 2012

## Saibling-Filets mit Sauce Tatar und Kräuter-Kartoffeln

### Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, fest	230 ml Rapsöl	3 Schalotten
50 g Bacon	30 g Butter	1 Bund Kräuter
4 Saiblingsfilets, ohne Haut	1 Zitrone, unbehandelt	5 Eier (Klasse M)
50 g Schlagsahne	100 g Mehl	200 g Semmelbrösel
1 TL Senf	200 g Naturjoghurt	1 Knoblauchzehe
1 TL Kapern	2 Cornichons	3 Stiele Petersilie
3 Stiele Estragon	3 Stiele Kerbel	Pflanzenöl, Salz
Pfeffer, schwarz, Chili		

Die Kartoffeln gründlich waschen und auf einen Siebeinsatz geben. Einen Topf drei Zentimeter hoch mit Wasser befüllen, den Siebeinsatz hineinsetzen und die Kartoffeln darin bissfest dämpfen. Anschließend abkühlen lassen und längs halbieren. 30 Milliliter Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Zwei Schalotten schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die gemischten Kräuter abbrausen, trocknen und fein hacken. Bacon und Schalotten zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und Kräuter zugeben und unterschwenken. Die Saiblingsfilets abspülen, trocknen und in jeweils drei Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Zitrone fein reiben, den Saft auspressen. Daraufhin die Zitronenschale zu dem Fisch geben, den Saft beiseite stellen. Die Sahne leicht anschlagen und mit zwei Eiern verquirlen. Die Filetstücke im Mehl wenden, durch das Ei- Sahne-Gemisch ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Saiblingsfilets darin schwimmend goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Zwei Eier trennen und die Eigelbe mit Senf in eine Schüssel geben und verschlagen. Das Rapsöl nun tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Das letzte Ei hart kochen. In der Zwischenzeit jeweils eine Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Petersilie, Estragon und Kerbel waschen, trocken schütteln und jeweils die Blätter von den Stielen abzupfen. Nun das hartgekochte Ei, die Kapern, Gewürzgurken und die Kräuter klein hacken und zur Mayonnaise geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und dem zuvor beiseite gestellten Zitronensaft würzen und vermengen. Die Kräuter-Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauflegen und mit der Sauce Tartar servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2012

## Sardinen mit Gamba-Calamaretti-Füllung

### Für vier Personen

#### Sardinen:

8 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	8 Garnelen
4 Calamaretti	0,5 Zitrone	Olivenöl
Butter	Cayennepfeffer	Salz

#### Ragout:

3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	60 g Fregola Sarda
1 Orange, unbehandelt	500 ml Geflügelfond	5 Strauchtomaten
Zitronenthymian	Butter	Olivenöl
Cayennepfeffer	Zucker	Pfeffer, Salz

#### Kräuterbrösel:

40 g Petersilie	20 g Estragon	7 g Rosmarin
2 EL Pinienkerne, geröstet	80 g Panko	

#### Fertigstellung:

8 Sardinenfilets	0,5 Zitrone	Rucola, Salz
------------------	-------------	--------------

#### Sardinen:

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl und Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch dazugeben und bei milder Hitze glasig (farblos) dünsten. Die Garnelen und Calamaretti in kleine Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Anschließend vom Herd nehmen und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, dann auf die Seite stellen.

#### Ragout:

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Streifen schneiden und in etwas Butter und Olivenöl farblos anschwitzen. Fregola Sarda dazugeben und kurz mit anschwitzen. Orangenabrieb und Zitronenthymian dazugeben und mit der Tomatenessenz auffüllen. Das Ganze aufkochen lassen und circa 20 Minuten ziehen (quellen) lassen. Die Strauchtomaten häuten, vierteln und in grobe Stücke schneiden. Das Olivenöl leicht erhitzen, die Tomatenstücke dazugeben und mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei milder Hitze ohne Deckel schmoren.

#### Kräuterbrösel:

Petersilie, Estragon, Rosmarin, Pinienkerne und Panko in eine Küchenmaschine geben und fein mixen, so dass die Brösel grün sind. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

#### Fertigstellung:

Die Sardinenfilets mit Salz und Zitrone würzen. Die Garnelen und die Calamarettimasse auf die Innenseite der Sardinen verteilen und zusammenlegen. Die restliche Masse auf den Sardinen verteilen und mit Kräuterbröseln bestreuen. Die Sardinen circa drei Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Fregola Sarda mit Tomaten und etwas Rucola vermischen. Auf einem Teller anrichten und die gefüllten Sardinen darauf servieren.

Ali Güngörmüs am 21. September 2012

## Sardinen vom Grill

### Für 4 Portionen

800 g Sardinen	grobes Meersalz	1 Knoblauchzehe
1 frische Peperoni-Schote	2 EL glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone	Pflanzenöl	

Sardinen waschen, trocken tupfen und salzen. Anschließend den Grillrost mit Hilfe eines Küchentuches einölen und die Sardinen direkt über der Glut zirka 5 Minuten grillen. Dabei mit Hilfe einer Küchenpalette einmal wenden.

Knoblauch, Peperoni und Petersilie hacken, alles gut mit Olivenöl und dem Saft einer Zitrone mischen.

Die Sardinen vom Grill nehmen und auf Teller legen, mit der Vinaigrette begießen. Als Beilage passen Salat und Brot.

### Tipps:

Der Grillrost lässt sich leicht einölen, indem man ein Haushaltspapier klein faltet, mit Hilfe einer langen Grillzange in Pflanzenöl dippt und den Grillrost damit dünn bestreicht.

Als Beilage passt ein mediterraner Salat aus Sommergemüsen.

test Juni 2012

## Sashimi von der Forelle

### Zutaten

1 Forelle (küchenfertig)	Salz	2 Artischocken
1 TL Oregano	1 Zitrone	1 Stange Frühlingslauch
Olivenöl	Pfeffer	20 g Parmesan
Mehl		

Zuerst mit einem Messer die Filetstücke von der Forelle heraustrennen. Nun den Bauchlappen und die Gräten entfernen. Die Filets auf der Haut würzen und halbieren. Die Hautseite des Fisches in Mehl einlegen und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Den Fisch dabei mit einem Topf beschweren – dabei soll das Fleisch roh bleiben. Den oberen Kamm der Artischocken entfernen und das „Herz“ der Artischocken, Oregano und Zitronenschale sowie etwas Frühlingslauch klein schneiden. In einer Schale mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Sashimi von der Forelle in Streifen schneiden und auf Teller geben. Die hergestellte Marinade auf den Fisch geben und mit etwas Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 28. 08. 2012

## Sauerbraten vom Kabeljau mit Vanille-Kohlrabi

**Für vier Personen**

**Fond:**

0,25 l Riesling	0,5 l Fischfond	3 EL Essig
-----------------	-----------------	------------

**Kabeljau:**

4 Kabeljaufilets, à 180 g	Salz, Pfeffer	Mehl, Öl
---------------------------	---------------	----------

**Vanille-Kohlrabi:**

0,5 Schote Vanille	3 EL Zucker	2 Kohlrabi
2 EL Butter	1 Schote Peperoni, klein, rot	1 Bund Koriander
2 EL Sahne, geschlagen	Zucker	Salz

**Soße:**

250 g Trauben, kernlos, dunkel	0,25 ml Portwein, rot	1/8 l Rotwein
3 EL Zucker		

Fond:

Den Riesling auf die Hälfte reduzieren und mit dem Fischfond und Essig mischen.

Kabeljau:

Die Kabeljaufilets zwölf Stunden im Fond einlegen. Kabeljaufilets salzen und pfeffern, mehlieren und anschließend in Öl beidseitig anbraten. Nach dem Braten die Filets in der Hälfte des Fonds pochieren.

Vanille-Kohlrabi:

Die andere Hälfte des Fonds mit der halben Vanilleschote, dem ausgekratzten Mark und Zucker verkochen. Den Kohlrabi würfeln und in Salz-Zucker-Wasser blanchieren. Anschließend in Butter farbig anbraten und mit in Ringe geschnittener Peperoni und Korianderstreifen vermengen. Das Ganze mit dem „Vanille-Fond“ ablöschen und reduzieren. Unter ein Achtel „Vanille-Fond“ (Rest vom Ablöschen) mit dem Stabmixer zwei Esslöffel geschlagene Sahne mixen, so dass eine schaumige Soße entsteht.

Soße:

Die Trauben waschen und halbieren. Portwein, Rotwein und Zucker zusammen zu einer dickflüssigen Flüssigkeit reduzieren. Die zubereiteten Trauben darin erwärmen.

Steffen Henssler am 11. Mai 2012

## Sauerkraut-Tarte mit Räucherfisch-Mousse

### Für 6 Personen

300 g Mehl	200 g Butter	2 Eigelb
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
350 g Sauerkraut	1 TL Butter zum Ausfetten	Linsen zum Blindbacken
450 g Crème-fraîche	100 ml Sahne	3 Eier
Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Dill	200 g Räucherfisch	1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Forellenkaviar		

Mehl, Butter, Eigelbe und 1 Prise Salz zu einem Mürbeteig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten. Das Sauerkraut abspülen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln geben, einmal kurz in der Pfanne schwenken, dann in eine Schüssel umfüllen. Den Mürbeteig dünn ausrollen und in eine mit Butter ausgefettete Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) legen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf den Teig ein großes Stück Backpapier geben und darauf die Linsen schütten. Im vorgeheizten Ofen den Boden ca. 7 Minuten vorbacken. 250 g Crème-fraîche mit Sahne und den Eiern in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Sauerkraut untermischen. Die Tarteform mit dem Boden aus dem Ofen nehmen, die Linsen mit Hilfe des Backpapiers herunterheben. (Nach dem Abkühlen können die Linsen aufbewahrt werden und immer wieder zum Blindbacken verwendet werden.) Die Backofentemperatur auf 180 Grad herunter stellen. Die Sauerkrautmasse auf den vorgebackenen Boden geben und alles erneut in den Ofen geben. Die Tarte ca. 20 Minuten backen. Schnittlauch, Petersilie und Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Räucherfisch in Stücke teilen und mit den Kräutern und 200 g Crème-fraîche in einen Cutter geben und zu einer glatten Farce verarbeiten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse im Kühlschrank kalt stellen. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, etwas stocken lassen und dann vorsichtig aus der Form stürzen. Zum Anrichten die Tarte aufschneiden. Je eine Scheibe Sauerkraut-Tarte auf dem Teller anrichten, eine Nocke Räucherfischmousse abstecken und drauf geben. Diese mit etwas Forellenkaviar verzieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah 06. Januar 2012

## Schnelle Bratkartoffeln mit Zander

### Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet mit Haut	5 rohe Kartoffeln	5 Scheiben Speck
Schnittlauch	1 Zwiebel	3 EL Mascarpone
4 Walnüsse	1 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Den Fisch waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Mit einem Messer vorsichtig und leicht schräg links und rechts neben dem Grätenkamm einschneiden. Wichtig ist, dass die Haut auf der unteren Seite nicht durchgeschnitten wird. So behält der Fisch seine ganze Form. Den eingeschnittenen Grätenkamm vorsichtig herausziehen. Der dünne Bauchlappen kann abgeschnitten werden und muss nicht mit verwendet werden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Das Zanderfilet mit der Hautseite zuerst in einer Pfanne in Öl anbraten. Den Fisch wenden und die Fleischseite ebenfalls anbraten. Die rohen Kartoffeln mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Kartoffelscheiben darin knusprig anbraten. Zu den Kartoffeln den Speck geben. Die Zwiebel in dünne Ringe und das Schnittlauch klein schneiden. Beide Zutaten zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und gut schwenken. In die noch heiße Pfanne der Bratkartoffeln 3 EL Mascarpone geben und mit einem Schuss Wasser vermengen. Die Walnüsse klein mörsern und unter die Mascarpone-Soße mengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Zanderfilet auf Tellern anrichten und mit der Mascarpone-Walnuss-Soße garnieren.

Tipp:

Zu dem Fisch ggfs. etwas Säure einer Zitrone geben.

Steffen Henssler am 31. 01. 2012



## Schollen-Filet mit Krabben und Speck

### Für 4 Personen:

4 Schalotten	100 g Bauchspeck	30 g Butter
10 Zweige Blattpetersilie	70 g Panko Brösel	0,5 unbeh. Zitrone
8 Schollenfilets	80 g Mehl	50 g Butterschmalz
50 ml Butter, flüssig	200 g Krabben	1 EL Thymian, frisch
Salz, Pfeffer, Chili		

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Schalotten schälen, fein würfeln.

Speck fein würfeln.

Blattpetersilie von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken.

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

Die Hälfte des Specks zusammen mit den Panko Bröseln, Blattpetersilie, Thymian, Krabben und Zitronenschale mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und den Rest-Speck darin knusprig und goldbraun braten. Schalottenwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in dem heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die Speckmischung auf den Filets verteilen, mit der flüssigen Butter und Zitronensaft beträufeln und im Backofen unter dem Grill etwa drei bis vier Minuten goldbraun gratinieren.

Dazu passt Kartoffelsalat.

NN

## Seelachs-Filet mit Petersilienwurzel-Kartoffel-Gemüse

### Für vier Personen

4 Seelachsfilets à 180 g	750 g Petersilienwurzeln	500 g Kartoffeln, mehlig
50 ml Sahne	100 g Speck	500 g Champignons, braun
1 Bund Petersilie, glatt	2 EL Rapsöl	50 g Butter, zimmerwarm
2 EL Mehl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Petersilienwurzeln sowie die Kartoffeln schälen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt circa 25 Minuten gar kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten und herausnehmen. Die Champignons im Bratfett derselben Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und den Speck untermengen. Anschließend warm halten. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets darin von jeder Seite circa vier Minuten goldgelb braten. Die Kartoffel- und die Petersilienwurzelstücke abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butter sowie die Sahne untermengen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Fisch mit dem Petersilienwurzel-Kartoffelstampf und den Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 04. April 2012

## Seeteufel im Kräuter-Mantel mit Sellerie-Püree

### Für vier Portionen

200 g Knollensellerie	200 g Kartoffeln, mehlig	30 g Butter
400 ml Sahne	500 g Rote Bete, roh	2 Äpfel, säuerlich
8 EL Sonnenblumenöl	5 EL Sherryessig	2 TL Honig
2 Zitronen, unbehandelt	2 Seeteufelschwänze, à 300 g	3 EL Olivenöl
100 g Paniermehl	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	100 ml Fischfond	15 g Ingwer
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser zugedeckt weich kochen. 250 Milliliter Sahne in einem Topf erwärmen, 20 Gramm Butter hinzufügen und darin zerlaufen lassen. Die Kartoffel-Selleriemischung abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem Sahne-Buttergemisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Schale einer Zitrone abreiben. Anschließend die Rote Bete schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Für das Salatdressing das Sonnenblumenöl, den Sherryessig sowie den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und zwei Teelöffeln Zitronenabrieb würzen. Das Salatdressing mit dem Rote-Bete-Salat und den Äpfeln vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Schale der zweiten Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Seeteufel enthäuten und mit einem Messer die Fetthäutchen entfernen. Die Filets dem Knorpel entlang herausschneiden, mit der Hälfte des Zitronensafts rundherum beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln sowie die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Paniermehl mit den frischen Kräutern, etwas Zitronenabrieb sowie dem Knoblauch vermengen und die Fischfilets in der Kräuterpanade wälzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Filets sollten innen leicht glasig sein. Für den Ingwerschaum den Ingwer schälen und fein reiben. Anschließend 150 Milliliter Sahne, den Fischfond sowie den Ingwer in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Mit dem übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Gramm kalte Butter einrühren und die Soße kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Seeteufelfilets mit dem Selleriepüree und dem Rote-Bete-Salat anrichten. Den Ingwerschaum über die Fischfilets träufeln und sofort servieren.

Horst Lichter am 02. Juni 2012

## Seeteufel im Zucchini-Mantel auf Paprika-Ratatouille

### Für vier Personen

7 Paprikaschoten, rot	3 Knoblauchzehen	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	250 g Kartoffeln, klein	500 ml Olivenöl
2 Stiele Thymian	2 Zucchini	8 Seeteufelmedaillons, à 100 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1/2 Bund Basilikum
50 g Macadamianüsse, geröstet	Salz, Pfeffer	Paprikapulver

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Hälfte davon in grobe Stücke teilen und entsaften. (Tipp::

Falls Sie keinen Entsafter haben, die Paprika zusammen mit 100 Milliliter Brühe in einen Mixer geben und zwei bis drei Minuten pürieren. Den Paprikasaft anschließend durch ein feines Tuch in einen Topf pressen und auf circa 200 Milliliter einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.) Die übrige Paprika schälen und klein würfeln. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Paprikawürfelchen zusammen mit dem Knoblauch und Schalotten in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl zwei bis drei Minuten anbraten. Dann den Paprikasaft dazugießen. Bei niedriger Hitze einkochen lassen. Das Gemüse zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit 500 Milliliter Olivenöl, Thymian und zwei Knoblauchzehen in einen Topf geben. Das Olivenöl vorsichtig auf 70 Grad Celsius erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 40 Minuten konfieren/garen, bis sie weich sind. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und der Länge nach in circa zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dies geht am besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem Gemüsehobel. Die Zucchinis Scheiben leicht salzen und zehn Minuten stehen lassen. Das Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Zucchinis Scheiben wie ein Kreuz auslegen und mit einem Blatt Basilikum belegen. Den Seeteufel darauf geben und die Zucchinis Scheiben um den Fisch schlagen, so dass ein Päckchen entsteht. Nun zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufelstücke darin rundum anbraten. Die Butter in die Pfanne geben und bei milder Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Paprikagemüse mit den Kartoffeln mischen und auf Tellern anrichten. Den Seeteufel darauf legen, mit Macadamianüssen bestreuen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Johann Lafer am 08. September 2012

## Seeteufel mit dicken Bohnen und gerösteten Zwiebeln

### Für 2 Personen

8 Seeteufelmedaillons, à 60 g	400 g dicke Bohnen, ohne Schale	2 Zwiebeln
1 Limette	1 Zweig Thymian	200 ml Sahne
10g Butter	5 TL Thymian, gehackt	1 Muskatnuss
Mehl	Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Meersalz	Salz	

Für das Gemüse Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die dicken Bohnen darin blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Sahne in einer Pfanne reduzieren lassen und mit dem gehackten Thymian, etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die dicken Bohnen hineingeben. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb rösten. Die Seeteufelmedaillons waschen, trocken tupfen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und eventuell mehlieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin auf jeder Seite etwa drei Minuten braten. Die Limette halbieren und eine Hälfte ausdrücken. Zum Aromatisieren der Medaillons die Butter, einen Spritzer Limettenensaft und den Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Das Bohnenragout auf einen Teller geben, den Fisch darauf anrichten, die geröstete Zwiebel locker darüber geben und servieren.

Nelson Müller am 06. Januar 2012

# Seeteufel mit Harissa Rhabarber und Orangen-Hollandaise

**Für vier Personen**

**Seeteufel:**

500 g Seeteufelfilet	70 g Butter	1 TL Harissa
Olivenöl	Rosmarin	Thymian
Knoblauch	Pfeffer	Salz

**Reduktion:**

300 ml Orangensaft, frisch gepresst	1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian		

**Hollandaise:**

90 ml Orangensaft, reduziert	4 Eier	250 g Butter, zerlassen
Cayenne	Pfeffer	Salz

**Rhabarber:**

2 Stangen Rhabarber	2 Stücke Babymangold	50 g Butter
40 g Macadamia Nüsse, geröstet	Ingwer	Zucker
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Seeteufel:

Seeteufel salzen, pfeffern und anschließend in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. Für circa acht bis zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Butter mit den Kräutern, Knoblauch und Harissa in die Pfanne geben, Seeteufel aus dem Ofen nehmen und in der Butter nochmals von allen Seiten wenden und mit Butter immer wieder übergießen.

Reduktion:

Orangensaft, Lorbeerblatt, die angedrückte Knoblauchzehe und den Thymianzweig in einem Topf auf 90 Milliliter einreduzieren und anschließend durch ein Sieb gießen.

Hollandaise:

Die Reduktion mit dem Eigelb auf einem Wasserbad aufschlagen und die temperierte zerlassene Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne abschmecken und auf die Seite stellen.

Rhabarber:

Rhabarber in kleine Stücke schneiden, Babymangold in Butter bei milder Hitze weich garen, Rhabarber und die Macadamia Nüsse dazugeben mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Anrichten:

Rhabarbergemüse auf Tellern verteilen, den Seeteufel in Scheiben schneiden und zusammen mit der Orangenhollandaise servieren.

Ali Güngörmüs am 13. April 2012

## Seeteufel mit Paprika - Auberginen - Gemüse

### Für 2 Portionen

300 g Seeteufelfilet	1 Aubergine	2 rote Spitzpaprika
Rosmarinblätter	1 Limette	1 Zwiebel
100 g Butter	1 TL Kreuzkümmel	Pfeffer
Salz	Mehl	Öl

Die Aubergine in Würfel schneiden. Die Spitzpaprika entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl andünsten. Das Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten. Eine Flocke Butter auf ein Arbeitsbrett geben und den Kreuzkümmel darauf streuen. Die Butterflocke mit dem Kreuzkümmeln fein schneiden, so dass sich der Kümmel zerkleinert. Den fein gehackten Kümmel mit der Butter nun zu dem Gemüse geben. Das Seeteufelfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch in zwei Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl abklopfen. Den Fisch in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Etwas Schale der Limette reiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Nun den Limettensaft sowie eine Flocke Butter zu dem Fisch geben. Die Rosmarinblätter zu dem Fisch in die Pfanne geben und kurz mit schwenken. Zuletzt den Butterfond aus der Pfanne mit dem Abrieb der Limette vermengen. Das Gemüse mit dem Fisch auf Tellern anrichten und mit dem Butterfond aus Pfanne beträufeln.

Steffen Henssler am 03. 01. 2012

## Seeteufel mit Süßkartoffel-Ravioli und Erbsen-Schaum

### Für vier Portionen

600 g Seeteufelfilet	2 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	300 g Süßkartoffel
1 Ei (Klasse M)	1 Limette, unbehandelt	12 Wan Tan-Blätter
2 Schalotten	30 g Butter	200 g Erbsen, grün
1 TL Zucker	50 ml Weißwein, trocken	200 ml Gemüfefond
100 ml Sahne	1/2 Bund Koriandergrün	Salz, Pfeffer
Chili	Pflanzenöl	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin zusammen mit den Kräuterzweigen und einer halben Knoblauchzehe von allen Seiten anbraten. Für die Süßkartoffelravioli die Süßkartoffeln waschen, längs vierteln und im Backofen etwa 40 Minuten weich garen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und die übriggebliebenen Schalen aus der Presse entfernen. Die Schale der Limette abreiben. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Kartoffelmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, abgeriebener Limettenschale und etwas Limettensaft kräftig abschmecken. Die Masse auf die Wan Tan-Blätter verteilen, die Ränder mit etwas Eiweiß einstreichen und zu Dreiecken zusammen falten. Die Ränder sorgfältig andrücken und im heißen Pflanzenöl knusprig ausbacken. Anschließend herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen. Für den Erbsenschaum die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Erbsen zugeben, mit dem Zucker bestreuen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Den Gemüfefond zugeben und fünf Minuten kochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen, nochmals aufkochen und in einem Küchenmixer fein pürieren. In den Topf zurück geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Erbsenschaum kurz vor dem Servieren nochmals schaumig aufmixen und auf Tellern verteilen. Den Seeteufel in Tranchen schneiden und auf den Schaum legen. Die Ravioli dazulegen, mit dem frischen Koriander garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2012

# Seeteufel-Bäckchen mit Schmorzitronen-Vinaigrette

## Für vier Personen

### Seeteufelbäckchen:

4 Scheiben Toastbrot	0,5 Bund Blattpetersilie	0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Basilikum	12 Seeteufelbäckchen	1 EL Mehl
2 Eier	50 g Butterschmalz	Pfeffer, Meersalz

### Vinaigrette:

1-2 Zitronen, unbehandelt	100 g Hagelsalz, grobkörnig	2 Schalotten
50 ml Olivenöl		

### Safran-Kartoffelstampf:

4 Kartoffeln, klein, fest	25 g Butter	1 Prise Safranfäden
1 EL Sesamsamen	Pfeffer, Salz	

Seeteufelbäckchen:

Das Toastbrot entrinden. Blattpetersilie, Estragon und Basilikum zupfen und mit dem Toastbrot im Mixer fein pürieren. Die Bäckchen mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durch die verquirlten Eier ziehen, mit den Kräuterbröseln panieren und in heißem Butterschmalz backen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vinaigrette:

Die Zitronen samt Salz in eine Auflaufform geben, im vorgeheizten Backofen schmoren, abkühlen lassen und anschließend den Saft auspressen. Die Schalotten in Würfel schneiden, kurz anschwitzen und mit dem Schmorzitronensaft und Olivenöl verrühren.

Safran-Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln weich kochen, ausdampfen und mit Butter, Safranfäden und Sesam grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Alexander Herrmann am 21. September 2012

# Seezunge auf Kirsch-Tomaten

## Für 2 Portionen

1 Stück Seezunge (300 g)	200 g Kirschtomaten	2 Stangen Frühlingslauch
1 Bio-Zitrone	50 g geriebener Parmesan	Salz
Pfeffer	Zucker	Butter
Olivenöl	Mehl	

Die Seezunge waschen und mit einem Küchentuch abtupfen. Den Fisch in zwei Teile portionieren. Im nächsten Schritt die Kirschtomaten waschen und halbieren. Da der Geschmack der Tomaten durch Zucker noch intensiver zum Ausdruck kommt, das Arbeitsbrett mit etwas Zucker bestreuen und die Tomaten mit der aufgeschnittenen Seite in den Zucker drücken. Eine Pfanne mit einem kleinen Stück Butter erhitzen und die Tomaten mit der gezuckerten Seite anbraten und karamellisieren. Zu den Tomaten etwas klein geschnittenen Frühlingslauch geben. Die Tomaten nach kurzer Zeit wenden und etwas flach drücken, damit der Saft aus den Tomaten austritt. Gegebenenfalls noch eine Flocke Butter in die Pfanne geben. Den Fisch mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen und mit einem Schuss Olivenöl neben den Tomaten in der gleichen Pfanne kurz anbraten. Eine Flocke Butter mit in die Pfanne geben und ein bis zwei Scheiben der Zitrone auf den Fisch legen. Die Tomaten und den Fisch auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 09. 01. 2012



## Seezunge im Safran-Gewürz-Sud mit Kaviar

### Für vier Personen

<b>Seezunge:</b>	12 Seezungenfilets, à 40 g	1 EL Öl
2 EL Butter, braun	Chilisalز	
<b>Safran-Gewürzsud:</b>		
500 ml Fischfond	2 Scheiben Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Döschen Safran, 0,1 g	100 ml Sahne	0,5 Zitrone, unbehandelt
50 g Butter, kalt	Speisestärke	Curry, mild
Chilisalز		
<b>Kaiserschoten:</b>		
200 g Kaiserschoten	4 EL Geflügelbrühe	Chilisalز
Butter, braun	Salz	
<b>Ofentomaten:</b>		
4 Tomaten	1 Zehe Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
2 TL Puderzucker	100 ml Olivenöl, mild	Salz
<b>Anrichten:</b>	4 TL Kaviar	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Seezunge:

Die Seezungenfilets mit Chilisalز würzen und zu einer Schnecke eindrehen. Auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Klarsichtfolie abdecken und je nach Dicke des Fisches, mindestens 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend salzen und mit brauner Butter bestreichen.

Safran-Gewürzsud:

Den Fischfond um ein Drittel einköcheln lassen. Ingwer, halbierte Knoblauchzehe und Safran in den Sud geben, einige Minuten ziehen lassen, Ingwer und Knoblauch anschließend entfernen. Die Sahne hinzufügen. Schale der Zitrone abreiben und etwas Saft auspressen. Den Fond mit angerührter Speisestärke abbinden und mit Curry, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Chilisalز würzen. Die Butter mit Hilfe eines Stabmixers einmischen.

Kaiserschoten:

Die Kaiserschoten der Länge nach in halbe Zentimeter dicke Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser einige Minuten blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Bei Bedarf die Streifen in vier Esslöffel Geflügelbrühe erwärmen, mit Chilisalز und brauner Butter abschmecken. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Ofentomaten:

Von den Tomaten den Stielansatz herausschneiden und die gegenüberliegenden Seiten kreuzweise einritzen. Die Tomaten etwa eine halbe Minute in siedendes Wasser legen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und eiskalt abschrecken. Die Haut vorsichtig abziehen und die Tomaten vierteln. Nach Belieben die Kerne und die Innenwände entfernen. Die Tomatenfilets mit der runden Seite nach oben dicht nebeneinander auf ein Backblech legen, dazwischen den in Scheiben geschnittenen Knoblauch und den Rosmarin legen, mit dem Puderzucker bestäuben, etwas salzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Tomaten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa eine bis eineinhalb Stunden trocknen.

Anrichten:

Den Sud noch mal aufmischen und mit den Kaiserschoten und Ofentomaten in tiefen Tellern anrichten, die Seezunge mit dem Kaviar und den Kaiserschoten garniert darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 30. November 2012

## Soufflierte Scholle mit mariniertem Spargel

### Für zwei Personen

2 Maischollenfilets	200 g Lachsfilet, ohne Haut	250 g weißer Spargel
1 Schalotte	1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch
1 Karotte	1 Zitrone	1 Orange
1 Ei	100 g Butter	1 TL mittelscharfer Senf
300 ml Sahne	200 ml Fischfond	1 EL Weißweinessig
40 ml Pflanzenöl	Noilly Prat, Pernod	Lemon-Pfeffer, grobes Meersalz
Zucker, Salz		

Für die Farce den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend in Würfel schneiden, die Sahne dazugeben und in das Gefrierfach stellen. Nachdem die Masse angefroren ist, mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren, bis eine geschmeidige Farce entstanden ist. Das Ei und den Noilly Prat dazugeben und noch mal gut pürieren. Die Schollen waschen und trocken tupfen. Die Farce in einen Spritzbeutel füllen und auf die Hautseite der Schollenfilets geben. Für den Sud den Sellerie und die Karotte schälen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen und mit Noilly Prat, Pernod und dem Fischfond ablöschen. Mit Salz und Lemon-Pfeffer abschmecken. Die Schollenfilets auf die Gemüsestreifen geben und garen, bis der Fisch glasig und die Farce durchgestockt ist. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Zitrone und die Orange auspressen und den Saft mit Wasser mischen. Das Orangen-Zitronen-Wasser erhitzen und den Spargel darin für circa 7-8 Minuten blanchieren. Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und mit dem Senf, etwas Spargelwasser und dem Essig verrühren. Das Öl dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Schollenfilets mit dem Gemüse und dem Spargelsalat auf Tellern anrichten, mit Meersalz würzen und servieren.

Nelson Müller am 04. Mai 2012

# Spargel-Tagliatelle mit Meeresfrüchte-Sud und Fisch-Filet

## Für vier Portionen

200 g Weizenmehl Typ 405	2 Eier (Kl. M)	3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 TL Tomatenmark
0,2 g Safranfäden	250 ml Weißwein, trocken	400 ml Fischfond
3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	1 Bund Spargel, grün
30 g Butter	800 g Fischfilets	8 Riesen-Garnelen
16 Miesmuscheln	Salz, Dill	

Das Instant-Mehl zusammen mit den Eiern, einem Esslöffel Olivenöl und einer Prise Salz zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig fünf Minuten lang kräftig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch etwa eine Minute darin dünsten. Das Tomatenmark und die Safranfäden zugeben und zwei Minuten anrösten. Nun mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond, die Thymianzweige sowie die Lorbeerblätter hinzuzufügen. Das Ganze aufkochen, die Muscheln hinein geben. Bei geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Muscheln herausheben und im 80°C heißen Backofen warm stellen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und in Stücke teilen. Die Fischstücke mit den Garnelen in den Sud geben und bei mittlerer bis niedriger Temperatur zugedeckt fünf Minuten garen. Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen und mit dem passenden Aufsatz zu Tagliatelle verarbeiten. In reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa zwei Minuten garen. Anschließend abgießen und in einer Pfanne in 30 g Butter anschwitzen. Spargel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Salz würzen. Den Sud nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und Muscheln wieder zugeben. (Die geschlossenen Muscheln aussortieren.) Die Fischstücke, die Meeresfrüchte, das Gemüse und die Tagliatelle in tiefe Teller verteilen. Die Suppe darüber schöpfen. Nach Belieben den Dill hacken und auf das Gericht streuen.

Johann Lafer am 28. April 2012

## Speck-Zander in Ei-Hülle mit Weißkraut-Kartoffel-Gemüse

### Für 2 Personen

300 g Kartoffeln, fest	5 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz
250 g Weißkohl	3 Schalotten	400 g Zanderfilet
8 Scheiben Bauchspeck	1 EL Mehl	1 Ei
50 g Lauch	2 EL Butter	200 ml Fischfond

Für das Gemüse Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz ca. 7 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit den Weißkohl in 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Zu den Kartoffeln nochmals 1 EL Butterschmalz geben und Schalotten und Weißkraut in der Kartoffelpfanne einige Minuten goldbraun mit anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zanderfilet in Rechtecke von ca. 3 x 5 Zentimetern schneiden, dann pfeffern und schwach salzen und mit den Speckscheiben umwickeln. Anschließend in Mehl wenden, das Mehl abklopfen und die Fischstücke durchs verquirlte Ei ziehen. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlere Hitze von beiden Seiten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischstücke zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen. Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Lauch anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. 1 EL kalte Butter unter die Sauce rühren, den Bratensaft aus der Fischpfanne dazugeben und abschmecken.

Vincent Klink 13. September 2012

## Spinat-Flan mit gebratenem Lachs und Estragon-Soße

### Für 4 Personen

600 g Blattspinat	Salz, Pfeffer	3 Eier
200 ml Milch	1 Pr. gekörnte Bio-Gemüsebrühe	3 EL Butter
4 Lachssteaks à 150 g	2 Schalotten	5 Zweige Estragon
1/2 Sardelle	200 ml Weißwein	

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Spinat putzen und waschen. In einem Topf mit kochendem Wasser den Spinat blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und anschließend sehr gut ausdrücken. Dann fein schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen. Spinat untermischen und die Masse in 4 ausgebutterte Tassen oder Souffléförmchen (à ca. 100 ml Inhalt) füllen. Die Formen in ein Wasserbad geben und so im heißen Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen. Die Lachssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter bei milder Hitze von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten. In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein schneiden. Estragonzweige abspülen und trocken schütteln, die Sardelle fein hacken. Gebratenen Lachs aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Schalotte mit 2 EL Butter in die Pfanne geben und anschwitzen, Estragonzweige mit in die Pfanne legen. Mit Weißwein ablöschen und gehackte Sardelle untermischen. Bis zur gewünschten Konsistenz einkochen, dann die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Die Flans aus den Förmchen stürzen und auf Tellern anrichten. Lachs dazu legen und mit der Sauce übergießen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Vincent Klink 07. Juni 2012

# Spinat-Gurken-Ensemble, Butter-Kartoffeln mit Lachs

**Für vier Personen**

**Gurkensalat:**

1 Salatgurke	1 Zitrone	2 EL Sahne, geschlagen
Pflaumen, frisch	Olivenöl	Pfeffer, Dill, Salz

**Blattspinat:**

4 Scheiben Serranoschinken	1 Schalotte	300 g Blattspinat
20 g Butter, kalt	Pfeffer, Olivenöl	Muskat, Salz, Chili

**Lachs:**

600 g Lachsfilet	1 Bund Schnittlauch	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl	Dill	

**Kartoffelpüree:**

600 g Kartoffeln, klein	Butter, Salz	Pfeffer, Muskat
-------------------------	--------------	-----------------

Gurkensalat:

Die Gurke schälen, entkernen, klein schneiden und salzen. Die Pflaumen entkernen, schälen und klein würfeln. Den Dill fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, geschlagener Sahne und Dill vermengen. Die Gurkenwürfelchen etwas auspressen und alles miteinander vermengen, ziehen lassen.

Blattspinat:

Den Serranoschinken klein würfeln und in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben. Die Schalotte schälen, würfeln und mit den Schinkenwürfeln braten. Den Blattspinat putzen, dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver abschmecken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unterheben. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Lachs:

Den Lachs auf ein Backblech geben. Dill, Schnittlauch, die Knoblauchzehe und Olivenöl miteinander vermengen und auf den Fisch geben. Für circa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser circa 20 Minuten kochen. Zwei mal durch die Kartoffelpresse drücken und dann mit reichlich Butter vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Horst Lichter am 15. Juni 2012

## Steinbeißer im Speck-Mantel mit grünem Spargel

### Für zwei Personen

2 Steinbeißerfilets, à 200 g	4 Scheiben Bacon	4 Scheiben Baguette
50 g Parmesan	1 kg grüner Spargel	2 Tomaten
1 Zitrone	2 Schalotten	1/2 Bund Basilikum
2 EL Pinienkerne	2 EL Butter	3 EL Olivenöl
4 EL weißer Balsamico-Essig	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden großzügig abschneiden. Wenn nötig, das untere Drittel schälen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und halbieren. Einen Topf mit reichlich Salzwasser, einer Prise Zucker und der halben Zitrone zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und zugedeckt circa acht Minuten garen lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin rösten. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Tomaten häuten, halbieren, entkernen, und ebenfalls fein würfeln. Das Basilikum waschen, trocken, tupfen und in feine Streifen schneiden. Einige Blätter für die Garnierung zur Seite legen. Den Parmesan reiben. Die Baguettescheiben in den vorheizten Backofen geben und anrösten. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Jeden Fisch mit zwei Scheiben Bacon umwickeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten circa zehn Minuten lang anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel aus dem Topf nehmen. Fünf Esslöffel Spargelsud entnehmen und in eine Schüssel geben. Mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterrühren, anschließend die Tomaten, die Schalotten, das Basilikum, den Parmesan und die Pinienkerne unterheben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel zusammen mit dem Fisch anrichten. Die Marinade darüber träufeln und mit dem Basilikum garnieren. Das Baguette dazu reichen und servieren.

Horst Lichter am 20. Juli 2012

# Steinbutt mit Erbsen, Tomaten, Venusmuschel-Vinaigrette

## Für vier Personen

### Steinbutt:

1 Steinbutt, ca. 2 kg	4 Zweige Thymian	4 Zweige Estragon
4 Zweige Basilikum	Olivenöl	Meersalz, Piment-d'Espelette

### Erbsenpüree:

12 Tomatenfilets, abgezogen	4 Blätter Minze	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian	3 EL Olivenöl
800 g Erbsen, gepalt, frisch	1 EL Zucker	2 EL Wermut
4 EL Weißwein	0,5 l Fischfond	2 EL Sahne, geschlagen
1 EL Olivenöl	16 Tomatenfilets, abgezogen	Pfeffer, schwarz
Minzeblätter	Meersalz	

### Minzöl:

1 Bund Minze, frisch	100 ml Pflanzenöl, neutral
----------------------	----------------------------

### Muschelsud:

1 kg Venusmuscheln, frisch	3 Zehen Knoblauch	1 Schote Chili, rot
4 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl	10 Safranfäden
100 ml Weißwein	50 ml Pernod	50 ml Wermut
Piment-d'Espelette	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Steinbutt:

Den Steinbutt waschen und trocken tupfen. Mit Thymian, Estragon und Basilikum füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen circa 30 bis 45 Minuten garen. Die Haut entfernen und den Steinbutt filetieren. Die Filets mit Meersalz und Piment d'espelette würzen und im Ofen mit der Restwärme warm halten.

Erbsenpüree:

Die Tomatenfilets fein würfeln. Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehe putzen und fein würfeln. Die Schalotten und Knoblauchwürfel mit dem Thymianzweig in drei Esslöffel Olivenöl glasig anschwitzen. Vier Esslöffel Erbsen abnehmen und separat in Salzwasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Die restlichen Erbsen zur Schalottenmischung geben. Mit Meersalz und Zucker würzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen, einkochen lassen. Den Fischfond angießen, aufkochen lassen und die Erbsen weich garen. Den Thymianzweig herausnehmen, die Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Minzöl:

Die Minzeblätter von den Stielen zupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, ausdrücken und mit dem Öl fein pürieren. Das Öl durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

Muschelsud:

Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser reinigen, die Chilischote dazugeben und die Muscheln gegeneinander reiben, bis wirklich der letzte Sand heraus gespült ist. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die abgetropften Venusmuscheln, Schalotten, Knoblauch und Thymianzweig dazugeben. Umrühren und mit dem Weißwein, Wermut und Pernod ablöschen, aufkochen lassen und die Muscheln bei geschlossenem Deckel am Herdrand ziehen lassen, bis alle geöffnet sind.

Zum Anrichten:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Tomatenwürfel dazugeben und köcheln lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Erbsenpüree mit der Sahne und den blanchierten Erbsen abschmecken und auf vier vorgewärmte

Teller anrichten. Das Steinbuttfilet daran setzen und den Muschelsud erhitzen und angießen. Mit Minzöl und frischer Minze ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 27. April 2012

## Tatar von Matjes mit Kartoffel-Mousse

### Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz, Muskat	150 g Sahne
1 kleiner Kopfsalat	1/2 Bund Radieschen	1 Zitrone
1 Schalotte	150 g Frischkäse	2 Lauchzwiebeln
2 Gewürzgurken	1 kleiner Apfel	4 frische Matjes-Doppelfilets
80 ml Sonnenblumenöl		

Kartoffeln in der Schale kochen. Dann abschütten, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Muskat abschmecken. Sahne steif schlagen und unter die Kartoffelmasse ziehen, dann kalt stellen. Vom Kopfsalat die unschönen Blätter entfernen. Dann die grünen großen Blätter waschen und abtropfen lassen. Das Salatherz separat waschen und zurückbehalten. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft ausdrücken, Schalotte schälen, fein reiben und mit dem Frischkäse verrühren. Mit einer Prise Salz abschmecken. Lauchzwiebeln putzen und waschen und den Zwiebellauch fein schneiden. Gewürzgurke fein würfeln, Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Die Hälfte der Matjes fein würfeln und mit Zwiebellauch, Gewürzgurke und Apfel mischen und abschmecken. Die grünen Salatblätter grob schneiden und mit 60 ml Sonnenblumenöl fein pürieren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Diese Kopfsalatemulsion mit einem Pinsel auf Teller streichen, pro Person je ein Matjes-Doppelfilet mit dem Tatar und Kartoffelmousse füllen, die Frischkäsecreme in Nocken darauf setzen. Das Salatherz halbieren, auseinanderzupfen, mit etwas Zitronensaft und Sonnenblumenöl marinieren und anlegen, mit Radieschenscheiben garnieren.

Jacqueline Amirfallah 04. Juli 2012



# Tomaten-Rotbarsch-Ragout

## Für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets	8 Tomaten	50 g Pancetta
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Schnittlauch	Zitrone	Salz
Pfeffer		

Das Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Rotbarschwürfel sowie die Tomaten hinein geben und braten. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden und zu dem Fisch in die Pfanne geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Pancetta in grobe Stücke schneiden und dazugeben und anbraten. Einen weiteren Schuss Olivenöl in die Pfanne geben. Die Tomaten leicht mit einer Gabel in der Pfanne zerdrücken um den Saft aus den Tomaten heraus zu drücken. Dazu ein wenig Schnittlauch grob hacken, in die Pfanne geben und schwenken. Abschließend ein wenig Zitronenschale in die Pfanne reiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft der halben Zitrone hinzufügen. Nun das Ragout aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss noch ein bis zwei Schnittlauchhalme als Dekoration auf das Ragout legen.

Steffen Henssler am 28. 02. 2012

## Waller aus dem Wurzel-Sud mit Meerrettich-Senf-Soße

### Für vier Personen

1 Zwiebel, weiß	2 Karotten, mittelgroß	2 Stangen Staudensellerie
1 l Gemüsebrühe	6 Minikartoffeln	0,25 TL Kurkuma
2 Lorbeerblätter	2 Zehen Knoblauch	1 Schote Chili, rot, getrocknet
1 EL Puderzucker	50 ml Rotweinessig	0,5 TL Senfkörner
3 Wacholderbeeren	5 Pimentkörner	1 TL Pfefferkörner, schwarz
1 EL Zucker	0,5 Zitrone, unbehandelt	1 Scheibe Ingwer
4 Wallerfilets (à ca. 120 g)	2 EL Butter, braun (warm)	30 g Butter, kalt
1 TL Dijonsenf	0,5 – 1 TL Sahnemeerrettich	1 EL Schnittlauchröllchen
Meerrettich, frisch	Chilipulver, mild	Zucker
Salz		

Die Zwiebel und Karotten schälen. Den Staudensellerie putzen, waschen und alles in zwei Zentimeter große Rauten schneiden. In Salzwasser bissfest kochen, auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten in drei bis vier Esslöffel Brühe erhitzen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser mit Kurkuma, einem Lorbeerblatt, einer halbierten Knoblauchzehe und Chili weich kochen, abgießen. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Mit Essig ablöschen, mit der übrigen Brühe auffüllen, ein Lorbeerblatt mit den Senfkörnern, Wacholder, Piment und schwarzen Pfeffer hinzufügen und 20 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Mit Zucker, Chilipulver und etwas Salz abschmecken und vom Herd ziehen. Die übrige halbierte Knoblauchzehe, einen Streifen Zitronenschale und Ingwer hinzufügen und fünf Minuten ziehen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Wallerstücke einlegen und in acht bis zehn Minuten darin glasig durchziehen lassen. Heraus heben, auf einen warmen Teller setzen und mit brauner Butter bestreichen. Die Wallerfilets aus dem Sud nehmen und kurz warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen, die kalte Butter mit Senf und Sahnemeerrettich in den Sud mixen. Gegebenenfalls mit etwas Zucker, Salz und Essig nachschmecken. Die Wallerfilets in warme tiefe Teller legen, das Gemüse mit den Kartoffeln außen herum anrichten und den schaumig gemixten Sud darüber ziehen. Mit Schnittlauch und frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.

### Tipp:

Besonders fein schmeckt der Waller, wenn man die Marinade auskühlen lässt, die rohen Fischfilets über Nacht darin durchziehen lässt und anschließend wie beschrieben im heißen Sud fertig stellt.

Alfons Schuhbeck am 02. März 2012

# Waller im Spargel-Safran-Sud pochiert mit Spargel-Stangen

## Für vier Portionen

1 kg Spargel, weiß	600 ml Gemüsefond	2 Zitronen, unbehandelt
3 Zweige Thymian	250 ml Weißwein, trocken	50 ml Wermut, trocken
700 g Wallerfilet, ohne Haut	2 Eier (Klasse M)	50 g Schlagsahne
100 g Mehl	400 g Semmelbrösel	150 g Crème-fraîche
50 g Meerrettich, frisch	0,5 Bund Schnittlauch	50 g Butter, kalt
1 Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer, Chili

Den Spargel waschen, schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüsefond und dem Thymian in einen rechteckigen Bräter geben. Den Sud einmal aufkochen. Die Spargelstangen in den Sud legen und bei mittlerer Hitze darin bissfest garen. Anschließend herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Sud mit Weißwein und Wermut auffüllen und nochmals aufkochen. Danach vom Herd nehmen. Das Wallerfilet in vier Stücke schneiden, in den Sud legen und zehn bis zwölf Minuten darin ziehen lassen. Die Sahne leicht anschlagen und mit den beiden Eier verquirlen. Mit Salz, Muskat und Chili würzen. Nun die

Spargelstangen panieren:

dazu in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Danach im heißen Fett goldgelb ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Den Meerrettich schälen und hobeln, den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch fein schneiden und unterheben. Den Waller aus dem Sud heben und warm stellen. Den Spargelsud zehn Minuten offen einkochen lassen, mit kalter Butter und der angerührten Crème-fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Schaumig aufmixen und in tiefen Tellern verteilen, jeweils ein Stück Waller hineinlegen. Den Spargel dazu servieren.

Johann Lafer am 07. April 2012

## Waller mit Meerrettich-Streuseln, Graupen-Lauch-Risotto

### Für vier Personen

1 Stange Lauch	50 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
200 g Perlgraupen	100 ml Weißwein	500 ml Geflügelbrühe
100 g Mehl	1 Stück Meerrettich, ca. 50 g	50 g Butter
4 Waller, dicke Stücke à 300 g	2 EL Butterschmalz	50 g Parmesan, am Stück
50 ml Sahne	150 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Das Hellgrüne vom Lauch beiseite legen. Den dunkelgrünen Teil in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in circa einer Minute weich garen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Lauch gut ausdrücken, mit dem Gemüsefond in eine Schale geben und 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. Anschließend in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren. Nun ein Viertel des hellgrünen Lauchs in feine Streifen schneiden, salzen und in einer Schüssel zehn Minuten ziehen lassen. Den restlichen Lauch klein würfeln. Die Graupen in heißem Olivenöl anschwitzen, kurz andünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Ein Viertel der Geflügelbrühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Graupen die Flüssigkeit aufgesogen haben, dabei öfters umrühren. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Das klein gewürfelte Hellgrüne vom Lauch und die Lauchpaste zugeben und die letzten fünf Minuten mitgaren. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Das Mehl mit vier Esslöffeln geriebenen Meerrettich, etwas Salz und 50 Gramm Butter zu Streuseln verkneten. Den Waller abrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten eine Minute anbraten. Die Streusel auf dem Fisch verteilen und im vorgeheizten Backofen zehn Minuten garen. Die Lauchstreifen gut ausdrücken und auf Küchenpapier abtrocknen. Das Rapsöl erhitzen und den Lauch darin zwei bis drei Minuten frittieren. Abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen. Den Parmesan reiben, die Sahne steif schlagen. Nach circa 25 bis 30 Minuten, wenn die Graupen gar sind, den Parmesan und zwei Esslöffel geschlagene Sahne unterheben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Je ein Stück gebackenen Waller darauf setzen, mit Lauchstroh garnieren und servieren.

Johann Lafer am 22. September 202

## Warme Kartoffel-Terrine mit gebratenem Lachs

### Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	1 Schalotte	1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Champignons	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
1/2 l Sahne	2 Eier	1 Knoblauchzehe
50 g Greyerzer Käse	3 Sardellenfilets	Für die Schnittlauch-Sauce
1/4 l Gemüsebrühe	1 Bund Schnittlauch	4 Lachsfilets à 150 g
2 EL Olivenöl		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Champignons durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder ganz fein schneiden. In einer Pfanne die Schalotten in Butter anbraten und die Champignons dazugeben. Etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. 1/4 l Sahne und Eier verquirlen. Knoblauch schälen und fein hacken, den Käse reiben und mit dem Knoblauch unter die Ei-Sahne mischen, salzen und pfeffern. Diese Mischung vorsichtig mit den Kartoffeln vermengen und eine Schicht in eine passende gefettete (Terrinen) Form (ca. 1,5 ml Inhalt) füllen. Die Oberfläche immer glatt andrücken, dann die Sardellen und die Champignonfarce auflegen. Schichtweise die Form füllen und mit Kartoffeln abschließen. Mit Alufolie abdecken und in einem Wasserbad im Backofen bei 200 Grad 30 - 40 Minuten garen. Für die Schnittlauch-Sauce Den Gemüsefond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Restliche Sahne dazugeben und noch mal einkochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Fleischseite 2 Minuten braten. Den Lachs wenden und auf der Hautseite 3 Minuten braten. Die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und mit Salz und Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Otto Koch 2.. März 2012

# Wolfsbarsch aus dem Wok mit Joghurt-Gemüse-Soße

## Für 2 Personen

### Für das Fladenbrot:

50 g Parmesan	1 EL weiche Butter	100 g Mehl
1 Eigelb	5 EL Wasser	1 TL Paprikapulver
Salz	Kurkuma, Curry	1 EL flüssige Butter
2 EL weißen Sesam	1 EL schwarzen Sesam	

### Für den Fisch:

2 rote Chilischoten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1 kleine Zucchini	1 Zwiebel	3 TL Senfsaat
1 TL Kreuzkümmel	Meersalz	2 EL Senföl
1 Limette	Pfeffer	200 ml Fischfond
4 Stängel Zitronenmelisse	150 g Joghurt	1 EL Crème-fraîche
1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Curry	1 EL Erdnussöl
2 Wolfsbarschfilets à 150 g		

Für das Fladenbrot den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Parmesan fein reiben. Butter, Mehl, Eigelb und 5 EL Wasser zu einem Teig verrühren. Paprikapulver, je 1 Prise Salz, Kurkuma und Curry untermischen. Den Teig dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine) und zu 10 cm langen und 1,5 cm breiten Rechtecken schneiden. Die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit flüssiger Butter bestreichen, mit weißem und schwarzem Sesam sowie mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten backen. Für den Fisch mit Sauce Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und dann Chili in feine Streifen schneiden. Rote und Grüne Paprika putzen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, der Länge nach vierteln und dann in feine dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. 2 TL Senfsaat, Kreuzkümmel, eine Prise Salz und 1 TL Senföl im Mörser zu einer homogenen Masse zerstoßen. Von der Limette den Saft auspressen. In einem Wok mit 1 EL Senföl Zwiebel, Paprika und Chili anschwitzen. Mit einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Fischfond angießen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Dann Zucchini zugeben, wieder mit 100 ml Fischfond auffüllen und das Gemüse weich garen. Zitronenmelisse abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Crème-fraîche anrühren, mit Kurkuma, Curry und der gemörserten Senfpaste abschmecken. Zitronenmelisse untermischen, unter das nicht mehr kochende Gemüse im Wok rühren, abschmecken und warm halten. Die Haut des Fischfilets rautenförmig einritzen. 1 TL Senfsaat im Mörser zerstoßen. Das Fischfilet mit Salz, etwas Limettensaft und etwas Senfsaat würzen. In einer Pfanne mit Erdnussöl die Fischfilets von beiden Seiten braten. Die Joghurtcreme in tiefen Tellern anrichten, Fischfilets mit der Hautseite nach oben anrichten und das Fladenbrot dazu reichen. Das passt sehr gut Mango-Chutney.

Jörg Sackmann 26. Juni 2012

## Wolfsbarsch in Meersalz-Kruste

### Für vier Personen

#### Loup de mer:

2 Wolfsbarsch, à 1 kg	4 Zweige Basilikum	4 Zweige Estragon
4 Zweige Petersilie	4 Zweige Thymian	2 Zehen Knoblauch
4 kg Meersalz	8 Eier	200 g Mehl
100 g Speisestärke		

#### Kartoffel-Steinpilzsud:

400 g Kartoffeln, klein	250 g Steinpilze	500 ml Geflügelbrühe
3 Zweige Majoran	2 EL Pinienkerne	100 ml Olivenöl
Pfeffer, Meersalz		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Loup de mer:

Den Loup de mer waschen und mit Küchenpapier trocknen. Die Flossen mit einer Küchenschere abschneiden (damit sie nicht am Salzteig festkleben). Den ausgenommenen Bauch mit Basilikum, Estragon, Petersilie, Thymian und Knoblauch füllen. Das Meersalz mit den Eiern, dem Mehl und der Speisestärke in der Küchenmaschine zusammenrühren. Alufolie auf ein umgedrehtes Blech geben und den Fisch gleichmäßig in die Salzkruste einpacken. Im vorgeheizten Backofen circa 20 bis 25 Minuten garen. Die Salzkruste ringsherum auf der Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden und den Fisch tranchieren.

Kartoffel-Steinpilzsud:

Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Geflügelbrühe mit den Kartoffelspalten und zwei Majoranzweigen in einen Topf geben. Mit Salz abschmecken und die Kartoffeln al dente garen. Die Kartoffeln im Sud warm halten. Die Steinpilze putzen und in zwei Esslöffel Olivenöl goldgelb anbraten, salzen und pfeffern. Zum Fertigstellen des Kartoffelsuds, die Majoranzweige entnehmen. Den Kartoffelsud nochmals erhitzen, die Steinpilze, die Blätter von einem Majoranzweig und Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Kartoffel-Steinpilzgemüse in vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Den Loup filetieren und auf dem Kartoffel-Steinpilzsud anrichten. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

Cornelia Poletto am 28. Dezember 2012

# Wolfsbarsch mit Basilikum-Risotto und Tomaten-Schaum

## Für 4 Personen

### Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch	1 Limette	Pfeffer
Salz	Öl	

### Gratiniermasse:

1 Schote Paprika, gelb	1 Schote Paprika, rot	5 Tomaten
1 Zucchini	100 g Kalamata-Oliven	100 g Parmesan
Olivenöl	Pfeffer	Salz

### Basilikumrisotto:

2 Schalotten	1 EL Butter	50 g Risottoreis
50 ml Weißwein	200 ml Geflügelbrühe	100 g Parmesan
1 EL Pesto	Sahne, geschlagen	

### Tomatenschaum:

10 Tomaten	1 Schalotte	50 ml Weißwein
250 ml Sahne	50 g Butter, kalt	50 g Crème-fraîche

### Anrichten:

1 Bund Basilikum	Frittierfett	Salz
------------------	--------------	------

#### Wolfsbarsch:

Den Fisch entschuppen und filetieren. Die Gräten heraus ziehen und die Haut abziehen. Den Saft der Limette auspressen. Den Fisch in vier Stücke teilen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und von beiden Seiten in etwas Öl kurz anbraten. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Gratiniermasse: Die Paprikaschoten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln, entkernen und die Haut abziehen. Danach ebenfalls würfeln. Die Zucchini und die Oliven auch in Würfel schneiden. Die Paprika und Zucchiniwürfel nun in Olivenöl anschwitzen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Tomatenwürfel und das Olivenöl dazugeben. Die Masse nun auf den Wolfsbarsch streichen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und ein paar Minuten im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze gratinieren.

Basilikumrisotto: Die Schalotten schälen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Den Reis dazugeben und mit Weißwein und einem Schuss Brühe ablöschen. Den Reis unter ständigem Rühren und Zugabe der restlichen Brühe so lange kochen, bis er weich, aber innen noch al dente ist. Den geriebenen Parmesan und Pesto unterrühren und mit geschlagener Sahne verfeinern.

Tomatenschaum: Die Tomaten vierteln und in einem Mixer pürieren. Am besten über Nacht, auf ein mit einem Küchentuch ausgelegtem Sieb, abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf kurz angehen lassen und mit Weißwein ablöschen. Mit dem Tomatensaft auffüllen und fast komplett reduzieren lassen. Am Schluss die Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen. Zum Servieren mit der kalten Butter und der Crème-fraîche aufmontieren.

Anrichten: Die Basilikumblätter zwischen zwei Kellen in 160 Grad heißem Fettbad knusprig fritieren, auf ein Küchenpapier geben und leicht salzen. Den Risotto in einen tiefen Teller geben und den Fisch darauf anrichten. Den Tomatenschaum nappieren und jeweils ein Basilikumblatt in die Kruste stecken.

Nelson Müller am 13. Januar 2012



# Wolfsbarsch mit Orangen-Fenchel und Pfeffer-Schaum

## Für vier Portionen

2 Wolfsbarsche ca. 800 g	2 Zitronen, unbehandelt	1 Bund Zitronenthymian
3 Knoblauchzehen	1 Stange Lauch	1/2 Knolle Sellerie
5 EL Olivenöl	2 Knollen Fenchel	1 TL Fenchelsamen
1 EL Zucker, braun	4 Orangen	90 g Butter
1 Schalotte	1 EL Pfeffer, eingelegt, grün	50 ml Portwein, weiß
50 ml Weißwein	150 ml Fischfond	100 ml Sahne
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lauch und den Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. Den Wolfsbarsch innen und außen gründlich waschen. Die Flossen abschneiden. Anschließend eine Zitrone in Scheiben schneiden und die Knoblauchzehen halbieren. Den Fisch von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zitronenscheiben, den Thymianzweigen sowie den halbierten Knoblauchzehen füllen. Auf ein Backblech legen, das Gemüse herum verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen etwa 40 Minuten garen. Den Fenchel putzen, waschen, in dünne Spalten schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Die Fenchelsamen mithilfe eines Stößels im Mörser grob zerstoßen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel samt der gestoßenen Fenchelsamen darin anbraten. Mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Zwei Orangen auspressen und den Saft zum Fenchel geben. Bei mittlerer Hitze weich garen. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Gramm kalte Butterwürfel hinzufügen und den Sud damit binden. Die beiden restlichen Orangen filetieren und die Filets mit dem Fenchelgrün unter den fertigen Fenchel mischen. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Die Schalotte und den grünen Pfeffer in 30 Gramm Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Portwein und Weißwein ablöschen. Den Fischfond zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne hinzufügen, aufkochen lassen. Die Petersilie zugeben und alles fein pürieren, so dass die Pfefferkörner zerkleinert werden. Die übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit 30 Gramm kalter Butter aufmixen. Nach Belieben nochmals ganze grüne Pfefferkörner zugeben. Den Wolfsbarsch filetieren, dafür die Haut entfernen und die Filets von den Gräten heben. Die Fischfilets mit dem Fenchel auf Tellern anrichten, mit der Soße beträufeln und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 25. August 2012

# Wolfsbarsch, Pfifferling-Risotto, Basilikum-Emulsion

## Für 4 Personen

2 Schalotten	250 g frische Pfifferlinge	400 ml Geflügelfond
6 EL Butter	150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein
4 Wolfsbarschfilets à 140 g	Meersalz, Pfeffer	7 EL Olivenöl
100 g Basilikum	20 g Parmesan	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die frischen Pfifferlinge gründlich putzen, evtl. halbieren. Geflügelfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und eine fein geschnittene Schalotte farblos anschwitzen. Den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. 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. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikum mit 5 EL Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb passieren. Restliche Schalotte in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, die Pfifferlinge zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 2 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben Parmesan fein reiben. 1 EL Butter und Parmesan unter den Risotto rühren, Pfifferlinge ebenfalls untermischen, abschmecken und anrichten. Die Fischfilets obenauf legen und mit der Basilikum-Emulsion beträufeln.

Karlheinz Hauser 02. Juli 2012

# Wolfsbarsch-Filet, Kartoffel-Stampf, Schmortomaten-Sud

## Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets, à 150 g	6 kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	5 Strauchtomaten	3 getrocknete Tomaten
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Sauerampfer	2 Zweige Rosmarin	1 TL Mehl
1 EL Butter	3 EL Butter	100 ml Olivenöl
200 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	Olivenöl, Cayennepfeffer
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, im kalten Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Dann die Tomaten vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Tomatenviertel auf einen großen Teller oder ein Backblech setzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen circa 20 Minuten lang schmoren. Die restlichen Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Nun die Tomatenstücke sowie die getrockneten Tomaten hinzugeben und mit dem Gemüsefond gut bedeckend auffüllen. Einmal aufkochen lassen, dann einen Deckel darauf geben und 15 Minuten lang ziehen lassen. Anschließend den Deckel entfernen und die getrockneten Tomaten aus dem Sud nehmen. Jetzt mit einem Pürierstab gut durchmischen, durch ein Sieb passieren, den Sud in einen kleinen Topf geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Fünf Minuten vor dem Servieren die Schmortomatenfilets in den Sud geben und erneut erwärmen. Bei Bedarf mit Salz und etwas Cayennepfeffer nochmals abschmecken. Nun die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und einen kurzen Moment ausdampfen lassen. Währenddessen die Petersilie-, Estragon- und Thymianblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit Butter und Olivenöl zu den heißen Kartoffeln geben. Eine gute Prise Salz hinzugeben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Kartoffel-Kräuter-Püree zerdrücken. Nun den Sauerampfer in feine Streifen schneiden und vorsichtig unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen, in vier gleichgroße Portionen teilen und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl austreichen, die Wolfsbarschfilets mit der mehlierten Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Diese dann auf den Herd stellen und bei mittlerer Temperatur langsam erwärmen, bis die Filets anfangen zu braten. Währenddessen die Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen, den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Fischfilets auf die Fleischseite wenden. Dann sofort die Butter, Rosmarinnadeln und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Temperatur fertig garen. Anschließend auf einem Teller mit etwas Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Auch die Knoblauch- und Rosmarinstücke vorsichtig aus der Butter heben und ebenfalls kurz abtropfen lassen. Den Kräuter-Kartoffelstampf in die Mitte eines tiefen Tellers geben, drei Wolfsbarschfiletstücke dekorativ daraufsetzen und den Schmortomatensud mit den Tomatenfilets dekorativ um die Filets verteilen. Knoblauch und Rosmarinnadeln darüber streuen und gegebenenfalls noch mit etwas frischem Estragon sowie kleinen Sauerampferblättern dekorieren.

Alexander Herrmann am 15. Juni 2012

# Zander auf Kürbis-Linsen-Gemüse und Kartoffel-Stroh

## Für zwei Personen

400 g Zanderfilet, mit Haut	100 g festk. Kartoffeln	75 g braune Linsen
200 g Muskat-Kürbis	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Thymianzweige	1 Rosmarinzweig
2 Zweige glatte Petersilie	1 El Rapsöl	1 El Weißweinessig
100 ml Fischfond	20 g kalte Butter	2 TL Butterschmalz
Öl, Mehl	Salz, Pfeffer	

Die Linsen in kochendem Wasser in 20 Minuten weich garen. Anschließend abschütten. Inzwischen den Kürbis schälen und klein würfeln. Die rote Zwiebel abziehen und die Hälfte klein schneiden. Die Kürbis- und Zwiebelwürfel in dem Rapsöl anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen und den Fischfond angeießen. Alles zugedeckt etwa fünf Minuten garen, anschließend die Linsen untermischen. Den Topf vom Herd ziehen und die kalte Butter nach und nach unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken und warm halten. Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen hobeln. Das Öl zum Frittieren erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig ausbacken. Anschließend die Kartoffelscheiben auf einem Krepppapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Stücke teilen. Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Den Knoblauch halbieren. Die Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Zanderfilets in Mehl wenden. Das Butterschmalz zerlassen und die Fischfilets darin auf der Hautseite anbraten. Den Knoblauch, den Rosmarin und den Thymian dazu geben. Den Fisch auf der Hautseite drei Minuten braten, wenden und eine weitere Minute braten. Das Linsen-Kürbis-Gemüse auf einen Teller geben, den Zander obenauf anrichten und das Kartoffelstroh auf den Fisch geben. Mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 12. Oktober 2012

## Zander im Salz-Teig

### Für 4 Personen

600 g Mehl	2 kg grobes Meersalz	5 Eiweiß
4 mittelgroße weiße Bete	1 TL Kümmelsamen	1-2 kg Zander
1 Zweig Lorbeer	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Schalotte	1 TL Butter	1 Prise Zucker
heller Balsamico	1 Prise Kümmel, gemahlen	Meersalz

Für den Salzteig, Mehl und Salz gut mischen. Nach und nach das Eiweiß untermischen und etwa 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend 125 ml lauwarmes Wasser unter die Salzmasse kneten und eine weitere Stunde ruhen lassen. Backofen auf 210 Grad vorheizen. Weiße Bete waschen und in reichlich Salzwasser, mit etwas Kümmel, ca. 30 Minuten weich kochen. Weiße Bete abgießen und etwas abkühlen lassen. Zander abspülen und trockentupfen. Den Salzteig auf Backpapier geben und so ausrollen, dass der Zander darin eingeschlagen werden kann. Zander auf eine Hälfte des Salzteiges legen. Mit Lorbeer, Thymian und Rosmarin belegen. Zander mit dem übrigen Teig abdecken und alles gut verschließen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im heißen Backofen ca. 30-40 Minuten garen. Weiße Bete schälen und in ca. 1 x1 cm große Würfel schneiden. Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Butter erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten. 1 Prise Zucker darüberstäuben. Weiße Bete Würfel zugeben und ca. 1 Minute dünsten. Mit etwas Balsamico, gemahlenem Kümmel und Meersalz würzen. Fisch aus dem Ofen nehmen. Salzteig mit einem Brotmesser rundherum aufschneiden. Weiße Bete auf Tellern anrichten. Zanderfilets darauf setzen und sofort servieren.

Frank Buchholz 10. Dezember 2012

## Zander mit Frühling-Zwiebeln und Pilzen

### Für 4 Personen

6 mittelgroße Kartoffeln, fest	Salz	2 Bund junge Lauchzwiebeln
2 junge Karotten mit Grün	1 kleine Zwiebel	200 g Champignons
1 Zander, geschuppt (1 kg)	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	Mehl	3 EL Sonnenblumenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 EL Butterschmalz
50 ml Riesling	100 ml Geflügelbrühe	100 g Sauerrahm
60 g Sahne, leicht geschlagen		

Kartoffeln schälen, vierteln, leicht tounieren und in reichlich Salzwasser kochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und die weißen Spitzen ca. 5 cm lang abschneiden und zur Seite legen. Das Grün in feine Ringe schneiden. Die Karotten waschen und schälen (das Grün dran lassen). Die Karotten mit dem Grün in 5 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren und zur Seite stellen. Den Rest der Karotten in möglichst feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und vierteln. Den Zander filetieren und das Filet in ca. 180 g schwere Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und vierteln. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite leicht mehlieren. Fisch in einer Pfanne mit heißem Öl kurz auf der Fleischseite anbraten, dann auf die Hautseite wenden. Kräuterzweige, Schalotten, Knoblauch, zur Seite gelegte Karottenstücke mit Grün und Lauchzwiebelstücke zugeben und mitbraten, bis der Fisch gar ist. Für die Sauce Zwiebelstreifen in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Karottenscheiben und Pilze zugeben. Kurz anbraten, dann mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Riesling ablöschen. Diesen etwas einkochen lassen, dann die Brühe angießen, alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den geschnittenen Zwiebellauch zugeben, Sauerrahm untermischen und abschmecken. Die Sahne unterheben, abschmecken und gleich anrichten. Die Salzkartoffeln darum herum geben. Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf geben und das gebratene Gemüse darauf setzen.

Martin Gehrlein 21. März 2012

## Zander-Filet auf Tomaten-Sugo gratiniert mit Schafskäse

### Für 1 Portion:

250 g Zanderfilet	2 Scheiben Bauernbrot	150 g geschälte Tomaten
40 g Schafskäse	40 g grüne Oliven (entkernt)	1 Zwiebeln
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zwei Scheiben Bauernbrot in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten. Nach einiger Zeit wenden. Die Zanderfilets mit Pfeffer und Salz würzen und in derselben Pfanne neben dem Brot anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Geschälte Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie grob hacken und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Die angerösteten Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und auf den Boden einer Auflaufform legen. Die Tomatenmischung auf das Brot in die Auflaufform gießen. Den Zander in der Pfanne wenden und kurz garen lassen. Dann den Zander auf die Tomaten in die Auflaufform legen. Den Schafskäse grob zerbröseln und auf den Zander geben. Die Oliven kleinschneiden und auf den Käse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl beträufeln. Bei 185 Grad Ober-/Unterhitze ca. fünf Minuten im Ofen garen. Das Ganze auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2012

# Zander-Filet im Karotten-Trauben-Sud mit Kartoffel-Püree

## Für vier Personen

### Für das Püree:

700 g Kartoffeln, mehlig	3 Zwiebeln	50 g Butter
100 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz, Zucker

### Für den Zander:

300 g Karotten	300 g Trauben, hell, kernlos	1 Stück Ingwer, ca. 30 g
2 Schalotten	1 Chilischote, klein	1 EL Zucker
200 ml Weißwein	50 g Butter	1 Bund Kerbel
700 g Zanderfilet	2 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für das Püree die Kartoffeln gründlich waschen und auf dem Backofengitter im Backofen 50 Minuten garen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun schmoren, anschließend mit Salz und Zucker würzen. Die Sahne aufkochen, kräftig mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und danach fünf Minuten köcheln lassen. Die gegarten Kartoffeln halbieren und durch eine Kartoffelpresse direkt in die heiße Sahne drücken und verrühren. Für den Sud die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Trauben von den Stielen ziehen, waschen und halbieren. Ingwer und Schalotten schälen. Den Ingwer daraufhin fein reiben, die Schalotten klein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Den Zucker karamellisieren und Chili, Ingwer und Schalotten darin anschwitzen. Die Karotten zugeben, mit Weißwein ablöschen und bei milder Hitze bissfest garen. Nun die Trauben zugeben und kurz darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 25 Gramm Butter zugeben, unterrühren und den Sud damit binden. Den Kerbel klein schneiden und unter den Sud rühren. Das Zanderfilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl mit den Kräutern und Knoblauch von beiden Seiten anbraten, dabei die Hautseite knusprig braun braten. Die restliche Butter zugeben und den Fisch damit überziehen. Zum Anrichten das Kartoffelpüree und die Karotten mit dem Sud in tiefen Tellern anrichten. Die geschmorten Zwiebeln auf dem Kartoffelpüree verteilen. Je ein Stück Zanderfilet darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 10. November 2012

## Zander-Filet in Orangen-Butter pochiert, Curry-Schaum

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 150 g	0,5 Hokkaidokürbis	3 mehligk. Kartoffeln
2 unbehandelte Orangen	2 unbehandelte Limonen	2 Schalotten
1 TL Sesamsamen	3 EL Butter	400ml Milch
300 ml Sahne	500 ml Gemüsefond	1/2 Bund Thymian
2 Zimtstange	2 EL Curry	1 Prise Cayennepfeffer
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Butter in einen kleinen Topf geben und langsam zerlaufen lassen. Währenddessen vom Thymian großzügig die Blätter abzupfen und in die zerlaufene Butter geben. Nun die Schale einer Orangen abreiben und ebenfalls in die Butter einrühren. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in drei bis fünf kleine, gleichgroße Medaillons portionieren. Nun eine große Auflaufform mit etwas Orangen-Thymian-Butter auspinseln, die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Butter setzen. Die Butter großzügig über die Filets pinseln. Die Auflaufform straff mit Klarsichtfolie abdecken und im Backofen 15 Minuten lang glasig garen. Die Schale der Limonen reiben. Zwei Drittel von der Milch in einen Topf geben und einmal fast aufkochen lassen. Eine Prise Salz sowie den Abrieb der Limonen hinzugeben und mit dem Cayennepfeffer sowie dem Curry zu einer scharfen Curry-Milch abschmecken. Anschließend beiseite stellen und ziehen lassen. Die Kartoffeln und den Kürbis schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen. Die Kartoffeln, den Kürbis und die Schalotten in einen Topf geben und mit dem Gemüsefond auffüllen, so dass das Gemüse gut bedeckt ist. Das Ganze einmal aufkochen lassen und die Zimtstange hinzugeben. Die Temperatur soweit senken, dass Kürbis und Kartoffeln knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen. Anschließend die Zimtstange und die Schalotten wieder entfernen. Nun die Kürbis- und Kartoffelwürfel mit Hilfe einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen und in einen kleinen Topf geben. Etwas Sahne hinzugießen, einmal aufkochen und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zerdrücken. Die Orangen halbieren und auspressen. Das Ganze mit einer Prise Salz, den Sesamsamen sowie dem Saft der Orangen abschmecken. Dann mit Klarsichtfolie oder einem Deckel abdecken und warm stellen. Fünf Minuten vor dem Servieren das Püree erneut erwärmen. Die Curry-Milch erneut fast aufkochen, anschließend einen guten Schuss frische Milch hinzugeben und zu einem sehr schaumigen Curry-Milch-Schaum aufmixen. Die Zanderfilets kurz auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Das in Orangenbutter pochierte Zanderfilet mit dem Kürbis-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit dem scharfen Curry-Schaum beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 19. Oktober 2012



## Zander-Filet in Parma-Schinken mit Shiitake-Gemüse

### Für 2 Portionen

300 g Zanderfilet	100 g Shiitake-Pilze	200 g Lauch
8 Sch. Parma-Schinken	1 Zitrone	50 g Parmesan
Mehl, Öl, Butter	Salz, Pfeffer	

Als erstes die Haut des Zanders entfernen und das Filet leicht salzen und pfeffern. Den Parma-Schinken um das Zanderfilet wickeln, melieren und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Die Stängel der Shiitake-Pilze entfernen und die Köpfe in dünne Scheiben schneiden. Eine weitere Pfanne mit reichlich heißem Öl aufsetzen, die Pilze hinein geben und mehrfach im Öl schwenken. Den Lauch in Ringe schneiden und zu den Pilzen geben. Das Pfannengemüse anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Butter in die Fischpfanne geben und die Hitze leicht reduzieren. Schließlich sowohl das Pilzgemüse als auch das Zanderfilet vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten. Dem Buttersud in der Fischpfanne den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Danach den Pfannensatz über den Fisch und das Gemüse geben. Zum Abschluss Parmesan über das Zanderfilet reiben und servieren.

Steffen Henssler am 10. 05. 2012

## Zander-Filet mit Passionsfrucht-Linsen und Pak-Choi

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 160 g	3 kleine Pak-Choi	2 Passionsfrüchte
120 g Belugalinsen	2 Schalotten	1 rote Chilischote
3 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzweige	2 Thymianzweige
1 TL brauner Zucker	200 ml Gemüsefond	2 TL Aceto Balsamico
4 EL Olivenöl	60 g Butter	1 EL Sesamöl
2 EL Sojasoße	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Schalotten und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, die halbe Knoblauchzehe und den Chili darin anschwitzen. Den braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Linsen zugeben und mit anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen mit Salz, Pfeffer, dem ausgekratzten Passionsfruchtmark und dem Balsamico abschmecken. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zanderfilets auf der Hautseite darin anbraten, zwei Knoblauchzehen abziehen und zu dem Fisch geben. Den Thymian und den Rosmarin ebenfalls dazugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und 30 Gramm Butter zugeben. Die Filets wenden und auf der Fleischseite garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pak-Choi längs halbieren und in einer zweiten Pfanne im heißen Sesamöl kurz bei hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und mit Pfeffer würzen. Die Passionsfruchtlinsen mit der restlichen kalten Butter verrühren. Die Linsen auf den Tellern verteilen, je ein Zanderfilet darauf geben und den Pak-Choi daneben anrichten.

Johann Lafer am 15. März 2012

# Index

- Aal, 1, 2, 39, 82  
Artischocke, 7, 93  
Aubergine, 89, 102
- Blumenkohl, 5, 6, 22, 41, 75  
Bohnen, 24, 58, 79, 100  
Bouillabaisse, 7  
Bratkartoffeln, 8, 21, 74, 80, 96  
Brokkoli, 62, 75
- Dorade, 9, 10, 34  
Doraden-Filet, 11, 75
- Erbsen, 39, 59, 103, 111
- Fenchel, 9, 29, 32, 37, 121  
Fisch-Filet, 7, 12, 80, 107  
Fisch-Frikadelle, 14  
Flammkuchen, 76  
Forelle, 5, 15, 16, 20, 39, 73, 79, 93  
Forellen-Filet, 17, 18, 21
- Gurke, 8, 16, 21, 23, 25, 38, 57, 69, 71, 82, 85, 88, 109, 112
- Hecht, 40  
Heilbutt, 40–42  
Hering, 22, 82
- Kürbis, 1, 3, 30, 45, 60, 124, 128  
Kabeljau, 37, 49  
Kabeljau-Filet, 19, 46–48, 50, 51, 55, 94  
Karpfen, 52  
Kaviar, 5, 86, 87, 95, 105  
Kohlrabi, 18, 39, 94
- Lachs, 53, 58, 66, 67, 108  
Lachs-Filet, 8, 23, 27–30, 38, 43, 56–61, 64–66, 68, 69, 78, 106, 109, 117  
Lachs-Forelle, 62, 63  
Lachs-Tatar, 54, 67  
Lasagne, 69, 70  
Lauch, 20, 23, 30, 48, 56, 63, 93, 104, 106, 108, 112, 116, 129  
Linsen, 48, 81, 85, 95, 124, 129
- Möhren, 22, 30, 39, 42, 46, 48, 49, 51, 56, 72, 75, 85, 106, 114, 126, 127  
Müllerin, 17  
Makrele, 13, 32, 44, 72  
Mangold, 37, 46, 101  
Matjes, 74, 82, 112
- Nudeln, 24, 45, 65, 66, 78, 92, 107
- Pak-Choi, 129  
Paprika, 1, 10, 60, 75, 77, 102, 120  
Pilze, 3, 4, 28, 30, 36, 56, 75, 97, 117, 119, 122, 126, 129  
Porree, 9, 21, 46, 51
- Räucherfisch, 8, 35, 36, 70, 77, 82, 83  
Rösti, 54  
Radieschen, 8, 12, 15, 112  
Ratatouille, 99  
Ravioli, 68, 103  
Reis, 35, 42, 49, 55, 77, 120, 122  
Rettich, 12, 15, 25, 27, 31, 42, 58, 74, 76, 81, 88, 114–116  
Rotbarbe, 28  
Rotbarsch, 24, 29, 37, 84, 113  
Rote-Bete, 45, 58, 71, 98, 125  
Rucola, 37, 53, 92
- Saibling, 4, 45  
Saibling-Filet, 3, 25, 30, 31, 45, 76, 85–91  
Sardellen, 6, 40, 41, 85, 108, 117  
Sardinien, 92, 93  
Sauerampfer, 123  
Sauerkraut, 52, 95  
Schellfisch, 80  
Scholle, 97, 106  
Schoten, 77, 99, 105, 118  
Schwarzwurzeln, 87  
Seelachs, 1, 13, 97  
Seeteufel, 71, 98–104  
Seezunge, 21, 65, 104, 105  
Sellerie, 21, 28, 30, 42, 46, 49, 51, 60, 72, 98, 106, 114, 121

Spargel, 26, 43, 67, 78, 106, 107, 110, 115  
Spinat, 3, 4, 13, 30, 40, 44, 61, 70, 80, 108,  
109  
Spitzkohl, 27, 57, 66  
Steinbeißer, 110  
Steinbutt, 111  
Sushi, 8, 67  
  
Tatar, 54, 67, 82, 91, 112  
Teig-Taschen, 68, 103  
Thunfisch, 33  
  
Weißkohl, 35, 108  
Wels, 114–116  
Wolfsbarsch, 25, 118–123  
  
Zander, 125, 126  
Zander-Filet, 6, 26, 61, 81, 96, 108, 124, 126–  
129  
Zucchini, 1, 2, 37, 56, 72, 75, 84, 99, 118, 120