

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2013

118 Rezepte

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

Inhalt

Bachsaibling mit Erbsen-Püree	1
Bachsaibling, Gurken-Nudeln und Tomaten-Salat	2
Backfisch vom Zander mit Remoulade	3
Bohnentopf mit Seelachs	4
Bratkartoffeln mit Räucherfisch und Mischgemüse	5
Ceviche vom Spargel und Lachs	5
Confierter Lachs mit Chicorée und Passionsfrucht-Butter	6
Confiertes Forellen-Filet mit Spitzkohl-Salat	7
Dorade in der Salz-Kruste mit Auberginen-Tomaten-Püree	8
Dorade mit Gemüse-Füllung	9
Doraden-Filet mit Gemüse-Streifen	9
Doraden-Filet	10
Doraden-Sashimi mit gebratenen Pimientos	10
Edelfisch-Filet-Taschen auf Kohlrabi-Sojabohnen-Ragout	11
Felchen-Filet in der Kartoffel-Kruste auf Spargel-Ragout	12
Fisch-Filet auf Orangen-Porree	13
Fisch-Pflanzerl mit Curry und geschmorten Gurken	14
Forelle Müllerin Art mit Spinat und neuen Kartoffeln	15
Forelle mit Brokkoli	15
Forelle mit Kartoffel-Meerrettich-Püree	16
Forelle mit Lauch-Kartoffel-Püree und Pilzen	17
Forelle mit Meerrettich, Wurzel-Gemüse, Petersilien-Soße	18
Forellen-Filet auf Wirsing-Rosenkohl-Gemüse mit Nüssen	18
Forellen-Ravioli in Tomaten-Basilikum-Butter	19
Forellen-Schnitzel mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat	20

Frühlingsrollen mit Kabeljau und Sprossen-Salat	21
Gebratene Seelachs-Streifen mit Kürbis-Knöpfe	22
Gebratene Seezungen-Filets im Spinatbett	23
Gebratener Mai-Wirsing mit Lachs, Kerbel-Soße, Kohlrabi	24
Gebratener Saibling mit Kräuter-Soße und Frühling-Gemüse	25
Gebratener Speck-Zander mit Meerrettich-Dip	26
Gebratener Stör mit Lauch-Haselnuss-Gemüse, Gewürz-Sud	26
Gebratener Wolfsbarsch auf Steckrüben mit scharfer Wurst	27
Gebratener Wolfsbarsch mit Spinat	27
Gebratener Zander mit fruchtiger Soße und Gemüse-Chips	28
Gebratener Zander mit Speck, Salbei und Kürbis-Soße	29
Gebratenes Kabeljau-Filet mit Frischkäse-Tomaten-Türmchen	29
Gebratenes Makrelen-Filet mit warmem Antipasti-Gemüse	30
Gedämpfter Heilbutt im Bambus-Körbchen mit Pak-Choi	30
Gedämpfter Saibling im Pergament mit Sommer-Gemüse	31
Gedämpftes Lachs-Filet mit Petersilien-Pesto	31
Gefüllte Dorade mit Zitrus-Risotto	32
Gegrillte Makrele mit Tomaten-Salsa	33
Gemüse-Paella mit gebratenen Forellen-Filets	33
Gurken-Salat mit paniertem Zander-Filet	34
Hecht-Klößchen mit Blattspinat und Weinschaum-Soße	35
Hecht-Koteletts, Senf-Butter, Brokkoli, Butter-Reis	36
Hecht-Nockerln mit Blattspinat, Riesling-Schaum	37
Heilbutt in Pancetta mit Safran-Kraut, Kartoffel-Creme	38
Heilbutt-Filet mit Honig-Chili-Glasur und Spargel	39
Heilbutt-Filet mit Kürbiskern-Butter, Rote-Bete-Risotto	40
Kabeljau auf Kopfsalat mit Speck und Grenobler Soße	41
Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgur-Salat	42
Kabeljau mit Gemüse-Kruste auf Kartoffel-Speck-Salat	43
Kabeljau mit Sauerkraut-Strudel	44
Kabeljau mit Senf-Kruste und Blatt-Spinat	45
Kabeljau mit Tomaten-Kutteln und Kapern	46

Kabeljau Teriyaki mit Karotten-Kokos-Püree	47
Kabeljau-Bällchen-Wan-Tan im Zitronengras-Sud	48
Kabeljau-Filet mit grün-weißer Petersilie, Wasabi-Schaum	49
Kabeljau-Filet mit Hummus	50
Kabeljau-Filet mit Karotten-Zuckerschoten-Gemüse	51
Kabeljau-Loins mit Speck-Chips und Kräuter-Spinat	52
Kabeljau-Pastilla	53
Karpfen blau mit Meerrettich-Soße	54
Kross gebratener Zander auf Karotten-Zimt-Salat	55
Lachs im Maissud mit Mais-Mousse	56
Lachs mit Stockfisch-Kroketten	57
Lachs-Filet auf Rahm-Porree und Petersilien-Kartoffeln	58
Lachs-Filet mit Erbsen-Püree, Minze und Joghurt	59
Lachs-Schnitte mit Koriander und Wasabi-Kartoffel-Püree	60
Lachs-Tatar, Kartoffel-Rösti, Limetten, Crème-fraîche	61
Lachsforelle mit Kirschholz-Nussbutter, Grapefruit-Salat	62
Lachsforellen-Filet und Riesen-Garnelen auf Spargel	63
Lachsforellen-Strudel auf rahmigem Kohlrabi-Lauch-Gemüse	64
Linsen-Gemüse, Wurzel-Püree, Räucherfisch-Nocken	65
Lockerer Lachs-Tatar - kalt gemischt	66
Makrele mit Sauce Bordelaise und Schnittlauch-Püree	66
Mandel-Limetten-Zander mit Basmatireis und Mangold	67
Matjes nach Hausfrauenart	67
Matjes-Filets auf schwedische Art	68
Matjes-Hering mit Joghurt-Sahne-Soße und Bratkartoffeln	68
Orecchiette mit Saibling, Gelbe Bete, Koriander, Zitrone	69
Paprika-Spinat-Auflauf mit Lachs-Filets	69
Pastrami vom Biolachs mit Joghurt und gelber Bete	70
Perlgraupen-Risotto mit Fenchel und Saibling	71
Pochierter Fisch mit Erbsen-Soß und Kartoffel-Focaccia	72
Pochierter Waller mit Roter Bete und Senf-Soße	73
Ravioli mit Lachs-Füllung	73

Roggen-Risotto mit Zander und Petersilie	74
Rote Bete Salat mit gebratenem Lachs	75
Roulade vom Bachsaibling mit Blattspinat, Riesling-Soße	76
Saibling-Filet auf Pastinaken-Karotten-Spaghetti	77
Saltimbocca vom Heilbutt, gegrillte Avocado und Tomate	77
Sanft gegarter Heilbutt mit Sellerie-Creme und Quitten	78
Sashimi vom Heilbutt	79
Seelachs-Filet mit Mandel-Kartoffeln und Kräuter-Quark	79
Seeteufel-Bäckchen in Thymian-Butter	80
Seeteufel-Filet mit Pfeffer-Rahm-Soße und Mangold	81
Sellerie-Risotto mit Makrele und Boulliabaisse-Sabayon	82
Skrei in Salbei-Butter, Kräuter-Gnocchi, Fenchel-Gemüse	83
Soufflierter Lachs mit Blattspinat und Riesling-Soße	84
Steinbutt-Filets mit Vulcano-Streusel-Kruste auf Spinat	85
Variationen vom Blumenkohl mit Zander-Päckchen	86
Warmes Crostino mit jungem Spinat und pochiertem Ei	87
Wolfsbarsch mit mariniertem Rettich und Zitrusfrüchten	88
Wolfsbarsch mit Roggen-Lasagne, Speck, Parmesan-Soße	89
Zander auf Paprika-Kraut und Kartoffel-Speck-Chip	90
Zander mit Borlotti-Bohnen	91
Zander mit Kompott von Berglinsen und Ingwer	92
Zander mit Meerrettich-Mousseline und Rosenkohl-Blättern	93
Zander-Filet mit Apfel-Gemüse-Curry	94
Zander-Filet mit Brokkoli und Lardo	94
Zander-Filet mit Kürbis-Gulasch und Limonen-Joghurt	95
Zander-Filet, Kräuter-Kruste, Safran-Kraut, Kartoffel-Klöße	96
Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse	97
Zweierlei vom Zander mit Blattspinat	98
Zweierlei von Forellen-Filet	99

Index

100

Bachsaibling mit Erbsen-Püree

Für 2 Personen

400 g Kartoffeln	Salz	1 Bachsaibling
800 g Erbsen in der Schote	1 Schalotte	3 EL Butter
100 g Sahne	1 EL Butterschmalz	1 Bund Estragon
4 Scheiben Lardo	Pfeffer	

Kartoffeln abbürsten und in Salzwasser kochen, abgießen und pellen. Den Saibling filetieren und entgräten. Erbsen aus der Schote palen. Schalotte schälen und würfeln, in 1 EL Butter anschwitzen, Erbsen zugeben und mit Sahne ablöschen, kurz köcheln lassen. Die Kartoffeln in große Würfel schneiden, mit einem Kugelausstecher jeweils in der Mitte eine Kugel herauslösen. Kartoffelwürfel in Butterschmalz rundherum braten. Estragon waschen, trocken schütteln, einige Blätter bei Seite legen und den Rest fein hacken. Die restlichen Kartoffeln mit Butter zerdrücken, gehackten Estragon zugeben und in das ausgestochene Loch füllen. Saiblingsfilet salzen, mit Lardo und Estragonblättern belegen und einklappen. Den Fisch in 1 EL Butter braten, dabei mit einem Topf beschweren. Die Erbsen pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saibling mit den Kartoffeln und dem Erbsenpüree anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juni 2013

Bachsaibling, Gurken-Nudeln und Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

4 Scheiben Bachsaibling à 60 g Butter

Für die Gurken-Nudeln:

1/2 junge Salatgurke 125 g saure Sahne Saft 1/2 Zitrone
1 TL Dill

Für den Tomaten-Salat:

500 g Ochsenherztomaten 80 g Schalotten Olivenöl
50 ml weißer Balsamico-Essig 20 g Zucker 1 Minzezweig
1 Basilikumzweig geriebener Meerrettich Meersalz
Cayennepfeffer Dillspitzen

Für die Gurken-Nudeln eine Schüssel mit Eiswürfeln zum Abschrecken bereitstellen.

Die Gurke schälen und der Länge nach in 2-3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Diese zu Nudeln schneiden, dass sie etwas so breit wie Tagliatelle sind. Dann in sprudelnden Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die saure Sahne mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Die Gurken- Nudeln und den Dill unter die saure Sahne mischen und den Salat gut durchziehen lassen.

Für den Tomaten-Salat den Strunk der Tomaten entfernen. Die Tomaten in Ecken schneiden und leicht salzen. Die Schalotten fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Zucker und Essig würzen. Die Zwiebeln mit dem Sud über die Tomaten gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Minze und Basilikum in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Für den Bachsaibling den Backofen auf 80°C vorheizen.

Die Filets sorgfältig entgräten und auf beiden Seiten leicht salzen.

Einen ofenfesten Teller mit etwas Butter einfetten. Die Filets nebeneinander darauflegen und mit etwas Butter bestreichen.

Fest mit Klarsichtfolie verschließen und den Fisch auf der untersten Schiene des Ofens 10-12 Minuten garen. Dann aus dem Ofen nehmen und einige Minuten nachziehen lassen.

Zum Anrichten die Gurken-Nudeln auf Tellern verteilen, den Saibling daraufgeben und Meerrettich darüber reiben. Den Tomaten-Salat auf den Fisch geben und mit Dillspitzen garnieren.

Sören Anders am 10. Oktober 2013

Backfisch vom Zander mit Remoulade

Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, fest	Salz	1 TL Dijon-Senf
2 Eigelb	150 ml Sonnenblumenöl	2 EL Weißwein
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill
1 Ei, hart gekocht	1/2 Essiggurke	400 g Zanderfilet
2 EL Mehl	1 Ei	4-5 EL Semmelbrösel
3 EL Butterschmalz	2 EL Butter	1 Zitrone

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Senf und Eigelbe verrühren. Das Öl ganz langsam unter Rühren zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat, mit dem Weißwein verdünnen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilie und Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das gekochte Ei und die Gurke sehr fein würfeln und mit dem gehackten Dill und der Hälfte der gehackten Petersilie und unter die Mayonnaise mischen. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Fischfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten. Die Butter in einen Topf geben, zerlaufen lassen, Petersilie und Kartoffeln zugeben und vermischen. Gebackenen Zander mit Remoulade und Kartoffeln anrichten. Nach Belieben noch Zitronenspalten dazu servieren.

Vincent Klink am 24. Oktober 2013

Bohnentopf mit Seelachs

Für 4–6 Portionen

2 Gläser kleine weiße Bohnen	3 Möhren	3 Stangen Staudensellerie
1 Gemüsezwiebel	200 g durchw. Speck am Stück	10–11 El Olivenöl
Salz	10 Stiele Thymian	2 Knoblauchzehen
2 Dosen geschälte Tomaten	150 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe
Pfeffer	1 Aubergine (ca. 250 g)	½ Bund glatte Petersilie
100 g Panko-Brösel	600 g Seelachsfilet	

Bohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Staudensellerie putzen. Zwiebel, Möhren und Staudensellerie klein würfeln. Speck in 1,5 cm dicke Stücke schneiden. 4 El Olivenöl in einem Bräter (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Zwiebeln und Gemüse darin 5 Min. anbraten, salzen. Speck zugeben und kurz mitbraten. Thymianblättchen von den Stielen streifen, fein hacken, 1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Beides zum Gemüse geben. Tomaten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten hacken und zum Gemüse geben. Mit Weißwein ablöschen. Bohnen und Brühe zugeben, langsam aufkochen, salzen und pfeffern und 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

Aubergine putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander legen und leicht salzen. 5–8 Min. ziehen lassen.

Petersilienblättchen abzupfen und mit Semmelbröseln, 1 Knoblauchzehe und 4 El Öl im Blitzhacker fein hacken. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen und mit 2–3 El Öl beträufeln. In einer Grillpfanne von jeder Seite 2–3 Min. braten. Auberginenscheiben auf das Bohnenragout legen. Fischfilet in 6 gleich große Stücke schneiden und auf die Auberginen legen. Mit den Bröseln bedecken. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 15–20 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert).

Tim Mälzer am 09. März 2013

Bratkartoffeln mit Räucherfisch und Mischgemüse

Für zwei Personen

300 g kleine Kartoffeln	250 g Mischgemüse	70 g Bacon
1 Zwiebel	300 g Räucherfisch	Oregano, Thymian
Kümmel, Majoran	Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer, Harissa
Butterschmalz, Butter		

Die Kartoffeln ca. 12 - 15 min. in Wasser kochen, das mit Kümmel gewürzt ist. Danach unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Den Räucherfisch filetieren und in grobe Stücke schneiden.

Den Bacon klein schneiden und braten; wenn das Fett austritt, die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen und weiter braten bis die Zwiebeln angedünstet sind.

in das Dämpfwasser Kräuter der Provence streuen.

Das Mischgemüse klein schneiden und ca. 7 min. dämpfen; Die Kartoffeln in einer großen Pfanne mit wenig Butterschmalz scharf braten; dabei das werfende Wenden benutzen, damit die Scheiben nicht zerfallen.

Bacon, Zwiebeln, Mischgemüse unter die Bratkartoffeln mischen und mit Oregano, Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer, Harissa nach eigenem Geschmack würzen.

Zum Abschluß den gestückelten Räucherfisch und Butterflocken vorsichtig untermischen.

Tipps:

Das Abschrecken der Pellkartoffeln ist wichtig, um den Garprozess zu unterbrechen.

Für das Mischgemüse eignet sich TK-Gemüse als auch frisches Gemüse. Die Mischung sollte so sein, dass alle Sorten einen etwa gleichen Garpunkt haben.

Der Wahl eines Räucherfisches sind kaum Grenzen gesetzt; gräucherte Forelle, Saibling oder Lachs sind bestens geeignet. Es ist darauf zu achten, dass möglichst keine Gräten unter die Bratkartoffeln gemischt werden.

Wenn man frische Kräuter hat, so sollten diese verwendet werden.

Ein frischer Salat rundet das Gericht ab.

NN am 09. März 2013

Ceviche vom Spargel und Lachs

Für 2 Portionen

Lachsfilet, à 300 g	4 Stangen weißer Spargel	1 rote Zwiebel
1 Chilischote	2 Limetten	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	0,5 Bund Koriander	

Das Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel schälen und ebenfalls in dünne schräge Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote in kleine Stücke schneiden. Den Koriander fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Die Limetten halbieren, den Saft auspressen und in die Schüssel geben. Das Ganze marinieren und etwa 15 Minuten stehen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl marinieren und auf Tellern oder in einem Glas servieren. Guten Appetit!

Tipp:

Wenn Sie Koriander nicht mögen, können sie ihn gegen Blatt Petersilie oder Kerbel tauschen.

Steffen Henssler am 13. Mai 2013

Confierter Lachs mit Chicorée und Passionsfrucht-Butter

Für 4 Personen

4 Lachsfilets à 150 g	Salz, Pfeffer	ca. 200 ml Olivenöl
600 g Chicorée	1 Zitrone	120 g Butter
3 EL Zucker	100 ml Süßwein	70 g Ingwer
300 ml Passionsfruchtsaft	1 TL Speisestärke	Tabasco

Die Lachsfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf das Öl auf ca. 70 Grad erwärmen und den Lachs darin ca. 15-20 Minuten garen, die Lachsstücke sollten gerade so mit Öl bedeckt sein. In der Zwischenzeit den Chicorée klein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. 20 g Butter in einem Topf schmelzen, 2 EL Zucker zugeben und diesen leicht karamellisieren lassen. Chicorée mit in den Topf geben, mit Zitronensaft ablöschen, Süßwein angießen und den Chicorée weich köcheln. Für die Passionsfruchtbutter Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, bis auf ca. 1 TL mit dem Passionsfruchtsaft in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann 100 g Butter unterrühren. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Passionsfruchtbutter damit binden. Anschließend mit Tabasco einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Den geschmorten Chicorée mit übrigem Ingwer, Salz, Zucker und Tabasco abschmecken. Chicorée anrichten, den Lachs oben aufgeben und die Passionsfruchtbutter angießen und servieren.

Sören Anders am 08. März 2013

Confiertes Forellen-Filet mit Spitzkohl-Salat

Für zwei Personen

4 große Forellenfilets	2 Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Kopf Spitzkohl
2 Zitronen	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 EL gehobelte Mandeln	500 ml mildes Olivenöl	30 ml weißer Aceto Balsamico
30 ml kaltgepresstes Rapsöl	2 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Von den Forellenfilets die Bauchlappen noch etwas abschneiden. Jedes Forellenfilet in drei Stücke portionieren.

Die Zitronen mit lauwarmem Wasser abwaschen, trocken tupfen mit einem Sparschäler die Schale abschälen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Anschließend die Zitronenschalen, und den Thymian zusammen mit dem Olivenöl in einen kleinen Topf geben und erwärmen.

Ein kleines Backblech mit einem Drittel des Zitronenöls begießen. Die Forellenfilets darauf geben und das restliche Zitronenöl großzügig darauf verteilen. Mit Klarsichtfolie bedecken und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten glasig garen.

Für den Spitzkohlsalat den Spitzkohl waschen, die äußeren zwei Blätter sowie den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben und etwas Salz sowie Aceto Balsamico dazugeben. Den Kohl vorsichtig mit den Händen kneten, sodass er weich wird.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Eine kleine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die gehobelten Mandeln unter ständigem Rühren leicht braun anrösten. Die Mandeln samt dem Öl zum Kohl geben. Den Schnittlauch vorsichtig unterheben und den Salat mit Aceto Balsamico, Rapsöl, sowie Salz abschmecken.

Für die Pfefferkartoffeln die Kartoffeln zunächst schälen. Nun weiterhin mit Hilfe des Schälers Späne von der Kartoffel abziehen. Diese in eine Schüssel mit Wasser geben und etwa fünf Minuten auswässern lassen, also die Stärke aus den Kartoffeln ziehen lassen.

Eine kleine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffelspäne gut mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Schmalz knusprig frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit wenig Salz und einer ordentlichen Portion Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Spitzkohlsalat in der Mitte des Tellers anrichten. Die Forellenfilets aus dem Zitronenöl heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Forellenfilet auf den Salat setzen, mit den knusprig gebackenen Pfefferkartoffeln garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 12. Juli 2013

Dorade in der Salz-Kruste mit Auberginen-Tomaten-Püree

Für 4 Personen

4 Doraden (à 500 g)	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
2 Bio-Zitronen	2 kg grobes Salz	2 Eier
4 große Strauchtomaten mit Grün	2 Auberginen	2 kleine Zwiebeln
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
80 ml Sonnenblumenöl	3 Scheiben Toastbrot vom Vortag	1 EL Senf
50 g Sauerrahm		

Von den Doraden alle Flossen abschneiden, nicht schuppen und von innen und außen gründlich abspülen. Thymian und Rosmarin abspülen und trockenschütteln. Zitronen ebenfalls abspülen und trockenreiben. Zitronen halbieren und 3 Hälften in Scheiben schneiden. Die übrige Hälfte auspressen. Den Saft beiseite stellen. Den Bauchraum der Doraden mit je 1 Zweig Rosmarin und Thymian und je 2-3 Zitronenscheiben legen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Eier trennen, Eiweiße mit 5-6 EL Wasser und Salz mischen. Jede Dorade in ca. 500 g Salzmischung einpacken. Dafür eine Handvoll Salzteig auf das Backpapier legen, dann die Dorade darauf legen und mit dem übrigen Salz bedecken. Etwas fest klopfen. Die Doraden ca. 30 Minuten im Backofen garen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und trockentupfen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Tomaten aushöhlen. Fruchtfleisch beiseite stellen. Übrige Rosmarin- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Blättchen fein hacken. Auberginen schälen und fein würfeln, Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln und im Olivenöl erhitzen, die Auberginenwürfel zugeben, Thymian, Rosmarin und püriertes Tomateninnere zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ausgehöhlte Tomaten in eine ofenfeste Form setzen. Von innen salzen und pfeffern. Heiße Auberginenmasse hineingeben. Tomaten im Backofen ca. 10 Minuten erwärmen. Knoblauchzehen schälen. Mit der Hälfte Sonnenblumenöl pürieren. Das Toastbrot entrinden und fein reiben. Eigelbe mit Senf, Knoblauchöl und übrigem Sonnenblumenöl zu einer Mayonnaise verrühren. Geriebenes Toastbrot und Sauerrahm untermischen. Mit Salz und dem beiseite gestellten Zitronensaft abschmecken. Die Dorade aus dem Salzteig nehmen (dabei den Teig mit einem Hammer aufklopfen). Salz und Haut entfernen. Fisch mit der gefüllten Tomate und Knoblauchmayo servieren. Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 11. September 2013

Dorade mit Gemüse-Füllung

Für zwei Personen

2 Doraden a 350 g	200 g gemischtes Gemüse	70 g Schmand
4 Bacon-Streifen	2 El Kräuter-Mischung	1 Bio-Zitrone
1 Schalotte	Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120°C vorheizen.

Die Doraden entschuppen, waschen und abtrocknen. Vorsichtig vom Rücken her entlang der Hauptgräte beidseitig bis zur Vorderseite einschneiden; dabei das letzte Schwanzstück ganz lassen. Nun die Gräte am Kopf- und am Schwanz-Ende mit einer Schere durchtrennen und vorsichtig aus der Dorade ziehen. Mit etwas Geduld noch vorhandene Gräten entfernen. Den Fisch innen mit Salz, Pfeffer und Zitronen-Saft würzen.

Das Mischgemüse klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Das Gemüse vom Feuer nehmen und Zitronen-Abrieb, die Kräuter-Mischung sowie den Schmand untermischen.

Mit dieser Mischung die Doraden befüllen und danach jede Dorade mit zwei schmalen Bacon-Streifen so umwickeln, dass einerseits das Gemüse möglichst im Fisch bleibt und andererseits nur wenig Fisch-Haut durch den dünnen Speck bedeckt wird.

Butterschmalz in der Pfanne stark erhitzen und die Doraden auf jeder Seite maximal 2 Minuten braten. Beim Wenden nicht die Haut verletzen. Schließlich die Doraden auf einem Rost im Backofen 20 Minuten nachgaren lassen. Dazu passen ein grüner, gemischter Salat und Reis als Sättigungsbeilage.

Bemerkung:

Die Dorade eignet sich gut für diese Zubereitungsart, weil die Bauch-Seite einen relativ kleinen Reinigungsschnitt hat.

Natürlich darf man es auch mit anderen Fischen versuchen.

NN am 03. März 2013

Doraden-Filet mit Gemüse-Streifen

Für 2 Portionen

2 Doraden	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Zucker	3 Karotten	1 Sellerie
1 Zitrone	0,5 Bund Kerbel	

Die Doraden mit drei Schnitten schräg anschneiden. Die Schalotten abziehen, grob schneiden und in die Einschnitte stecken. Zusätzlich kann etwas Thymian oder Rosmarin hinzugegeben werden. Parmesan ebenfalls in die Taschen füllen. Den ganzen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln, damit die Folie nicht am Fisch klebt. Den Fisch in Folie einwickeln, in die Pfanne geben und darin garen lassen. Die Möhren und den Sellerie in Streifen schälen und in eine Schüssel geben. Etwas Schalotten hinzugeben. Kerbel klein schneiden und dazugeben. Etwas Zitronenschale reiben und ebenfalls dazugeben. Die Zitrone auspressen. Eine Prise Salz und Zucker, etwas Olivenöl und Zitronensaft dazugeben. Das Ganze gut vermischen. Die Doraden aus der Folie nehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 26. November 2013

Doraden-Filet

Für 2 Portionen

1 Dorade	1 Fenchel	2 Zweige Thymian
1 Orange	50 ml Gemüsefond	100 g Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Die Dorade filetieren. Dazu sollte zunächst der Bauchlappen abgetrennt und der Grätenkamm entfernt werden. Mit Salz abschmecken. Den Fenchel in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Nun den Thymian und die Fenchelringe in der Pfanne anbraten. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Schuss Gemüsefond in die Pfanne geben und die Orangenscheiben hinzu legen. Zusätzlich ein Stück Butter dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Dorade darin von beiden Seiten anbraten. Die Orangenscheiben mit Fenchel mittig auf Tellern anrichten. Die Dorade obendrauf legen und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 23. Januar 2013

Doraden-Sashimi mit gebratenen Pimientos

Für 2 Portion:

1 Dorade	4 Pimientos	1 Zwiebel
100 g Schinken	50 grüne Oliven	2 Zweige Basilikum
1 Limette	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Dorade filetieren und von den Gräten befreien. Dann die Haut entfernen. Während dessen eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Nun die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit den Pimientos in feine Ringe schneiden. Beides in die erhitzte Pfanne geben und anbraten. Die Doradenfilets mit einem scharfen Messer in feine Scheiben (Sashimi) schneiden und auf Tellern anrichten. Nun den Schinken in grobe Stücke schneiden, unter die Zwiebelringe und Pimientos mischen und kurz anbraten. Danach die Oliven und einige gezupfte Blätter Basilikum mit in die Pfanne geben. Anschließend eine Limette halbieren und den Saft einer Hälfte über das gebratene Gemüse und den Schinken geben. Das Gemüse über das Sashimi geben und servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2013

Edelfisch-Filet-Taschen auf Kohlrabi-Sojabohnen-Ragout

Für vier Portionen

Für den Fisch:

400 g Fischfilet $\frac{1}{2}$ Zitrone 4 Frühlingsrollenblätter
1 Eiweiß

Für das Ragout:

2 Kohlrabi 200 g Sojabohnen 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe 1 EL Zucker 150 ml Weißwein, trocken
200 ml Fischfond 150 ml Sahne 50 g Butterschmalz
Salz, Pfeffer

Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und klein würfeln. Die Fischwürfel mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und gründlich mischen. Jeweils etwas von dem marinierten Fisch in die Mitte eines Frühlingsrollenblattes geben. Den Teig rundum dünn mit Eiweiß einpinseln, die Seiten links und rechts einschlagen, dann straff aufrollen. Auf die gleiche Weise drei weitere Rollen herstellen. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen. Die Kohlrabi putzen, schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Sojabohnenkerne aus den Schoten lösen, die äußere weiße Schale entfernen und die Kerne zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Die Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kohlrabi, Schalotten und Knoblauch in heißem Olivenöl ohne Farbe anbraten, dabei mit Zucker bestreuen und diesen schmelzen lassen. Im Anschluss mit Weißwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen, einmal aufkochen, dann mit der Sahne auffüllen. Den Kohlrabi darin weich garen, dabei die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen. Nun die Sojabohnen zugeben und in dem Ragout erwärmen. Die Fischrollen in heißem Butterschmalz in einer großen Pfanne rundum goldbraun und knusprig ausbacken, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sauce auf Tellern verteilen. Die Röllchen halbieren und auf dem Kohlrabigemüse anrichten.

Johann Lafer am 10. August 2013

Felchen-Filet in der Kartoffel-Kruste auf Spargel-Ragout

Für 2 Personen

Für das Spargelragout:

300 g weißer Spargel	300 g grüner Spargel	200 ml Geflügelfond
2 Schalotten	1 Tomate	4 Bärlauchblätter
30 g Butter	80 g Sauerrahm	Salz, Cayennepfeffer
Zitronensaft	1 EL geschlagene Sahne	

Für die Felchenfilets:

4 neue Kartoffeln	Salz	2 Felchenfilets
Pfeffer	1 TL Thymianblättchen	1 EL Erdnussöl

Für den Spargel:

Vom weißen und grünen Spargel, die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Weißen Spargel ca. 10 Minuten in Salzwasser garen, grünen Spargel separat ca. 8 Minuten in Salzwasser kochen. Beide Sorten herausnehmen und abtropfen lassen. Geflügelfond Fond oder Spargelkochwasser etwa um die ein Drittel einkochen lassen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate am Blütenansatz einritzen und ca. 1 Minute in kochendes Wasser geben. Herausnehmen, abtropfen lassen. Tomate häuten, halbieren, entkernen. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln. Bärlauch abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig andünsten. Den reduzierten Fond zufügen und aufkochen lassen. Sauerrahm zugeben und alles zu einer sämigen Sauce vermischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Alle Spargelstangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in die Sauce geben. Tomatenwürfel und die Hälfte Bärlauch zugeben. Geschlagene Sahne unterheben. Nochmals kurz aufkochen und abschmecken.

Für die Felchenfilets:

Kartoffeln waschen, schälen und in feine Streifen schneiden und salzen. Felchenfilets in gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Kartoffeln mit dem Thymian mischen und die Fischfilets damit belegen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Felchenfilets mit der Kartoffelseite nach unten in die Pfanne legen und braten, bis die Kartoffeln eine goldgelbe Farbe haben. Die Filets wenden und weitere 2 Minuten braten. Spargelragout in die Mitte eines großen, tiefen Tellers geben, Felchenfilets darauf setzen und mit frischem Bärlauch garnieren.

Jörg Sackmann am 30. April 2013

Fisch-Filet auf Orangen-Porree

Für 2 Personen

2 Fisch-Filets	1,5 Stangen Porree	2 Zweige Thymian
1 Orange	100 ml Brühe	70 g Butter
Öl, Salz, Pfeffer		

Die Fisch-Filets leicht salzen und pfeffern.

Vom Porree das obere Ende (ca. 5 cm) abschneiden und nicht verwenden. Aus dem Porree den Sand auswaschen; danach abtrocknen, und das untere (ohne den Wurzel-Ansatz) in dünne Ringe schneiden; Butter in einer Pfanne erhitzen und den Porree mit dem Thymian in der Pfanne anbraten, davon etwa 5 min. bei offener Pfanne, damit der Porree-Geruch abgemindert wird. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Heiße Brühe in die Porree-Pfanne geben und die Orangenscheiben mit einem Stückchen Butter hineinlegen; mit Salz, Pfeffer nachwürzen und die Thymian-Zweige entfernen. Die Orangen-Scheiben sollten nicht zerfallen.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Fisch-Filets von beiden Seiten anbraten.

Beim Anrichten die Orangen-Scheiben zuerst auf den Teller legen, den Porree darüber schichten, das Fisch-Filet auf den Porree legen und mit Salz und Pfeffer leicht nachwürzen.

Tipps:

Man verwende selbstgemachte Brühe. Die Geschmack-Verstärker in den zahlreich angebotenen Brühwürfeln verderben das Gericht.

Man kaufe einen ganzen Fisch und filetiere ihn selbst. Frisches Fisch-Filet riecht oft unangenehm (manchmal auch TK-Fisch), was kein Zeichen von Frische ist. Falls der Fisch beim Kaufen riecht, suche man sich einen anderen Fisch-Händler oder verwende Geflügel-Fleisch.

Anstelle des Porree passt auch anderes Gemüse, z. B. Weißkohl, Spitzkohl oder Fenchel. Das Gemüse sollte dünn geschnitten sein, damit es beim Braten gut aromatisiert wird.

Wie bei den meisten Gerichten sollte man das Anrichten eines Salates nicht vergessen; er wird um den Porree gelegt. Zu den hier genannten Gemüse-Sorten passt optisch ein rötlicher Salat, z. B. von geriebenen Möhren oder kleinen Rispen-Tomaten.

NN am 20. Januar 2013

Fisch-Pflanzerl mit Curry und geschmorten Gurken

Für 4 Personen

Für die Fischpflanzerl:

1 Knoblauchzehe	75 g Milchbrötchen	75 ml Milch
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	250 g Lachsforellenfilet	250 g Zanderfilet
1 Eigelb	Meersalz, Pfeffer	1 TL mildes Currypulver
1 TL Ingwer	1/2 Bio-Zitrone-Abrieb	1 Spritzer Zitronensaft
4 EL Speiseöl		

Für die Gurken:

2 Gurken	70 ml Gemüsebrühe	Chilisalz
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	1 EL Dillspitzen
Meersalz, Pfeffer		

Backofen auf 180 Grad, Ober- und Unterhitze, vorheizen. Knoblauchzehe schälen und hacken. Das Brioche oder Milchbrötchen etwas reiben, so dass ca. 2 EL Brösel entstehen. Übriges Brioche oder Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der lauwarmen Milch einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die beiden Fischfilets durch den Fleischwolf drehen oder sehr fein hacken. Mit Eigelb, eingeweichtem Brot sowie den Frühlingszwiebeln mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Curry, Ingwer, Knoblauch, Zitronenschale sowie Zitronensaft würzen. In die Gurkenschale längs 5 Streifen einritzen, dann die Gurken in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech geben. Brühe angießen und mit Chilisalz bestreuen. Olivenöl darüber träufeln. Im Backofen etwa 10 Minuten schmoren. Aus der Fischmasse mit feuchten Händen etwa 8 Pflanzerl formen. Diese in den Bröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pflanzerl bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gurken aus dem Sud herausnehmen, den Schmorsaft in einen kleinen Topf füllen und etwas einkochen lassen. Gurkenscheiben, Butter und Dillspitzen untermischen, salzen, pfeffern und weitere ca. 2 Minuten schmoren. Die Schmorgurken auf Teller verteilen, mit dem Sud beträufeln und mit den Fischpflanzerln anrichten

Frank Buchholz am 11. März 2013

Forelle Müllerin Art mit Spinat und neuen Kartoffeln

Für 4 Personen

16 neue Kartoffeln	Meersalz	9 EL Butter
1 Bund Petersilie	800 g junger Spinat	1 Schalotte
4 EL Olivenöl	Pfeffer, Muskat	4 Forellenfilets à 130 g
Saft von 1 Zitrone	4 EL Mehl	

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln und mit 2 EL Olivenöl in einem Topf anbraten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen und Flüssigkeit offen einkochen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss 1 EL Butter zugeben und schmelzen lassen. Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Zitronensaft darüber träufeln. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Filets in Mehl wenden. In einer großen Pfanne 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Forellen bei mittlerer bis kräftiger Hitze pro Seite 4 Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Die restliche Butter in die Pfanne geben, bräunen und über die Forellen gießen. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren. Die Forelle zusammen mit dem Blattspinat und den neuen Kartoffeln auf Teller anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 15. April 2013

Forelle mit Brokkoli

Für 2 Portionen

1 Brokkoli	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	Weißwein, Salz, Pfeffer	ca. 200 ml Fond
1 große Zitrone	½ Bund Petersilie	½ Bund Schnittlauch
Olivenöl		

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, mit dem Ingwer in Würfel schneiden und zusammen in einem Topf mit Öl anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und das Ganze aufkochen lassen. Brokkoli in den Topf legen, salzen und den Fond hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel abdecken und alles bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten dämpfen lassen. Die Petersilie zupfen und den Schnittlauch schneiden. Die Zitrone in zwölf dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Zitronenscheiben auf einem längeren Stück Alufolie auslegen. Die Forelle innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der geschnittenen Petersilie und dem Schnittlauch großzügig füllen. Den Fisch auf die Zitronenscheiben legen und die Fischoberseite ebenfalls mit den restlichen Zitronenscheiben belegen. Drei Esslöffel Olivenöl über den Fisch gießen und den Fisch mit der restlichen Alufolie umwickeln. Das Fischpaket auf ein Backblech in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen legen. Den Brokkoli aus dem Topf nehmen und in die gewünschten Stücke schneiden. Butter in den Fond geben, schmelzen lassen und den Sud über die Brokkoliröschen gießen. Den Fisch nach circa 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und mit dem Brokkoli servieren.

Steffen Henssler am 05. Juni 2013

Forelle mit Kartoffel- Meerrettich-Püree

Für 2 Portionen

1 Forelle	350 g mehligk. Kartoffeln	1 Meerrettich
50 g Butter	1 Zitronen	2 Zweige Thymian
1 Zwiebel	100 ml Olivenöl	150 ml Milch
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln in heißem Wasser gar kochen, abschließend abgießen und zurück in den Topf geben. Den Meerrettich schälen, ein Stückchen davon abreiben und zu den Kartoffeln geben. Die Butter und die Milch ebenfalls hinzufügen, das Ganze zu einem Püree verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forelle von Schwanz und Kopf befreien. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob schneiden. Ein großes Stück Alufolie bereit legen und mit dem Öl beträufeln. Die Hälfte der Zitronenscheiben auf die Alufolie auf das Öl legen und anschließend die Thymianzweige auf die Zitronen legen. Die Forelle von innen salzen und mit den Zwiebeln füllen, anschließend auf den Thymian legen und mit den restlichen Zitronenscheiben belegen. Abschließend die Butter dazugeben, mit ein wenig Öl beträufeln, pfeffern und die Alufolie gut verschließen. Eine Pfanne erhitzen und die Forelle in der Pfanne mit mehrmaligem Wenden gar ziehen lassen. Die Haut des Fisches abziehen, die Filets von der Gräte ziehen und auf Tellern anrichten. Mit dem Sud aus der Folie beträufeln, leicht salzen und pfeffern, neben dem Püree anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 15. Februar 2013

Forelle mit Lauch-Kartoffel-Püree und Pilzen

Für 2 Personen

200 g Lauch	1/2 Bund Schnittlauch	100 g Butter
100 g Schlagsahne	500 g mehlig. Kartoffeln	Salz, Muskat
4 Forellenfilets (à 80 g)	weißer Pfeffer	1 EL Olivenöl
2 Schalotten	120 g Steinchampignons	3 cl trockener Sherry
300 ml Geflügelfond	Cayennepfeffer	Zitronensaft

Lauch putzen und waschen. Den unteren weißen teil abschneiden und anderweitig verwenden. Das Lauchgrün in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Das Lauchgrün gut ausdrücken. Schnittlauch abspülen und trockenschütteln. 30 g Butter schmelzen. Lauch und Schnittlauch zusammen mit der flüssigen Butter fein pürieren. 80 g Sahne nach und nach unterrühren. Anschließend alles durch ein Sieb streichen, würzen und kalt stellen. Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In wenig Salzwasser garen, abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 20 g Butterflöckchen zugeben. Mit Salz und Muskat würzen. Die Lauchcreme unter das warme Kartoffelpüree geben. Backofen auf 75 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit hitzebeständiger Frischhaltefolie oder Backpapier belegen. Die Forellenfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend die Filets aus dem Ofen nehmen, Butter leicht bräunen und die Forellenfilets kurz darin schwenken, leicht nachwürzen. Für die Pilze Schalotten schälen und fein würfeln. Pilze putzen. Schalotten in 10 g Butter andünsten, Pilze zugeben, mit Sherry ablöschen, Geflügelfond zugeben und alles etwa 3 Minuten kochen lassen. Die Hälfte der Pilze herausnehmen. 20 g Sahne zugeben. Alles um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend pürieren und durch ein feines Sieb passieren. In den Topf geben, erwärmen und mit 20 g kalter Butter aufmixen. Die übrigen Pilze zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lauchpüree auf vorgewärmte Teller geben, Forellenfilets darauf anrichten. Heiße Pilzsauce nochmals aufschäumen und um das Gericht verteilen.

Jörg Sackmann 26. Februar 2013

Forelle mit Meerrettich, Wurzel-Gemüse, Petersilien-Soße

Für 4 Personen

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel	200 g Knollensellerie
200 g Kohlrabi	5 EL Rapsöl	Meersalz, weißer Pfeffer
½ Bund Blattpetersilie	400 g Forellenfilets (4 Stück)	2 Schalotten
300 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut
1 Stück (2 cm) frischer Meerrettich		

Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie und Kohlrabi schälen, abspülen und in gleichmäßige Stifte schneiden. In 2 EL Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen im Mixer mit 3 EL Rapsöl fein mixen. Die Forellenfilets abspülen, die Gräten ziehen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schalotten schälen und fein schneiden. Fischfond, Weißwein und Wermut mit den Schalotten in einen Topf geben und auf 300 ml einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und mit Meersalz, weißem Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken. Forellenfilets in den Fond legen und langsam bei niedriger Hitze glasig garziehen lassen. Das Wurzelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Forellenfilets aus dem Fond nehmen und auf dem Gemüse anrichten. Das Petersilienöl zum Fond geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce abschmecken und über die Forellenfilets träufeln. Dazu passt Baguette.

Michael Kempf am 27. September 2013

Forellen-Filet auf Wirsing-Rosenkohl-Gemüse mit Nüssen

Für 2 Personen

2 Forellen (à 300 g)	400 g Wirsing	Salz
200 g Rosenkohl	100 g Walnusskernhälften	1 Schalotte
1 EL Butter	1 Prise Zucker	1 Msp Muskat
80 ml Gemüsebrühe	50 ml Sahne	Pfeffer
1 EL Butterschmalz		

Die Forellen filetieren und die Gräten entfernen. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Kohlkopf halbieren, den Strunk entfernen. Wirsing in Streifen schneiden. Diese in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Rosenkohl am Strunk kürzen und die äußeren Blätter, wenn notwendig, entfernen. Dann jedes Röschen komplett in Blätter zerlegen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter und 1 Prise Zucker anschwitzen, Rosenkohlblätter zufügen, mit Salz und Muskat würzen und Gemüsebrühe angießen. Zugedeckt in wenigen Minuten garen. Blanchierte Wirsingstreifen und Sahne zugeben, kurz aufkochen. Walnüsse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Das Gemüse mit den Fischfilets anrichten.

Vincent Klink am 12. Dezember 2013

Forellen-Ravioli in Tomaten-Basilikum-Butter

Für vier Portionen

Für die Ravioli:

200 g frische Forellenfilets	200 g geräucherte Forellenfilets	1 Limette, unbehandelt
2 EL Pankobrösel	1 EL Mascarpone	20 Wan-Tan-Blätter
1 Eigelb	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Butter:

4 Tomaten	200 g Steinchampignons	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Basilikum	2 EL Olivenöl
50 g Butter	Muskatnuss	

Für die Füllung von den Forellenfilets die Haut abziehen und die Gräten entfernen. Die Filets fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Die Forellwürfel mit Limettensaft, -schale, Toastbrösel und Mascarpone in einer Schüssel verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wan-Tan-Blätter auslegen und je einen Teelöffel Füllung darauf verteilen. Die Ränder mit dem Eigelb bestreichen und zu Dreiecken zusammenschlagen, die Ränder gut andrücken. Nach Belieben mit einem Ausstecher zu Halbmonden ausstechen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin zwei bis drei Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen und den Blütenansatz entfernen, in kochendem Wasser überbrühen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Hiernach die Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Die Steinchampignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steinchampignons darin anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Die Tomatenviertel und den Basilikum dazugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in die Pfanne geben und schmelzen. Die Ravioli in die Pfanne geben und unterschwenken. Auf einer großen Platte anrichten und mit dem Basilikum bestreuen.

Johann Lafer am 11. Mai 2013

Forellen-Schnitzel mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat

Für vier Portionen

Für die Forellenschnitzel:

8 Forellenfilets	1 Zitrone	3 Eier
50 g Mehl	200 g Semmelbrösel	150 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Salzkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
-------------------------	-------------	-------------------------------

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
3 Stiele Dill	Zucker, Salz	

Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in Mehl wenden. Durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Forellenfilets von beiden Seiten im heißen Butterschmalz goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und leicht salzen. Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich garen. Anschließend abgießen und in einer Pfanne in der heißen Butter schwenken. Gehackte Petersilie unterschwenken. Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Salz kneten. Fünf Minuten ziehen lassen. Entstandenes Wasser abgießen und die Gurken mit Essig, ÖL, etwa Zucker und dem gehackten Dill abschmecken. Forellenfilets mit den Kartoffeln und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 23. November 2013

Frühlingsrollen mit Kabeljau und Sprossen-Salat

Für 2 Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet	Salz, Cayennepfeffer	Saft Schale von $\frac{1}{2}$ Limette
2 Stangen Lauchzwiebeln	6 Zuckerschoten	1 kleine Karotte
1 kleine rote Paprika	1 Stange Staudensellerie	6 kleine Shiitakepilze
1 kleiner Apfel	2 Knoblauchzehen	2 EL Sojasprossen.
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Süß-Sauer Sauce	1 EL Sweet Chilli Sauce
2 EL Sojasauce	1 Msp Curry	Sesamöl
1 TL Koriander	1 EL Petersilie	2 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Eiweiß	1 TL Mehl	500 ml Keimöl

Für den Sprossensalat:

80 g Sojasprossen	1 kleiner Chinakohl	2 Stiele Koriander
1 EL Reisessig	1 TL Sesamöl	2 EL Haselnussöl
1 EL eingelegter Ingwer	1 EL Chilli Chicken Sauce	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Kabeljau abspülen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und -schale würzen. Das Gemüse (Lauch, Zuckerschoten, Karotte, Paprika und Sellerie) putzen, waschen, die Paprika entkernen und alles in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und evtl. halbieren. Apfel waschen, schälen, vierteln, Knoblauch schälen und hacken. Sprossen abspülen und trocken tupfen. Gemüse, Pilze, Sojasprossen und Knoblauch mit Sonnenblumenöl im Wok heiß anbraten. Mit Süß-Saurer, Sweet-Chilli-Sauce und Sojasauce, Curry und 2 Tropfen Sesamöl würzen. Zum Schluss Apfelwürfel Petersilie und Koriander untermischen. Den Frühlingsrollenteig in 4 gleichgroße Stücke (10 x 10 cm) zuschneiden. Eiweiß und Mehl verrühren. Füllung in die Mitte des Teiges legen, die Kabeljauwürfel darauf legen. Den Teig aufrollen. Die Enden mit der Eiweiß-Mehlmischung bestreichen und verschließen. Keimöl erhitzen. Frühlingsrollen darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Chinakohl putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm feine Streifen schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen fein schneiden. Aus Reisessig, Sesam-, Haselnussöl, Ingwer, Chilli-Chicken-Sauce, Salz und Wasabi eine Marinade rühren. Den Salat mit der Marinade kurz vor dem Servieren mischen und abschmecken. Den Salat in die Mitte eines Tellers geben, die Frühlingsrollen aufsetzen und Koriander-Sesam-Joghurt dazu reichen

Jörg Sackmann am 14. Mai 2013

Gebratene Seelachs-Streifen mit Kürbis-Knöpfele

Für vier Personen

4 Eier	0,5 TL Salz	1 Muskatnuss
250 g Mehl	50 g Hartweizengrieß	100 ml Wasser
1 Zwiebel	0,5 Butternusskürbis (300 g)	80 g Butter
0,5 Bund Petersilie	800 g Seelachsfilet	8 Scheiben Frühstücksbacon
2 EL Olivenöl		

Für die Kürbisknöpfele die Eier in einer großen Schüssel mit Salz und etwas frisch geriebenem Muskat verquirlen. Das Mehl hineinsieben, den Hartweizengrieß und circa 100 Milliliter Wasser zugeben und das Ganze mit den Knethacken des Handrührgerätes zu einem glatten, zähen Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser zugeben und unterarbeiten. Den Teig anschließend zehn Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Den Teig portionsweise in ein Knöpflesieb geben und durchstreichen. Sobald die Knöpfele oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Kürbis schälen, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zunächst die Zwiebel darin anschwitzen, danach die Kürbiswürfel zugeben. Das Gemüse unter Rühren goldbraun braten. Nun die Knöpfele zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Butter zugeben. Alles gut mischen und mit der Petersilie verfeinern. Den Seelachs in acht Streifen schneiden und jeden Streifen mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Seelachsstreifen darin von allen Seiten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisknöpfele auf Tellern anrichten und je zwei Seelachsstreifen darauf setzen.

Horst Lichter am 26. Januar 2013

Gebratene Seezungen-Filets im Spinatbett

Für 4 Personen:

1 Zitrone	200 g Babyspinat	2 Schalotten
1 EL Butter (für Spinat)	4 Seezungenfilets	2-3 EL gesalzene Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	einige rosa Beeren	Butter (zum Beträufeln)
Meersalz, Pfeffer		

Die Zitrone so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem kleinen scharfen Messer die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Die Filets auf einem Teller beiseite stellen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Den Spinat putzen, kurz in kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In der heißen Butter glasig dünsten und dann den Spinat dazugeben. Den Spinat nur zusammenfallen lassen, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Seezunge beim Kauf gleich filetieren lassen. Die Filets zu Hause kurz abspülen und trocken tupfen. In der Pfanne die gesalzene Butter heiß werden lassen, die Filets hineinlegen und von jeder Seite nur eine Minute braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Butter noch etwas nachziehen lassen.

Zum Anrichten zuerst den Spinat auf die vorgewärmten Teller geben. Die Seezungenfilets darauflegen, mit einem Hauch Meersalz betreuen und mit den Zitronenfilets belegen. Zur Dekoration noch ein paar Schnittlauchröllchen und ein paar zerdrückte rosa Beeren darüberstreuen. Zum Schluss noch ein wenig flüssige Butter aus der Pfanne darüberträufeln.

Lea Linster am 04. Dezember 2013

Gebratener Mai-Wirsing mit Lachs, Kerbel-Soße, Kohlrabi

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	1 Bund Kerbel	140 ml Olivenöl
4 Lachsfilets (a 150 g)	2 Kohlrabi mit Grün	2 Zwiebeln
3 EL Butter	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
Muskat	100 ml Sahne	2 Köpfe Maiwirsing

Backofen auf 60 Grad vorheizen. Knoblauch schälen. Kerbel abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Stiele beiseite stellen. 100 ml Olivenöl mit einem Drittel Kerbel und Knoblauch pürieren. Lachsfilet säubern, entgräten, salzen und mit 4 EL Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen. Kohlrabi putzen, waschen und schälen. Die zarten grünen Blätter fein schneiden und beiseite stellen. Die Schalen und großen Blätter ebenfalls beiseite stellen. Kohlrabi in hübsche Stücke schneiden. Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel grob würfeln und eine fein würfeln. Fein gewürfelte Zwiebel in 1 EL Butter anschwitzen, Kohlrabi zugeben, würzen und ca. 15 Minuten weich dünsten, gegen Ende der Garzeit ein Drittel der feingeschnittenen Kerbelblätter und Kohlrabiblätter zugeben. Kohlrabischalen und grobe Blätter mit Wasser bedecken, Salz, Kerbelstiele, grobe Zwiebelwürfel zugeben, daraus eine Gemüsebrühe kochen. Durch ein Sieb geben. Brühe auffangen. 1 EL Butter erhitzen. Mit 1 EL Mehl bestäuben. Mit ca. 250 ml Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten einköcheln lassen. Sahne zugeben, erneut erhitzen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Maiwirsing putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Nach Belieben in Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen. Wirsing in portionsweise in 1 EL Butter von beiden Seiten ca. 2 Minuten schmoren, würzen. Wirsing mit übrigem Kerbel in die Sauce geben, abschmecken. Mit Lachs, Kohlrabi und Kerbelpesto anrichten. Dazu passen neue Kartoffeln.

Jacqueline Amirfallah am 08. Mai 2013

Gebratener Saibling mit Kräuter-Soße und Frühling-Gemüse

Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, mit Haut	1 kleine festk. Kartoffel	200 g Minikartoffeln
1 Knoblauchzehe	70 g Blattspinat	6 Babykarotten
6 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer	1 Zitrone
1 getrocknete Chilischote	1 Lorbeerblatt	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
2 Zweige Bärlauch	2 Zweige Estragon	2 Zweige Brunnenkresse
1 Prise Muskatnuss	1 ganzer Kümmel	3 EL doppelgriffiges Mehl
40 g Sahne	300 ml Gemüsefond	mildes Chilisalز, Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Kartoffel schälen und würfeln. 250 Milliliter Gemüsefond erhitzen und die Kartoffeln unter Zugabe einer halben Knoblauchzehe, der Chilischote und des Lorbeerblatts gar kochen. Lorbeer, Chili und Knoblauch entfernen und die Kartoffeln mit dem Fond, der Sahne und einem kleinen Stück Butter pürieren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in Salzwasser wenige Minuten weichkochen. Anschließend kalt abschrecken und das Wasser ausdrücken. Die frischen Kräuter zupfen, mit dem Spinat und den Kartoffeln vermengen und pürieren. Mit Salz, etwas Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und Muskat abschmecken. Für das Gemüse die Kartoffeln in Salzwasser mit dem Kümmel weich kochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und halbieren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln goldbraun anbraten. Mit Chilisalز würzen. Das Grün der Karotten bis auf einen Zentimeter abschneiden, die Karotten schälen und in Salzwasser weich kochen. Anschließend kalt abschrecken. Von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün entfernen, die Frühlingszwiebeln schräg halbieren und in Salzwasser gar kochen. Ebenfalls kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eine Scheibe Ingwer abschneiden. Die Karotten und die Frühlingszwiebeln mit dem restlichen Knoblauch, Ingwer und drei Scheiben Zitronenschale erhitzen. Mit Chilisalز würzen und zwei Teelöffel kalte Butter zugeben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets auf der Hautseite anbraten. Die Filets vom Herd nehmen und durchziehen lassen. Auf Krepp abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen. Die Kräutersauce nochmal aufschäumen. Die Karotten mit den Frühlingszwiebeln auf Teller geben, das Saiblingsfilet mit der Hautseite nach oben dazugeben. Die Kräutersauce außen herum verteilen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. März 2013

Gebratener Speck-Zander mit Meerrettich-Dip

Für 2 Personen

10 g Ingwer	100 ml Apfelsaft	30 g Zucker
1 TL Senf	1 EL Balsamico	1 TL Zitronenabrieb
1 TL Wasabi aus der Tube	1 TL Speisestärke	300 g Zanderfilet
8 Scheiben Bauchspeck	Pfeffer	

Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Apfelsaft, Zucker, Senf, Balsamico, Ingwer und etwas abgeriebene Zitronenschale in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 2 Minuten einkochen lassen. Wasabi dazugeben, mit dem Pürierstab alles gut aufmixen und evtl. mit etwas in Apfelsaft verrührter Stärke binden, kurz aufkochen und abschmecken. Zanderfilet in kleine Medaillons schneiden, leicht pfeffern und mit den Speckscheiben umwickeln. Die eingepackten Fischwürfel in einer Grillpfanne von beiden Seiten garen. Den Fisch mit dem Meerrettichdip servieren.

Vincent Klink am 11. Juli 2013

Gebratener Stör mit Lauch-Haselnuss-Gemüse, Gewürz-Sud

Für zwei Personen

400 g Störfilet	2 mehlig. Kartoffeln	1 Stange Lauch
3 Schalotten	2 Zitronen	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
100 g geschälte Haselnüsse	1 Prise Cayennepfeffer	2 TL Lebkuchengewürz
2 EL Crème-fraîche	1 TL Butterschmalz	1 EL Butter
300 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Haselnüsse in der Auflaufform im Backofen bei 160 Grad braun rösten. Die Haselnüsse bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und grob hacken. Den Lauch halbieren, waschen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl langsam braten. Die Haselnüsse anschließend zum Lauch geben und mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Die Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in einem kleinen Topf mit einem Teelöffel Olivenöl anschwitzen. Anschließend die Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nun den Gemüsefond dazugeben. Die Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in der Weißwein-Gemüsefond-Mischung garen. Den Stör waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Den Thymian waschen und zusammen mit der Butter in die Pfanne geben. Nun die Hitze reduzieren und den Stör langsam gar ziehen lassen. Die Zitronen waschen, halbieren, den Saft auspressen und die Schale abreiben. Nun die Kartoffeln mit dem Pürierstab sämig mixen und die Crème-fraîche sowie Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz dazugeben. Den Sud nun mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Das Lauch-Haselnussgemüse in den tiefen Tellern anrichten, mit einem Löffel des Schaums bedecken und den Stör samt ein paar Tropfen Thymianbutter daneben setzen und servieren.

Alexander Herrmann am 06. Dezember 2013

Gebratener Wolfsbarsch auf Steckrüben mit scharfer Wurst

Für zwei Personen

500 g Wolfsbarsch	100 g scharfe Salami	400 g Steckrüben
200 g Karotten	150 g Zwiebeln	100 g Äpfel
100 g Butter	400 ml Gemüsefond	2 EL Balsamicoessig, weiß
2 EL Pflanzenöl	2 EL frischer Majoran	1 TL Muskatnuss
Mehl, Butterschmalz	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Die Steckrüben schälen und in circa eineinhalb bis zwei Zentimeter kleine Stücke würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Die Karotten schälen und in circa eineinhalb Zentimeter kleine Stücke würfeln. Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Die Steckrüben, die Äpfel, die Karotten und die Zwiebeln im Pflanzenöl kurz anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Ganze mit Wasser auffüllen und die Salami im Ganzen dazulegen. Bei schwacher Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Salami herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Den Eintopf mit der Butter, dem Essig und dem Majoran verfeinern, anschließend mit den Wurstscheiben anrichten. Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und mit einer Pinzette entgräten, die Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz auf der Hautseite anbraten. Die Filets zu zwei Drittel nur auf der Hautseite braten, dabei immer kontrollieren, dass die Seite nicht zu dunkel wird. Kurz vor dem Anrichten umdrehen und auf den Steckrübeneintopf legen und servieren.

Björn Freitag am 29. November 2013

Gebratener Wolfsbarsch mit Spinat

Für 2 Personen

1 Wolfsbarsch 1 kg	Meersalz	600 g frischer Blattspinat
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	2 EL Mehl
200 ml Rinderbrühe	150 ml Sahne	50 g Schmelzkäse
Pfeffer, Muskatnuss		

Den Fisch abspülen und trockentupfen. Den Fisch mit der Haut filetieren (evtl. vom Fischhändler vorbereiten lassen). Spinat putzen und gründlich waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Spinat grob schneiden. Für die Sauce 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Mehl darüber streuen. Nach und nach Brühe und Sahne unterrühren. Zum Schluss den Schmelzkäse zugeben und zu einer cremigen Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat untermischen. Fischfilets leicht salzen und im übrigen Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig braten. Temperatur herunterschalten. Den Fisch wenden und ca. 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit dem Spinat anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Björn Freitag am 22. April 2013

Gebratener Zander mit fruchtiger Soße und Gemüse-Chips

Für 4 Personen

Für den Zander:

2 Knollen Rote Bete	Salz	2 Möhren
2 Pastinaken	1 Kartoffel	1 Topinamburknolle
100 g Champignons	5 EL Butter	Pfeffer
4 Zanderfilets mit Haut à 120 g	1 EL Mehl	2 EL Olivenöl
500 g Frittierfett	1 Prise Zucker	

Für die Sauce:

100 g Ingwer	1 TL weiße Pfefferkörner	250 g Hackfleisch
2 EL Olivenöl	1 EL Honig	50 g Rohrzucker
1 EL Senfkörner	100 ml Grapefruitsaft	200 ml Orangensaft
150 ml Sherry-Essig	300 ml Rinderjus	200 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer	1 TL Speisestärke	

Für den Zander:

Eine Rote Bete waschen und ungeschält in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Dann herausnehmen, schälen, in Scheiben und dann in Rauten schneiden. Möhren und Pastinaken schälen, in Scheiben dann in Rauten schneiden und in einem Topf mit Salzwasser nacheinander blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Ingwer schälen und würfeln. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Hackfleisch in einem Topf mit 2 EL Olivenöl kräftig anbraten, dass es schön geröstet ist. Dann Honig, Rohrzucker, Ingwer, Senfkörner, Pfeffer, Grapefruit- und Orangensaft, Essig, Jus und Tomatensaft zugeben. Alles um mehr als die Hälfte einkochen, dann die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Nach Belieben 1 TL Stärke mit 1 EL Wasser vermischen und die Sauce damit abbinden.

Für die Gemüsechips:

Die Kartoffel, Topinambur und übrige Rote Bete schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne mit 2 EL Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer, auf der Haut Seite leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Fischfilets zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten, dann wenden, 1 EL Butter zugeben und bei milder Hitze gar ziehen lassen. Für die Gemüsechips in einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 130 Grad) die Gemüsescheiben goldbraun ausbacken. Dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp kurz abtropfen lassen. Gemüsechips mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die vorbereiteten Gemüserauten darin warm schwenken. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Gemüse mit den Pilzen auf Tellern verteilen. Gebratenen Zander anlegen, die Sauce angießen und die Gemüsechips obenauf geben.

Sören Anders am 26. November 2013

Gebratener Zander mit Speck, Salbei und Kürbis-Soße

Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg)	300 ml Gemüsebrühe	2 Zwiebeln
1 Bund Salbei	3 EL Butter	Paprikapulver, rosenscharf
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	1 Stange Porree (Lauch)
Salz, Pfeffer	Piment d'Espelette	400 g Zanderfilet
12 Scheiben geräucherter Bauchspeck		

Den Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kerngehäuse mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 1 Stunde um etwa 1/3 einkochen lassen. Brühe durch ein Sieb geben und auffangen. Etwa 1/3 des Hokkaido grob hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Salbei abspülen trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Kürbis und Salbeiblätter zugeben und alles ca. 3 Minuten braten. Paprikapulver und Kreuzkümmel darüberstäuben. Mit der Kürbisbrühe ablöschen und den Kürbis weich kochen. Den restlichen Kürbis in schöne Stücke schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis zugeben und weich schmoren. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Etwa, 5-6 Minuten vor Ende der Garzeit zum Kürbis geben und mit schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Die Kürbissauce pürieren, durch ein Sieb passieren. Erneut erhitzen. 1 EL kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Sauce abschmecken. Zanderfilets abspülen und in 12 daumendicke Stücke schneiden. Salzen, und mit je 1 Salbeiblatt belegen. Zanderstücke jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln. In einer Pfanne von allen Seiten ca. 2 Minuten braten. Zander mit gebratenem Kürbis und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. September 2013

Gebratenes Kabeljau-Filet mit Frischkäse-Tomaten-Türmchen

Für 2 Portionen

300 g Kabeljaufilet (mit Haut)	100 g Kirschtomaten	4 Scheiben San Daniele-Schinken
2 Scheiben Bauernbrot	4 EL Frischkäse	5 Blätter Salbei
1 Zwiebel	Olivenöl, Mehl	Salz, Pfeffer

Das Kabeljaufilet mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Sobald das Kabeljaufilet auf der Hautseite kross ist, den Fisch wenden. Die Rinde des Brotes abschneiden und den Rest in grobe Würfel schneiden. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel hinein geben. Die Kirschtomaten halbieren, zu den Brotwürfeln in die Pfanne geben und gelegentlich schwenken. Den Schinken in grobe Stücke schneiden und zu den Tomaten und dem Brot in die Pfanne geben. Die Zwiebel abziehen, eine Hälfte in feine Ringe schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Salbeiblätter grob hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn nötig, noch ein wenig Olivenöl hinzugeben. Die Tomaten etwas zerdrücken und alles gut schwenken. Den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel geben, den Frischkäse dazu geben und alles gut vermengen. Die Frischkäsemischung auf Tellern zu einem Turm anrichten und das Kabeljaufilet dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft über den Fisch geben.

Steffen Henssler am 07. August 2013

Gebratenes Makrelen-Filet mit warmem Antipasti-Gemüse

Für 2 Personen

1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße Zucchini
1 kleine Aubergine	1 Tomate	1 Stiel Thymian
10 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	1 EL Balsamico-Essig
1/2 Baguette	2 Makrelen	Saft von 1 Zitrone

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zucchini, Aubergine und Tomate waschen und trockenreiben. Zucchini und Aubergine längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Tomate halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Dann zuerst die Auberginenscheiben von allen Seiten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl zum Bratfett geben und das übrige Gemüse: Zwiebeln, Zucchini, Tomaten und Thymianblättchen darin ca. 3-4 Minuten bissfest braten. Auberginen zugeben und eine weitere Minute braten. Mit Meersalz, Pfeffer und Balsamico kräftig würzen. Baguette in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in 4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Die Makrelen trocken tupfen, filetieren und entgräten. Leicht salzen und pfeffern. Portionsweise in je 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Je 2 Makrelenfilets, geröstetes Baguette und Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Otto Koch am 14. Juni 2013

Gedämpfter Heilbutt im Bambus-Körbchen mit Pak-Choi

Für 2 Portionen

2 Heilbuttfilets	1 Limette	1 Pak-Choi
3 EL Soja-Sauce	1 EL Ahornsirup	100 ml Fischfond
30 g Sesamkörner	Sonnenblumenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Die Limette in Scheiben schneiden und ein Bambuskörbchen damit auslegen. Die Fischfilets auf den Limettenscheiben im Körbchen drapieren. 100 Milliliter Fond, drei Esslöffel Sojasauce und einen Esslöffel Ahornsirup in einen großen Topf geben, sodass der Topfboden bedeckt ist. Das Bambuskörbchen mit den Fischfilets in den Topf mit dem Soja-Ahorn-Fond stellen und mit dem Bambusdeckel verschließen. Nun auch den Topfdeckel auf den Topf geben und den Fisch so vorsichtig circa zehn Minuten lang garen. In der Zwischenzeit den Pak-Choi waschen und halbieren. Eine Pfanne auf dem Herd platzieren und erhitzen, darin die Sesamkörner kurz rösten. Geröstet wird ausschließlich ohne Öl. Nun eine zweite Pfanne mit Öl erhitzen. Darin den halbierten Pak Choi anbraten.

Achtung:

Dieses Gemüse nur kurz anbraten. Pak-Choi ist relativ hitzeempfindlich und sollte daher nicht zu lange gedünstet oder gebraten werden. Den gegarten Fisch nun auf Tellern mit einigen Esslöffeln des Sojafonds als Sauce und dem gebratenen Pak Choi anrichten. Zum Schluss die gerösteten Sesamkörner darüber streuen.

Steffen Henssler am 07. Juni 2013

Gedämpfter Saibling im Pergament mit Sommer-Gemüse

Für 2 Personen

Für den Saibling:

1/2 Karotte	1 Staud Sellerie	1 Lauchzwiebel
1/2 Petersilienwurzel	2 Saibling-Filets à 150 g	Pfeffer, Meersalz
2 frische Lorbeerblätter	2 EL Butter	1 Eiweiß

Für das Sommergemüse:

200 g junger Spinat	5 Stangen grüner Spargel	8 Perlzwiebeln
150 g frische Erbsen in Schote	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Minze	2 EL Olivenöl	

Für den Saibling:

Karotte, Staudensellerie, Lauchzwiebel und Petersilienwurzel waschen und putzen bzw. schälen. Das Gemüse längs in feine Scheiben schneiden (so dünn wie möglich). Dann wieder quer in feine Streifen schneiden (so dünn wie ein Streichholz). Fisch abspülen und trockentupfen. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Aus Backpapier einen Kreis ausschneiden (Durchmesser ca. 24 cm). Das Gemüse und den Fisch mittig auf das Papier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter und Butter auf den Fisch legen. Das Backpapier an den Rändern mit Eiweiß bestreichen und zuklappen. Die Tasche an den Rändern umfalten. Den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten dämpfen, bis die Tasche vom Dampf aufgebläht wird.

Für das Sommergemüse:

In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten. Dafür den Spinat waschen und abtropfen lassen. Grünen Spargel abspülen, das evtl. holzige untere Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden. Perlzwiebeln schälen, die Erbsen aus der Schale palen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen fein schneiden. In einem Topf oder tiefen Teflon-Pfanne das Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Spargel und Erbsen dazu geben, zum Schluss den Spinat hinzufügen und alles ca. 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter dazugeben und ein paar Tropfen Olivenöl. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Tasche aufstechen. Den Fisch mit dem Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten

Flora Hohmann am 30. Juli 2013

Gedämpftes Lachs-Filet mit Petersilien-Pesto

Für 2 Portionen

2 Lachsfilets, à 200 g	1 Zitrone	200 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	200 ml Rapsöl	50 g Mandeln
2 Knoblauchzehen	2 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Die Petersilie in einem Bambuskorb auf Pergamentpapier legen. Lachsfilets darauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen abziehen und eine auf den Fisch geben. In einem Topf den Gemüsefond erhitzen, die Petersilienstiele und ein paar Pfefferkörner hinzugeben. Bambuskorb mit Deckel hinein stellen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit Mandeln, Ahornsirup, Knoblauch, Rapsöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pesto beträufelt servieren.

Steffen Henssler am 11. März 2013

Gefüllte Dorade mit Zitrus-Risotto

Für zwei Personen

2 kleine Doraden (à 350 g)	120 g Risottoreis	1 Scheibe Toastbrot
2 Schalotte	2 Knoblauchzehe	4 getrocknete Öl-Tomaten
1 EL schwarze Olivenpaste	1 Zitrone	1 Limette
1 Ei	1 Stange Zitronengras	20 g Ingwer
0,5 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	400 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	80 ml trockener Weißwein	40 g Butter
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen und trocken tupfen. Den Kopf abtrennen, die Filets von der Mittelgräte lösen, dabei an der Schwanzflosse zusammen lassen. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in einem Esslöffel heißen Olivenöl anbraten. Die Toastbrotwürfel zugeben und goldbraun rösten. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen, klein würfeln und mit der Olivenpaste unter das Brot mischen. Mit etwas Zitronensaft und -abrieb würzen und mit dem Eigelb unter die Brotmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung zwischen die Doradenfilets füllen und diese mit Küchengarn umwickeln. Die Fische mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und von beiden Seiten in einer heißen Pfanne anbraten. Anschließend im Backofen 15 Minuten garen. Das Zitronengras, den Ingwer und die Limette klein schneiden und in dem Gemüsefond aufkochen. Die restliche Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach den heißen Fond durch ein Sieb dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Butter und frisch geriebenen Parmesan zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, zuletzt unter den Risotto mischen. Die gefüllte Dorade auf einem Teller anrichten und das Zitrus-Risotto dazugeben.

Johann Lafer am 19. April 2013

Gegrillte Makrele mit Tomaten-Salsa

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	3 Strauchtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	Meersalz, Pfeffer	2 Stiele Koriander
4 Makrelenfilets (à 180 g)	Saft von 1 Zitrone	Olivenöl
1 unbehandelte Limette		

Knoblauch schälen. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einritzen und ca. 1 Minute in kochendes Wasser geben. Tomaten herausnehmen und häuten. Tomaten halbieren, entkernen und die kleingeschnittenen Würfel in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazu pressen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln, alles zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Tomaten geben. Makrelenfilets abspülen und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf ein mit Öl bestrichenes Grillrost legen und von beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen (oder in einer Grillpfanne braten). Dabei mit etwas Olivenöl bepinseln. Limette vierteln. Makrelenfilets auf Teller geben. Salsa darauf verteilen und mit je einem Limettenviertel dekoriert servieren.

Frank Buchholz am 01. Juli 2013

Gemüse-Paella mit gebratenen Forellen-Filets

Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
10 Safranfäden	200 g Paella-Reis	400 ml Gemüsebrühe
2 Karotten	4 Stangen grüner Spargel	2 Tomaten
200 g junge Erbsen	Cayennepfeffer	Salz
4 Forellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	30 g Butter	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer großen flachen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Schalotten, Safran und den Reis darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, die Hitze reduzieren. Den Deckel schließen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten vierteln. Karotten, Erbsen, Spargel und Tomaten dekorativ auf der Paella verteilen, den Deckel erneut verschließen und weitere fünf bis acht Minuten garen, bis der Reis weich ist, aber im Kern noch einen leichten Biss hat. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und über die Paella streuen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Forellenfilets in acht Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von der Hautseite etwa vier bis fünf Minuten knusprig und goldbraun anbraten. Butter zugeben, Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten garziehen lassen. Die Forellenfilets auf der Gemüsepaella verteilen und alles in der Pfanne servieren. Zitronenviertel dazu reichen

Horst Lichter am 22. Juni 2013

Gurken-Salat mit paniertem Zander-Filet

Für 2 Portion:

2 Zanderfilets	1 Salatgurken	200 g Pankobrösel
2 Eier	3 EL Joghurt	1 Zitrone
0,5 Bund Dill	Mehl, Öl	Salz, Pfeffer

Die Zanderfilets von den Gräten und der Haut befreien und in kleine Scheiben schneiden. Stark salzen und pfeffern, da die Panade die Geschmacksintensität verringert. Anschließend von beiden Seiten in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Nun die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verrühren. Den Zander eintunken und anschließend in den Pankobröseln wenden. Öl in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Den Zander in die Pfanne geben, kurz scharf anbraten und anschließend wenden. Die Gurken längs halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Nun die Gurke in dünne Halbmonde schneiden und in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz und vier Esslöffel Joghurt dazu geben und den Saft einer Zitrone darüber pressen. Den Dill fein schneiden und mit diesem den Salat verfeinern. Das Ganze gut vermengen und mit einer Prise Zucker verfeinern. Den Zander aus der Pfanne nehmen kurz auf einem Küchenpapier kurz ruhen lassen und nachsalzen. Nun auf Tellern anrichten und bei Bedarf mit einer extra Zitronenecke servieren.

Steffen Henssler am 20. August 2013

Hecht-Klößchen mit Blattspinat und Weinschaum-Soße

Für 2 Personen

Für die Klößchen:

1 Brötchen (vom Vortag)	100 ml Milch	300 g Hechtfilet
1 Ei	200 g Sahne	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	50 g Butter	125 ml Fischfond
100 ml Weißwein (trocken)	1 Eigelb	Salz, Pfeffer
600 g Blattspinat	2 EL Gemüsebrühe	Muskat

Für die Klößchen:

Semmel klein schneiden und die Milch erwärmen. Semmel in der warmen Milch einweichen. Hechtfilets trockentupfen und zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen (oder vom Fischhändler vorbereiten lassen). Fischfilets mit eingeweichem Weißbrot und Ei fein pürieren. Dabei die gut gekühlte Sahne nach und nach zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit zwei angefeuchteten Löffeln zu Klößchen formen. In reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce:

In der Zwischenzeit Schalotte schälen und fein würfeln. 10 g Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Fond und Wein zugeben und alles ca. um ein Drittel einkochen lassen. Butter schmelzen lassen. Eigelb mit etwa 50 ml Fond mischen und über einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Den restlichen Fond und die zerlassene Butter unter die Eimasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Schalotte schälen und würfeln. 10 g Butter erhitzen, Schalotte darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Brühe untermischen und ca. 2 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hechtklößchen herausheben und abtropfen lassen. Spinat auf Tellern anrichten. Mit Hechtklößchen und Sauce anrichten. Dazu passt Baguette

Otto Koch am 20. September 2013

Hecht-Koteletts, Senf-Butter, Brokkoli, Butter-Reis

Für vier Personen

4 Hechtkoteletts, à 200 g	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Mehl
2 EL Rapsöl	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein	200 ml Fischfond	100 ml Sahne
3 Stiele Thymian	1 EL Senf, mild	Salz, Pfeffer
100 g Parboiled Reis	30 g Butter	Salz
1 Brokkoli	50 g Butter	50 g Semmelbrösel
Muskatnuss		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Koteletts mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, von beiden Seiten in Mehl wenden. Das Rapsöl in einer großen Schmorpfanne erhitzen und darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Hechtkoteletts herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Schmorpfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahne angießen. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Koteletts hinein legen. Den Thymian darin verteilen und das Ganze im Backofen etwa 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Reis mit 250 Milliliter Wasser und einer Prise Salz aufsetzen, einmal aufkochen lassen und anschließend bei kleinster Stufe ausquellen lassen. Den Reis anschließend mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einen Topf mit Wasser geben, mit Salz und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Den Brokkoli anschließend abgießen. Butter in einer Pfanne bräunen, Semmelbrösel zugeben und darin anrösten. Die Semmelbutter mit Salz würzen und über den Brokkoli träufeln. Reis, Brokkoli und die Hechtkoteletts auf Tellern anrichten. Die Sauce nochmals durchrühren, mit dem Senf und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch großzügig mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 02. März 2013

Hecht-Nockerln mit Blattspinat, Riesling-Schaum

Für vier Portionen

Für die Hechnockerl:

250 g Hechtfilet	125 ml kalte Sahne	50 g Nordseekrabben
1 unbehandelte Limette	½ Bund Schnittlauch	250 ml Fischfond
200 ml Wasser	4 Zweige Estragon	Salz, Pfeffer

Für den Rieslingschaum:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
25 g Butter	150 ml Riesling	200 ml heller Geflügelfond
100 ml Sahne	25 g Butter	Salz, Chili

Für die Tomaten:

12 Kirschtomaten	25 g Buchenholzspäne	1 unbehandelte Limette
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Spinat:

100 g junger Babyspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	4 Lachsforellenfilets, a 80 g
4 Garnelen	1 EL Pflanzenöl	50 g Butter

Für die Nockerl das Hechtfilet in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit der Sahne und ein wenig Salz in einer Küchenmaschine fein pürieren. Die Krabben fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Schale einer Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Krabben, Schnittlauch und Limettensaft-Abrieb unter die Hechtmasse rühren und mit Salz sowie schwarzem Pfeffer würzen. Den Fischfond mit dem Wasser und dem Estragon aufkochen und ein bis zwei Minuten ziehen lassen. Die Fischfarce mit zwei Löffeln zu acht Nockerl formen und im Sud circa sechs bis acht Minuten ziehen lassen. Für den Rieslingschaum die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem hohen Topf schmelzen. Die Schalotten- und Knoblauchstreifen darin anschwitzen und den Thymian zugeben. Danach mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Das Ganze für circa 10 bis 15 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Sahne zugeben und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Die Suppe weitere fünf Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb laufen lassen und erneut erhitzen. Nun die Butter zugeben und kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen. Für die Tomaten einen Dampfgarer mit Alufolie auslegen und die Späne darüber streuen. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft auspressen. Die Tomaten mit Limettenschale, Limettensaft, Olivenöl und Pfeffer würzen und auf das Garblech legen. Das Garblech in den Topf stellen, mit dem Deckel verschließen und auf die höchste Stufe stellen. Wenn sich eine dichte Rauchentwicklung bildet, die Hitze komplett wegnehmen und für circa acht bis zehn Minuten räuchern. Anschließend den Deckel öffnen und die Tomaten mit ein wenig Salz würzen. Den Babyspinat trocken schleudern. Schalotten, Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit der Butter in einer Pfanne langsam glasig anschwitzen. Danach den Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und leicht zusammenfallen lassen. Für das Filet und die Garnelen das Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Hautseite sowie die Garnelen drei bis vier Minuten darin braten. Danach wenden, Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ohne Hitze zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Zum Servieren den Spinat auf die Teller platzieren, die Tomaten drum herum setzen. Je zwei Nockerl, ein Lachsforellenfilet und eine Garnele auf den Spinat legen, mit Rieslingschaum vollenden.

Johann Lafer am 12. Oktober 2013

Heilbutt in Pancetta mit Safran-Kraut, Kartoffel-Creme

Für zwei Personen

400 g Heilbuttfilet	400 g mehligk. Kartoffeln	8 Scheiben Pancetta
300 g Weißkraut	2 Schalotten	10 Safranfäden
2 Pimentkörner	8 Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren
1 Nelke	1 Lorbeerblatt	1 Zweige Thymian
2 Zweige Kerbel	0,5 Bund gemischte Kräuter	100 g Butter
50 ml Milch	150 ml Sahne	30 g Butterschmalz
50 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in einem Dämpftopf über Wasserdampf weichgaren. 100 Gramm Butter, 50 Milliliter Milch und 50 Milliliter Sahne in einem breiten Topf erhitzen und mit Salz und Muskat würzen. Nun die fertig gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Buttermischung drücken. Den Kartoffelschnee mit einem Schneebesen gründlich einrühren, bis eine Kartoffelcreme entsteht. Die gemischten Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Die Blätter fein hacken. Das Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kräutern wenden. Den Pancetta leicht überlappend auslegen und die Heilbuttfilets darin einwickeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von allen Seiten anbraten. Anschließend die Filets im Backofen ziehen lassen. Den Weißkohl putzen, dafür die äußersten Blätter entfernen, den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl fein raspeln. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Den restlichen Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Das Weißkraut zugeben und anschwitzen. Mit dem Weißwein, der restlichen Sahne und dem Gemüsefond aufgießen. Die Pimentkörner, die Pfefferkörner, die Nelke, den Thymianzweig und die Wacholderbeeren in ein Gewürzsäckchen geben und zu dem Weißkohl geben. Die Safranfäden ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelcreme und das Kraut auf einem Teller anrichten, je ein Stück Heilbutt darauf legen und mit frischem Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 08. Februar 2013

Heilbutt-Filet mit Honig-Chili-Glasur und Spargel

Für vier Portionen

Für das Heilbuttfilet:

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	1 Heilbuttfilet, 800 g	2 EL Olivenöl

Für den Spargel:

2 Bund weißer Spargel	1 Zitrone	2 Stiele Estragon
200 ml Weißwein	1 Schalotte, geschält	Salz, Zucker, Pfeffer

Für die Kartoffelbeilage:

500 g neue Kartoffeln	1 TL Salz	1 TL Kümmel
30 g Butter	1/2 Bund glatte Petersilie	

Knoblauch schälen und klein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und klein hacken. Beides mit Honig und Sojasauce vermischen. In einem Topf sämig einkochen lassen. Heilbuttfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Marinade zugeben und den Fisch damit bestreichen. Auf ein Backblech geben, Marinade darauf geben und bei 120 Grad 10 bis 15 Minuten garen. Spargel schälen, die Enden zwei Zentimeter abschneiden. Spargelschalen, Zitronenscheiben, Estragon, Schalotten und Weißwein in einen großen Bräter mit Dämpfeinsatz geben. Etwa drei Zentimeter hoch mit Wasser auffüllen. Dämpfeinsatz hinein stellen und den Spargel hinein legen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten (je nach Dicke der Spargelstangen) bissfest garen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Knapp mit Wasser bedeckt, mit Salz und Kümmel, bei geschlossenem Deckel weich garen. Die Kartoffeln abgießen und halbieren. In einer Pfanne in der heißen Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen, Petersilie fein hacken und unterschwenken. Spargel und Kartoffeln auf Tellern anrichten, Heilbutt mit dem Sud darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 01. Juni 2013

Heilbutt-Filet mit Kürbiskern-Butter, Rote-Bete-Risotto

Für vier Personen

für das Risotto	2 Knollen Rote Bete, frisch	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	200 ml Rote-Bete-Saft	500 ml Gemüsefond
50 g Parmesan	50 ml Olivenöl	250 g Risottoreis
150 ml Weißwein	50 g Butter, kalt	1 Stück Meerrettichwurzel
für den Fisch	4 Heilbuttfilets	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
100 g Kürbiskerne	100 g Butter	3 EL Kürbiskernöl
50 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Gemüsefond aufkochen. Den Parmesan auf der Haushaltsreibe fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein und Rote-Bete-Saft dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Nun ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Beim letzten Angießen die Rote-Bete-Würfel zugeben und im Risotto weich garen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Butter in Würfeln untermischen. Zuletzt den Parmesan und den Meerrettich fein reiben und unterrühren, damit das Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und beiseite stellen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Butter und Kürbiskernöl in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Danach die Kürbiskerne und Semmelbrösel untermischen und das Ganze zu einer glatten Masse verrühren. Die Kürbiskernbutter auf den Heilbuttfilets verteilen und im Backofen zehn bis zwölf Minuten gratinieren. Das Risotto auf Tellern anrichten und je ein Stück gratinierten Heilbutt darauf geben. Den Meerrettich schälen und darüber hobeln. Heiß servieren.

Johann Lafer am 12. Januar 2013

Kabeljau auf Kopfsalat mit Speck und Grenobler Soße

Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 Scheiben Bauchspeck	1 Kopfsalat
1 Gurke	1 Tomate	1 Schalotte
1 Zitrone	0,5 Bund Schnittlauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 hart gekochtes Ei	1 EL Kapern
Butter, Olivenöl, Salz	Zucker, Cayennepfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Anschließend für sechs bis acht Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Die Kopfsalatblätter waschen, zerkleinern, hinzugeben und das Ganze langsam schmoren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone waschen und Filets aus der Zitrone schneiden. Die Gurke und die Tomate waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Das gekochte Ei klein hacken. Die Zitronenfilets mit der Gurke, den Kapern, dem klein gehackten Ei, den Tomaten, dem Schnittlauch und Olivenöl vermischen. Anschließend den Thymian und den Rosmarin waschen und fein hacken. Die Sauce mit dem Thymian, Rosmarin, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Den Speck in einer Pfanne auslassen, bis dieser kross ist. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem geschmorten Salat auf einem Teller anrichten, mit dem Speck und der Grenobler Sauce garnieren und servieren.

Ali Güngörmüs am 24. Mai 2013

Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgur-Salat

Für vier Portionen

Für den Bulgursalat:

150 g Bulgur	200 ml Gemüsebrühe	30 g Butter
50 g getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Für das Bohnenragout:

500 g grüne Bohnen	30 g Butter	30 g Mehl
300 ml Gemüsefond	3 Stiele Bohnenkraut	Salz, Muskatnuss

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Olivenöl
30 g Butter	Pfeffer, Kerbel	

Die Gemüsebrühe zusammen mit dem Bulgur in einem Topf aufkochen, salzen und fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Danach beiseite stellen, 30 Gramm Butter zugeben und fünf Minuten quellen lassen. Die Tomatenfilets und den Schnittlauch klein schneiden, beides unter den Bulgur rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und zwei bis drei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden können. Die Sauce fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Nun die Bohnen zugeben und diese in der Sauce etwa drei Minuten köcheln lassen. Zuletzt das Bohnenkraut klein schneiden und unterrühren. Die Kabeljaufilets trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. 30 Gramm Butter zugeben und bei milder Hitze drei Minuten garziehen lassen. Den Bulgur mit dem Bohnenragout auf Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet dazu legen. Mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 19. Oktober 2013

Kabeljau mit Gemüse-Kruste auf Kartoffel-Speck-Salat

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln	100 g Bacon
1 TL Senf	200 ml Fleischbrühe	100 ml Rapsöl
1 Bund Suppengrün	5 Stiele Petersilie	1 Bio-Zitrone
1 Ei	2-3 EL Mehl	8 Kabeljaufilets à 160 g
100 g Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und mit der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln danach abgießen, heiß pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls klein würfeln und beides in einer Pfanne anbraten. Mit Senf, Fleischbrühe und Rapsöl verrühren und einmal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und über den Kartoffeln verteilen. Gut untermischen und durchziehen lassen. Für den Fisch das Suppengrün putzen, schälen und grob raspeln. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken, die Zitronenschale fein abreiben und unter das Gemüse mischen. Ei und Mehl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung auf dem Fisch verteilen und gut andrücken. Den Fisch portionsweise zuerst auf der Gemüsesseite fünf bis sechs Minuten im heißen Butterschmalz braten. Den Fisch wenden und weitere drei Minuten braten. Den Kartoffelsalat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den Fisch anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Horst Lichter am 20. April 2013

Kabeljau mit Sauerkraut-Strudel

Für 4 Personen

300 g Mehl	3 EL Sonnenblumenöl	Salz
400 g Sauerkraut	600 g Spitzkohl	2 Zwiebeln
1 Apfel	2 EL Butter	100 ml Apfelsaft
1 Lorbeerblatt	100 ml Sahne	Pfeffer
2 – 3 Scheiben Graubrot	600 g Kabeljaufilet	1 EL Mehl
1 EL Butterschmalz		

Aus Mehl, 125 ml Wasser, Öl und einer Prise Salz einen Strudelteig herstellen. Ist der Teig zu fest etwas mehr Wasser zugeben, ist er zu weich etwas mehr Mehl nehmen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Das Sauerkraut abspülen. Den Spitzkohl putzen, waschen. Vier schöne Blätter abnehmen, diese in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl vierteln, den harten Strunk entfernen und Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln, den Apfel vierteln, entkernen und würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und anschwitzen. Dann gewürfelte Äpfel und geschnittenen Spitzkohl zugeben und mit anbraten. Das Sauerkraut grob zerschneiden und zugeben, Apfelsaft und Lorbeerblatt zugeben und kurz köcheln lassen. Dann die Sahne zugeben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Graubrot mit der Reibe oder im Cutter zermahlen. 1 EL Butter schmelzen. Strudelteig so dünn wie möglich ausrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und mit den Graubrotbröseln bestreuen. In vier Quadrate teilen, jedes mit einem blanchierten Spitzkohlblatt belegen, Sauerkrautmischung darauf verteilen und vier Strudelpäckchen rollen. Die Strudelpäckchen auf ein Backblech geben ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das Kabeljaufilet in vier Portionen schneiden, salzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Fisch mit Sauerkrautstrudelpäckchen anrichten, restliches gekochtes Kraut dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 16. Oktober 2013

Kabeljau mit Senf-Kruste und Blatt-Spinat

Für 2 Personen

25 g Brötchen	1/2 Bund glatte Petersilie	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 EL Butter	1/2 TL Kümmel, gemahlen
1 EL scharfer Senf	Salz, Pfeffer	500 g Blattspinat
2 Kabeljaufilets à 180 g	1 Prise Muskat	

Das Brötchen zerzupfen und im Cutter zu Bröseln zermahlen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter zwei geschnittene Schalotten anschwitzen, Knoblauch zugeben kurz mit anbraten. Kümmel und Senf untermischen und alles in eine Schüssel umfüllen. Brösel, 2 EL Butter und Petersilie zugeben und alles gut zu einer Paste vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Spinat die dicken Stiele entfernen, Spinat waschen und abtropfen lassen. Sardelle fein hacken. In einer tiefen Pfanne mit 1 EL Butter eine geschnittene Schalotte anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Sardelle untermischen, mit Pfeffer und einer Prise Muskat würzen und mit Salz abschmecken. Den Backofengrill bzw. Oberhitze vorheizen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter knapp 2 Minuten von jeder Seite braten. Herausnehmen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit der dick mit der Senfpaste bestreichen und unter der Grillschlange kurz goldbraun überbacken. Fischfilets mit Spinat anrichten und servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Vincent Klink 14. Februar 2013

Kabeljau mit Tomaten-Kutteln und Kapern

Für 4 Personen

Für die Tomatenkutteln:

200 g Kutteln	Meersalz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
400 ml Tomatensaft	3 Zweige Thymian	Piment d'Espelette
abgeriebene Zitronenschale	100 g Staudensellerie	

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets	2 EL Mehl	1 EL Rapsöl
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	grobes Meersalz
1 EL kleine Kapern	200 g Frittierfett	1 EL Fenchelgrün

Für die Tomatenkutteln:

Die Kutteln abspülen und in kaltem Wasser ca. 30 Minuten wässern. Kutteln abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser weich garen. Kutteln herausnehmen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und im Olivenöl goldgelb andünsten. Tomatenmark zugeben und unterrühren. Mit Tomatensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Thymianblättchen abzupfen und sehr fein hacken. Thymian mit den Kutteln zur Sauce geben und mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronenschale würzen. Staudensellerie abspülen, in feine Scheiben schneiden und zu den Kutteln geben. Alles etwa 5 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Für den Kabeljau:

Kabeljau abspülen, trockentupfen. Die Hautseite des Kabeljaus mit wenig Mehl bestäuben und im heißen Rapsöl knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und den Kabeljau umdrehen (mit der Hautseite nach oben). Butter und den Thymian zugeben und den Kabeljau ca. 4-6 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit dem Meersalz würzen. Die Kapern abtropfen lassen und trocken tupfen.

Das Frittierfett auf 160 Grad erhitzen. Die Kapern darin knusprig frittieren. Kapern auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kutteln auf den vorgewärmten Teller flach anrichten. Den Kabeljau in die Mitte setzen. Kapern auf die Kutteln streuen. Das Fenchelgrün über das Gericht streuen und servieren.

Michael Kempf am 04. Oktober 2013

Kabeljau Teriyaki mit Karotten-Kokos-Püree

Für 2 Portionen

Für den Kabeljau:

100 ml Sojasauce	3 EL Zucker	75 ml Mirin
100 ml Sake	2 EL Speisestärke	2 Kabeljaufilets (à 200 g)
Öl, Salz, Pfeffer		

Für das Karotten-Kokos-Püree:

200 g Karotten	200 g Süßkartoffel	200 ml ungesüßte Kokosmilch
20 g Ingwer	1 kleine rote Chilischote	Zucker
1 Limette		

Für den Kabeljau:

Sojasauce mit Zucker, Mirin und Sake in einem Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis eine glänzende, leicht dickflüssige Sauce entstanden ist. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und zum Andicken, nach Bedarf, in die kochende Sauce hinzugeben.

Wichtig:

Bitte beachten Sie, dass Sie beim Einrühren den Topf vom Herd nehmen, die Sauce kocht sonst über. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Filets mit der Teriyakisauce bestreichen und in der Pfanne garziehen lassen. Dabei immer wieder mit der Sauce bestreichen, bis sie dunkel-glänzend sind.

Für das Karotten-Kokos-Püree:

Karotten und Süßkartoffel waschen und schälen, grob würfeln und in einen Topf geben. Chilischote entkernen und klein schneiden, zugeben. Mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel weich kochen, in den letzten Minuten die Kokosmilch mitkochen. Etwas frischen geriebenen Ingwer, Limettenschale und Limettensaft hinzufügen. Anschließend fein stampfen oder pürieren und nochmals abschmecken. Das Püree auf Tellern anrichten, den Fisch darauf legen und mit der Sauce beträufeln.

Steffen Henssler am 02. Mai 2013

Kabeljau-Bällchen-Wan-Tan im Zitronengras-Sud

Für 4 Personen

Für die Sesamsauce:

1 TL getrocknete Chilischote	1 Bio-Limette	1 EL Sesam
100 g Zucker	125 ml heller Reissessig	

Für den Zitronengrassud:

1 Schalotte	3 Stiele Zitronengras	3 Kaffirlimettenblätter
2 rote Chilischoten	10 g Ingwer	1 EL Olivenöl
500 ml Geflügelfond	Salz, Zucker	Saft von 1 Limette
1 EL Sojasauce	1/2 EL Speisestärke	3 Stiele Koriander

Für die Bällchen:

250 g Kabeljaufilet	2 Stangen junger Lauch	10 g Ingwer
1 Bio-Limette	40 g Bambussprossen	1 Eiweiß
1 TL Krabbenpaste	1 TL Austernsauce	1 TL weißes Sesamöl
Salz, weißer Pfeffer	12 Wan Tan Blätter	500 g Pflanzenfett

Für die Sesamsauce: Die getrocknete Chilischote zerstoßen. Limette abspülen und trockenreiben. Die Schale dünn abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen. Chili mit Zucker, Essig, Limettensaft und -schale in einen Topf geben und etwa um die Hälfte einkochen, weitere 5 Minuten ziehen, dann abkühlen lassen. Gerösteten Sesam einstreuen.

Für den Zitronengrassud: Schalotte schälen und fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras und Kaffirlimettenblätter in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Je 1/3 vom geschnittenen Zitronengras und Limettenblätter sowie 1 gehackte Chilischote zur Seite stellen. Ingwer schälen und in 3 dünne Scheiben schneiden. Schalotte in Olivenöl anschwitzen, Geflügelfond zugeben. Mit Salz, Zucker, Ingwer, 2/3 vom Zitronengras und Limettenblätter, Limettensaft, etwas gehackter Chili und Sojasauce würzen. Den Sud aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann Sud durch ein Sieb zurück in den Topf geben, aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter den Sud rühren, so dass eine leichte Bindung entsteht. Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, beiseite stellen.

Für die Wan Tan: Kabeljau in Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limette abspülen und trockenreiben. Die Schale dünn abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Bambussprossen nach Belieben klein schneiden. Eiweiß leicht cremig schlagen. Lauch, Kabeljau und Ingwer fein pürieren. Krabbenpaste, Austernsauce, Sesamöl, Limettenschale und -saft, Bambussprossen und Eiweiß untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen. Die Wan Tan Blätter in ca. 2 mm feine Streifen schneiden. Mit einem Tuch abdecken, damit die Streifen nicht austrocknen. Die Fischmasse zu 12 gleich großen Bällchen formen und in den Wan Tan Streifen wälzen. Pflanzenfett in einem Wok erhitzen. Fischbällchen darin ca. 4 Minuten in ausbacken. Bällchen herausnehmen und auf einen Küchentuch abtropfen lassen. Den Sud erneut erhitzen. Restliches Zitronengras, Limettenblätter und Chili zugeben. Kabeljaubällchen-Wan-Tan in tiefen Tellern anrichten und den Sud eingießen. Die Bällchen mit Sesamsauce beträufeln und Korianderblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 10. September 2013

Kabeljau-Filet mit grün-weißer Petersilie, Wasabi-Schaum

Für vier Portionen

Für die Petersiliencreme:

1 Bund Blattpetersilie	25 ml Wasser	600 g Petersilienwurzel
50 g Butter	200 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker

Salz, Chili

Für den Wasabischaum:

100 g Schalotten	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	200 g Knollensellerie
25 g Butterschmalz	100 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
400 ml Fischfond	50 ml Sahne	1 TL Wasabipulver
2 EL Schlagsahne	Salz, Chili	

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets	2 junge Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Zitrone	100 ml Weißwein
1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Einlage:

200 g grüne Sojabohnen	2 Tomaten	1 Bund Frühlingslauch
25 g Butter		

Die Blattpetersilie grob von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Wasser vermengen und für mindestens 25 bis 30 Minuten flach ins Gefrierfach legen. Die Petersilienwurzel rundherum abschälen, den Strunk entfernen und die Wurzel in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Petersilienwurzel hineingeben. Danach mit Salz und Zucker würzen und mit einem Deckel verschließen. Anschließend mit Sahne aufgießen und circa zehn weitere Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Nun die angefrorene Blattpetersilie mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mixen. Das Petersilienwurzelpüree in zwei Hälften trennen und einen Teil mit Blattpetersilie verrühren. In der Zwischenzeit Schalotten, Knoblauch und Sellerie putzen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und sämtliches Gemüse darin langsam hell rösten. Mit Weißwein ablöschen. Portwein zugeben, mit Fischfond aufgießen und das Ganze bei mittlerer Temperatur für circa zehn Minuten einreduzieren. Im Anschluss den aromatischen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, mit Chili und Salz abschmecken und zusammen mit der Sahne aufkochen. Kurz vor dem Servieren Wasabi sowie zwei Esslöffel Schlagsahne zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Den Backofen auf 90 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Für den Fisch den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Kräuter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Den Fisch in Knoblauch und Kräutern wälzen. In einer Auflaufform die vier Scheiben Zitrone auslegen und den Fisch darauf geben. Den Fisch mit Olivenöl beträufeln, den Weißwein angießen und mit Salz würzen. Anschließend eng mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene indirekt sechs bis acht Minuten sanft garen. Die Sojabohnen bei Zimmertemperatur auftauen lassen, die Schale mit den Fingern aufbrechen und die grünen Bohnen herausdrücken. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Schale kreuzweise einschneiden und für einige Sekunden ins kochende Wasser tauchen. Danach sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und mit einem Messer die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Sojabohnen, Tomaten und Frühlingslauch in der Pfanne zusammen mit wenig Butter kurz anschwanken. Zum Servieren die grün-weiße Petersilienwurzel jeweils entgegengesetzt mittig in die tiefen Teller geben. Die Einlage darum verteilen. Den Fisch auf das Püree setzen und reichlich Wasabischaum zugeben.

Johann Lafer am 02. November 2013

Kabeljau-Filet mit Hummus

Für 2 Portionen

300 g Kabeljaufilet mit Haut	200 g Kichererbsen	2 Scheiben Bacon
50 g eingelegte Paprika	Rosmarin	Petersilie
Salz	Pfeffer	200 ml Fond
Olivenöl		

Die Kichererbsen in einen Topf geben, einen Schuss Fond dazugeben und erwärmen. Das Kabeljaufilet mit Haut in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet auf der Hautseite kross anbraten. Die Nadeln vom Rosmarin zupfen und fein hacken. Speck in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben und unterheben. Mit Pfeffer würzen und bei niedriger Hitze alles gar ziehen lassen. Ein wenig Fond aus dem Topf mit Kichererbsen abgießen. Mit einem Schneebesen die Kichererbsen leicht zerdrücken und mit Olivenöl verfeinern. Die gehackte Petersilie zu dem Kichererbsenpüree bzw. dem Hummus hinzugeben. Die eingelegte Paprika fein hacken und ebenfalls mit in den Topf geben. Mit Salz würzen und alles gut vermengen. Den Hummus auf Tellern geben und den Kabeljau darauf anrichten.

Steffen Henssler am 10. Januar 2013

Kabeljau-Filet mit Karotten-Zuckerschoten-Gemüse

Für vier Portionen

Für das Gemüse:

300 g Karotten	30 g Butter	1 TL Zucker
50 ml Gemüsebrühe	200 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Für den Fisch:

300 g Mehl	400 ml Bier	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 Eier	700 g Kabeljaufilet	1 Zitrone

Fett, Salz, Pfeffer, Mehl

Für die Remoulade:

1 Ei, gekocht	150 g Mayonnaise	100 g Joghurt
1 TL Senf	1 EL Kapern, gehackt	2 Sardellen, gehackt
2 Gewürzgurken, klein gehackt	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Cayennepfeffer

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, Karotten darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel etwa fünf bis acht Minuten schmoren. Je nach Bedarf etwas Brühe angießen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Zuckerschoten zu den Karotten geben und unterschwenken. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie klein hacken und zuletzt unterschwenken. Aus Mehl, Bier, Salz und Eiern einen glatten Teig anrühren. Den Kabeljau in acht Stücke schneiden, im Mehl wenden und durch den Backteig ziehen. In einer Pfanne im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz leicht nachwürzen. Für die Remoulade das Ei pellen und kleinwürfeln. Mit der Mayonnaise und dem Joghurt in eine Schüssel geben. Senf, Kapern, Sardellen, Gurkenwürfel und fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken. Zum Anrichten das Gemüse mit der Remoulade auf Tellern anrichten und je zwei Backfische darauf geben. Ein Zitronenviertel anlegen und servieren.

Horst Lichter am 25. Mai 2013

Kabeljau-Loins mit Speck-Chips und Kräuter-Spinat

Für zwei Personen

2 Kabeljau-Loins à 400 g	8 Scheiben Speck	2 Handvoll frischer Spinat
1 Tomate	2 Schalotten	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Orangen	1 Zitrone
100 g Crème-fraîche	200 ml Sahne	100 g Butter
200 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond	1 Dose Safranfäden
1 Bund Basilikum	0,5 Bund Blatt Petersilie	0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Kerbel	8 Thymianzweige	1 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	

Den ersten Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den zweiten Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Ein paar Blätter Thymian vom Zweig abzupfen. Die Schale von der Zitrone abreiben und gemeinsam mit den Thymianblättern in die flüssige Butter geben. Ein Drittel der Butter mit einem Pinsel auf einen großen Teller streichen. Die Kabeljau-Loins salzen und auf den Butterteller setzen. Die Filets mit der restlichen Butter aus dem Topf großzügig und von allen Seiten einpinseln. Den Teller anschließend mit Klarsichtfolie straff abdecken und die Filets bei 80 Grad für 25 Minuten im Ofen glasig schmoren. Ein paar Blätter Blatt Petersilie, Basilikum und Estragon von den Zweigen abzupfen. Die Stiele vom Kerbel abschneiden. Den Spinat waschen, von den Stielen befreien und in einer Schüssel abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Speckscheiben auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 160 Grad im Backofen knusprig rösten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in dem Öl anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Schale der Orange abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Gemüsefond, die Tomate und den Orangensaft in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel und milder Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend den Deckel entfernen und den Safran und die Sahne hinzugeben. Die Mischung noch einmal aufkochen lassen und mit einem Pürierstab sämig mixen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Saft der Zitrone auspressen und die Sauce zusätzlich mit dem Zitronensaft abschmecken. Einen Teelöffel Butter in einem Topf zerlassen. Die kleingeschnittenen Schalotten und die Knoblauchzehe darin kurz anschwitzen und den Spinat hinzugeben. Die frischen Kräuter hinzugeben und mit Salz würzen. Den Spinat bei mittlerer Hitze kurz schwenken, so dass er leicht zusammenfällt. Anschließend den Topf beiseite ziehen und eventuell entstandenen Spinat-Fond abgießen. Die pürierte Safransauce erneut aufkochen lassen und die Crème-fraîche hinzugeben. Die Sauce noch einmal mit einem Pürierstab schaumig mixen. Den Kräuterspinat in der Mitte des Tellers anrichten und den Kabeljau darauf anrichten. Die Speckchips danebenlegen und mit der Safransauce garniert servieren.

Alexander Herrmann am 04. Januar 2013

Kabeljau-Pastilla

Für 2–4 Portionen

100 g Fadennudeln	Salz	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	2 Knoblauchzehen	80 g getrocknete Datteln
10 g frischer Ingwer	9 El Olivenöl	$\frac{1}{2}$ -1 Tl Harissa-Paste
$\frac{1}{2}$ Tl Kurkumapulver	10 Stiele Koriandergrün	5 Stiele Petersilie
1-2 El Zitronensaft	300 g Kabeljaufilet	6 Yufka-Teigblätter
40 g flüssige Butter	300 g griech. Sahnejoghurt	1 Handvoll gemischte Kräuter
Zucker, Pfeffer		

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Datteln würfeln, Ingwer schälen und fein reiben.

3 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika, Knoblauch, Ingwer und Datteln darin kurz anbraten. Mit Harissa und Salz würzen. Nudeln und Kurkuma untermischen. Koriander- und Petersilienblättchen hacken und untermischen. Mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Fisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 Yufka-Teigblatt auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Mit Butter bestreichen, ein zweites versetzt darauflegen, ebenfalls mit Butter bestreichen und darauf ein drittes Teigblatt legen. $\frac{1}{4}$ der Nudelmischung und die Hälfte des Fisches mittig auf die Nudelblätter geben. Ein weiteres $\frac{1}{4}$ der Nudelmischung darüber verteilen. Die Teigecken nacheinander über die Füllung legen, dabei mit Butter bestreichen und gut verschließen. Restlichen Teig, Nudelmischung und Fisch ebenso verarbeiten.

6 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander beide Teigpäckchen erst auf der gefalteten Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, dann wenden und weitere 3 Min. braten.

Joghurt mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Pastilla kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, in Stücke schneiden, mit Joghurt und den gemischten Kräutern anrichten.

Tim Mälzer am 02. Februar 2013

Karpfen blau mit Meerrettich-Soße

Für 4 Personen:

2 Spiegelkarpfen à 1 kg	2 Bund Suppengrün	1 Bund Petersilie
1 Bund Dill	1 Zitrone in Scheiben	4 Lorbeerblätter
15 Pfefferkörner	0,5 l trockener Weißwein	0,25 l Weißweinessig

Salz

Soße:

50 g frischer Meerrettich	400 ml Fischfond	1 Schalotte
1 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Weißwein
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer	Zitronensaft

Gemüse waschen und schälen, in 1 bis 2 Zentimeter große Stücke schneiden.

Mit 2 Liter Wasser in einen großen Topf geben. Weißwein, Zitronenscheiben, Kräuter, Salz hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren.

Die Karpfen vorsichtig unter fließend kaltem Wasser abspülen. Die Schleimschicht muss intakt bleiben.

Den Essig in einem kleinen Topf aufkochen lassen und langsam über die Karpfen gießen – halten Sie die Fische dabei am besten mit einem Fischheber über den großen Kochtopf.

Karpfen in den Kochsud geben, bei kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten garen lassen. Lässt sich eine Gräte leicht aus der Rücken-Flosse lösen, ist der Fisch gar.

Für die Soße die Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen, Mehl gut unterrühren. Mit Weißwein, Sahne und etwas Karpfen-Kochsud ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen.

Meerrettich schälen und fein reiben. Soße durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, Meerrettich hinzufügen. Bei geringer Hitze warm halten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipps:

Karpfen wird von September bis April angeboten, meist handelt es sich um Schuppen- oder Spiegelkarpfen. Letzterer hat ein festeres Muskelfleisch.

Achten Sie beim Kauf auf Frische: Hinweise dafür sind klare Augen, gut erhaltene Flossen und leuchtend rote Kiemen. Fragen Sie beim Händler nach, ob der Karpfen gewässert wurde. So gehen Sie sicher, dass er nicht modrig schmeckt. Zu Karpfen blau passen zum Beispiel Pellkartoffeln und gedünstete Möhren.

Karpfen ist eine der wenigen nicht gefährdeten Fischarten und dazu eine heimische. Im Jahre 2011 züchteten deutsche Betriebe rund 5100 Tonnen gemeinen Karpfen in Teichen, einige davon nach Ökostandards.

Karpfen hat viele Gräten. Zerlegen Sie ihn sorgfältig mit einem Fischmesser: Erst Rückflosse entfernen, dann oben die Haut abziehen. Das obere Filet vorsichtig von der Mittelgräte lösen, dann die Mittelgräte ganz herausheben. Das untere Filet hinter dem Kopf abtrennen und enthäuten.

test Januar 2013

Kross gebratener Zander auf Karotten-Zimt-Salat

Für zwei Personen

250 g Zander	250 g Karotten	1 Zitrone
1 Orange	20 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	80 g griechischer Joghurt	2 TL Pistazien
2 Zweige Petersilie	1 Stiel Dill	2 EL Mehl
1 TL Speisestärke	1 TL Puderzucker	100 ml Gemüsfond
1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	5 grüne Kardamomkapseln
1 Gewürznelke	1 Muskatnuss	1 Prise Zucker
1 Prise mildes Chilipulver	3 EL Olivenöl	mildes Chilisalz
Salz, Pfeffer		

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke mit der Hautseite in das Mehl tauchen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen und circa drei bis vier Minuten kross darin anbraten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilisalz würzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Karotte schälen und schräg in einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, die Karotten zugeben, etwas mit dünsten lassen und mit dem Fond auffüllen. Die Knoblauchzehe abziehen und drei feine Scheiben abschneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Knoblauch- und Ingwerscheiben zusammen mit dem Vanillemark, der Zimtstange, den Kardamomkapseln und der Gewürznelke zu den Karotten geben. Zugedeckt etwas zehn Minuten weich dünsten. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zitrone sowie die Orange waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Anschließend beide Früchte halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Dill verrühren und mit Zitronensaft sowie je etwas Zitronen- und Orangenabrieb, einer Prise Salz, etwas Chilipulver und einer Prise Zucker abschmecken. Das Karottengemüse durch ein Sieb abgießen. Die Gewürze entfernen und den Sud entfernen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren. Den Sud in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die Speisestärke hinein rühren, etwas Zitronen- und Orangenschale einlegen und eine Minute köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Zitronensaft zugeben, das restliche Olivenöl einrühren und mit etwas Muskatnussabrieb und Chilisalz würzen. Die Zitronen- und Orangenschale entfernen. Die Karottenmarinade anschließend mit den gedünsteten Karotten in einer Schüssel mischen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Den Fisch zusammen mit dem Karottensalat und dem Dill-Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren. Die Pistazien fein hacken, darüber streuen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. September 2013

Lachs im Maissud mit Mais-Mousse

Für 4 Personen

Für die Marinade:

40 ml Grapefruitsaft	40 ml Orangensaft	50 g Butter
Salz, Cayennepfeffer	200 g Lachs	

Für das Maispüree:

5 Maiskolben	1 EL Olivenöl	100 ml Geflügelfond
Salz, Cayennepfeffer		

Für die Maismousse:

3 Blatt Gelatine	3 Schalotten	1 EL Olivenöl
200 ml Geflügelfond	200 g Maispüree	300 g Sahne

Für den Maissud:

2 Maiskolben	3 Schalotten	100 g Fenchel
10 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
50 ml Cognac	80 ml trockener Wermut	2 Tomaten
5 Fäden Safran	600 ml Geflügelfond	2 Sternanis
1 Kapsel Kardamom	Estragon	80 g Crème-fraîche
Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer		

Für die Maissalsa:

30 ml Olivenöl	Meersalz	2 Scheiben Toastbrot (5 mm dick)
----------------	----------	----------------------------------

Für die Zitrusfrüchte-Marinade:

Grapefruitsaft und Orangensaft in einen Topf geben und etwa um ein Drittel einköcheln lassen. Butter unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Marinade auf ca. 70 Grad abkühlen lassen. Lachs abtupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In die warme Zitrusfrüchte-Marinade legen. Ab und zu wenden.

Für das Maispüree:

Die Maiskolben schälen und die Körner mit einem Messer abschaben. Die Körner in Olivenöl andünsten. Mit Geflügelfond ablöschen und bei geschlossenem Deckel weich garen. Die Mischung pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Für die Maismousse:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schalotten schälen und fein würfeln. Im Olivenöl andünsten mit 200 ml Geflügelfond ablöschen. 200 g Maispüree zugeben, würzen. Gelatine ausdrücken und unterrühren. Alles durch ein Sieb passieren, würzen. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Mousse etwa 30 Minuten kalt stellen.

Für den Maissud:

Die Maiskolben schälen und die Kerne mit einem Messer vom Kolben schaben. Schalotten schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Alles nacheinander in Butter andünsten. Mit Cognac und Wermut ablöschen und Einkochen lassen. Tomaten putzen, achteln und mit Safran zu der Mischung geben. Mit Geflügelfond auffüllen. Gewürze und Estragon in einen Teefilter geben, verschließen und 10 Minuten im Sud ziehen lassen. Herausnehmen. Sud in einen Mixer geben und mit Crème-fraîche pürieren. 2 EL von dem Maispüree untermischen. Alles durch ein Sieb passieren und würzen.

Für die Maissalsa:

Das Olivenöl mit 1-2 EL Maispüree auf etwa 70 Grad erwärmen. Mit Salz würzen. Aus den Toastbrotsscheiben 8 Kreise mit einem Durchmesser von 1,5 cm ausstechen, in 3-4 EL Maiskeimöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Toast auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Toast mit

Maissalsa bestreichen. Von der Maismousse mit einem Esslöffel je 2 Nocken abstechen und in tiefen Tellern anrichten. Maissud angießen. Lachswürfel aus der Marinade heben, etwas abtropfen lassen und mit anrichten, Maistoast anlegen und servieren.

Jörg Sackmann am 03. September 2013

Lachs mit Stockfisch-Kroketten

Für 4 Personen

300 g Stockfisch	1 Knoblauchzehe	700 ml Milch
800 g mehligk. Kartoffeln	Salz	100 g Gejtoastkäse
1 Zwiebel	3 EL Öl	2 Eier
1/2 Bund Dill	2 EL Kartoffelstärke	150 g Mehl
300 g Paniermehl	600 g Lachs	1 Zwiebel
1 EL Butter	800 g frischer Spinat	Muskat
1 kg Frittierfett	Pfeffer	

Den Stockfisch über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag, den Stockfisch in Stücke zupfen, dabei alle Gräten entfernen. Knoblauch schälen. Stockfisch und Knoblauch in der Milch ca. 30 Minuten weich kochen. Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Käse würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. 1EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Den Fisch aus der Milch heben und abtropfen lassen. Die Eier trennen. Dill abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Den Fisch fein hacken, die Kartoffeln durch die Presse drücken. Fisch, Käse, Zwiebelwürfel und Dill unter die Kartoffeln mischen. Eigelbe und Stärke unterkneten. Die Masse zu fingerlangen Kroketten formen. Diese erst in Mehl, dann in verquirltem Eiweiß und zuletzt in Paniermehl wenden. Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Lachsfilets abspülen, trockentupfen, salzen, mit übrigem Öl einpinseln und im Backofen ca. 10 bis 12 Minuten garen. Zwiebel schälen und würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen. Butter erhitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Muskat abschmecken. Im Frittierfett erhitzen und die Kroketten darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lachs aus dem Ofen heben, pfeffern und mit Kroketten und Spinat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Dezember 2013

Lachs-Filet auf Rahm-Porree und Petersilien-Kartoffeln

Für vier Personen

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g Kartoffeln, fest 0,5 Bund Petersilie Salz

Für den Rahmporree:

2 Stangen Porree 1 Knoblauchzehe 20 g Butter
100 ml Gemüsefond 150 ml Sahne Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

4 Lachsfilets, à 200 g 2 EL Olivenöl 30 g Butter
4 Zweige Dill

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Knapp mit Wasser bedeckt und leicht gesalzen weich garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Die Petersilie klein hacken und unter die Kartoffeln schwenken. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Porree mit dem Knoblauch darin anbraten. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. Bei milder Hitze weichgaren. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Butter zugeben, die Lachsfilets damit regelmäßig beträufeln und bei milder Hitze garziehen lassen. Den Dill fein hacken und in die Butter geben. Zum Anrichten den Porree mit der Sahnesauce auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen und je ein Lachsfilet darauf geben. Mit der restlichen Dillbutter beträufeln.

Horst Lichter am 09. Februar 2013

Lachs-Filet mit Erbsen-Püree, Minze und Joghurt

Für 4 Personen

Für das Lachsfilet:

400 g Lachsfilet 150 ml Olivenöl

Für das Erbsenpüree:

200 g Erbsen (Tk) 60 g Sahne 1 EL Butter
1 EL Crème Fraîche Brühe 2 Stiele Minze
Salz, Pfeffer, Muskat

Für Joghurt und Curryschaum:

100 g Joghurt Salz, Pfeffer 2 Schalotten
100 g Knollensellerie $\frac{1}{2}$ Stange Lauch 2 EL Curry
130 g Butter 50 ml Weißwein 150 ml Brühe
200 g Sahne Muskat, Ananassaft Orangensaft

Für das Lachsfilet:

Backofen auf 65 Grad vorheizen. Das Lachsfilet trockentupfen und in 4 Stücke teilen. eine feuerfeste Form legen. Olivenöl darüber geben, so dass das Filet bedeckt ist. Den Lachs im Backofen ca. 30 Minuten garen (konfieren). Lachs herausheben, abtropfen lassen und mit Salz und pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

Die Erbsen abspülen und in der Butter ca. 5 Minuten schmoren. Sahne zugeben und würzen. Erbsen solange garen, bis sie weich sind. Minzeblättchen von den Stielen Zupfen. Mit Crème-fraîche zu den Erbsen geben und alles pürieren. Püree durch ein Sieb passieren. Anschließend, nach Belieben mit etwas Brühe anpassen und würzen.

Für Joghurt und Curryschaum:

Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren. Abdecken und kühlen. Für den Curryschaum Schalotten schälen und würfeln. Sellerie und Lauch putzen und klein schneiden, 1 TL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Lauch und Sellerie darin anrösten. Curry zugeben und mit schmoren. Anschließend 1 EL Butter unterrühren. Mit Weißwein ablöschen. Brühe und Sahne unterrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Orangensaft würzen. Die Sauce etwa einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren zurück in den Topf passieren. Kalte Butter unterrühren, abschmecken und mit einem Pürierstab aufschäumen. die Soße passieren, fertig abschmecken. Vor dem Anrichten mit kalter Butter montieren und mit einem Mixstab aufschäumen. Lachsfilet, Erbsenpüree, Joghurt und Curryschaum anrichten.

Sören Anders am 24. Mai 2013

Lachs-Schnitte mit Koriander und Wasabi-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

800 g Lachsfilet mit Haut	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 kg mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	80g Butter
Muskat	1 TL Wasabi	2 TL Reissessig
Saft von 1 Limette	1 TL Ingwersirup	3 EL Sesamöl
2 Stiele frischer Koriander	1 rote Paprika	2 Tomaten

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser garen. Abgießen und ausdämpfen lassen. In der Zwischenzeit die Milch aufkochen und die Butter dazugeben. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit der Milch und der Butter verrühren. Mit Salz, etwas Pfeffer, Muskat und dem Wasabi abschmecken. + Den Lachs in vier schöne Stücke schneiden. Den Fisch in etwas Olivenöl marinieren und ca. 2 Minuten in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite anbraten. Temperatur herunterschalten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und langsam nur auf der Hautseite garziehen lassen. Für die Vinaigrette den Reissessig mit Limettensaft und Ingwersirup verrühren. Das Sesamöl langsam dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen in feine Streifen schneiden. Paprika und Tomaten putzen, halbieren und entkernen. Paprika und Tomate in feine Würfel schneiden. Mit dem Koriander unter das Dressing mischen. Dressing in eine Schale geben und die Lachschnitten darin marinieren. Mit dem Wasabi-Kartoffelpüree anrichten. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Karlheinz Hauser am 19. August 2013

Lachs-Tatar, Kartoffel-Rösti, Limetten, Crème-fraîche

Für 4 Personen

Für Lachstatar:

250 g frischer Lachs	1 Stängel Dill	1 Zweig Oregano
1 TL Zitronenöl	2 EL Olivenöl	geriebene Limetten-Schale
Meersalz	1 Prise Zucker	

Für die Rösti:

400 g Kartoffeln	2 EL Rapsöl	Salz
1 Prise Muskat	1 EL Butter	

Für Limetten Crème-fraîche:

1 Bio-Limette	100 g Crème-fraîche	1 Prise Salz
Cayennepfeffer	1 Dose roten Lachskaviar	

Für das Lachstatar den frischen Lachs von Haut und Fett befreien, in Frischhaltefolie einschlagen und für ca. 45 Minuten ins Tiefkühlfach legen. Sobald der Fisch etwas angefroren ist, in kleine, feine Würfel schneiden. Dill und Oregano waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit den Ölen und der Limettenschale mischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und mit einer groben Reibe in Stifte reiben. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, geriebene Kartoffeln portionsweise in die Pfanne geben und mit Salz und Muskat würzen. Einen Esslöffel Butter zugeben und das Rösti von beiden Seiten goldbraun backen. Für die Limetten Crème-fraîche Die Limetten waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Crème-fraîche mit Limonensaft und –schale verrühren, auf dem Herd kurz erwärmen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, im Kühlschrank ca. 20 Minuten abkühlen lassen und anschließend in einen Spritzsack füllen. Lachstatar sowie Kartoffelrösti auf Teller anrichten. Limetten Crème-fraîche auf das Lachstatar dressieren und mit dem roten Lachskaviar garnieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

Frank Buchholz 15. Januar 2013

Lachsforelle mit Kirschholz-Nussbutter, Grapefruit-Salat

Für 4 Personen

Für die Lachsforelle:

80 g Kirschholz	150 g Butter	600 g Lachsforellenfilet
Meersalz, Pfeffer	2 Schalotten	100 ml Rieslingsekt
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	100 g Sahne

Für den Grapefruitsalat:

1/2 Kopfsalat	2 Bio-Grapefruits	80 g Macadamianüsse
2 Stiele Minze	2 EL Rapsöl	Meersalz

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kirschholz abspülen und trockenreiben. Auf ein Backblech geben und etwa 20 Minuten im Ofen rösten. Die Äste herausnehmen und fein hacken. Die Butter schmelzen. Mit dem Kirschholz langsam bräunen. Vom Herd nehmen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Butter durch ein feines Sieb geben. Backofen auf 65 Grad vorheizen. Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und in 4 Portionen teilen. Lachsforelle salzen und pfeffern und in eine ofenfeste Form geben. Die Kirschholz-Nussbutter darüber träufeln und im Backofen ca. 12-15 Minuten glasig garen (konfieren).

Für die Sauce:

Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Sekt, Fischfond, Lorbeer, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und auf ein Drittel einkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen, Sahne zugeben, erwärmen und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Grapefruitsalat:

Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Grapefruits waschen und trockenreiben. Die Schale dünn abreiben und abgedeckt zur Seite stellen. Die Grapefruit so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Dabei den Saft auffangen und die Grapefruit gut ausdrücken. Grapefruitfilets würfeln. Macadamianüsse grob hacken. Minze abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen in sehr feine Streifen schneiden.

Die Sauce für die Lachsforelle, mit abgeriebener Grapefruitschale und aufgefangenem Saft abschmecken. Kopfsalatstreifen mit dem Rapsöl, der Minze, Nüssen, den Grapefruitwürfeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsforelle aus der Butter nehmen und mit grobem Meersalz würzen. Auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Sauce kurz aufschäumen und angießen. Mit dem Salat servieren.

Michael Kempf am 22. März 2013

Lachsforellen-Filet und Riesen-Garnelen auf Spargel

Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets à 150 g	6 Riesen-Garnelen	0,5 Baguette
250 g grüner Spargel	3 Tomaten	1 Knoblauchzehe
120 g Bärlauch	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Mehl
60 g weiche Butter	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	50 ml Walnussöl	50 ml Balsamico
Honig, Zucker	Pfeffer, Meersalz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und die Grillfunktion einstellen. Den Bärlauch abbrausen und trocken tupfen. Zwei Blätter in feine Streifen schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Bärlauch fein hacken. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und zusammen mit der weichen Butter, Salz und Pfeffer schaumig rühren. Den fein geschnittenen Bärlauch darunter mischen. Das Baguette in Scheiben schneiden, die Bärlauchbutter auf die Baguette scheiben verteilen und unter dem Grill für sieben Minuten überbacken. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Eine Pfanne mit etwas Walnussöl erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Mit Meersalz, weißem Pfeffer aus der Mühle und Zucker abschmecken. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und von den Gräten befreien. Die Riesen-Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und mit dem gewonnenen Saft die Lachsfilets und die Riesen-Garnelen beidseitig beträufeln und salzen. Die Hautseite der Lachsforellenfilets mit dem Mehl bestäuben und zuerst auf dieser Seite und mit den Riesen-Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweige hinzugeben. Für die Kräuter-Tomaten-Vinaigrette die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, enthäuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Petersilie, das Basilikum und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Olivenöl mit dem restlichen Walnussöl und dem Balsamico-Essig verrühren und die Tomaten und die zuvor feingehackten Kräuter hinzufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Die Lachsforellenfilets und die Riesen-Garnelen auf dem gebratenen Spargel drapieren, mit den warmen Crostinis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 26. April 2013

Lachsforellen-Strudel auf rahmigem Kohlrabi-Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

1 Lachsforellenfilet à 300 g	2 Strudelteigblätter	1 Zitrone
1 Kohlrabi	1 Lauchstange	1 TL Mehl
3 cl Wermut	150 ml Fischfond	100 ml Sahne
2 EL Kürbiskernöl	60 g Butter	1 EL grob gehackte Kürbiskerne
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Forellenfilet waschen, trocken tupfen, in vier gleichmäßige Stücke schneiden und mit Pfeffer, Salz und dem Zitronensaft würzen. Je zwei Filetstücke aufeinander legen. 30 Gramm Butter schmelzen. Ein Strudelteigblatt gleichmäßig mit der flüssigen Butter bestreichen, mit dem zweiten Teigblatt belegen und längs halbieren. Das Fischfilet jeweils darauf setzen und mit dem Teig ummanteln. Beide Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit restlicher Butter bestreichen und mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen. Den Strudel im heißen Ofen 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Kohlrabi etwa fünf Minuten in zerlassener Butter anschwitzen. Den Lauch dazugeben, kurz mitdünsten, dann alles mit Mehl bestreuen, mit Wermut ablöschen, mit Fischfond und Sahne aufgießen und einkochen lassen. Das Ragout abschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einem Teller verteilen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln. Den Strudel aus dem Ofen nehmen und auf dem Gemüse anrichten.

Johann Lafer am 15. März 2013

Linsen-Gemüse, Wurzel-Püree, Räucherfisch-Nocken

Für 2 Personen

Für die Linsen:

150 g Berglinsen	1 Schalotte 1 Apfel	Salz
3 EL Butter	50 ml Gemüsebrühe	2 EL Balsamico
Pfeffer		

Für das Püree:

400 g Petersilienwurzeln	3 EL Butterschmalz	Salz
1 Prise Zucker	200 ml Gemüsebrühe	50 g Sahne
Pfeffer, Muskat	1/2 Bund glatte Petersilie	

Für die Nocken:

150 g frisches Forellenfilet	150 g geräuchertes Forellenfilet	200 g Sahne
1 Ei	1/2 TL Koriander, gemahlen	Salz, weißer Pfeffer

Für die Linsen:

Linsen in reichlich Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Linsen in reichlich Wasser ca. 30 Minuten bissfest kochen.

Für das Püree:

Petersilienwurzeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Dann kurz in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz schwenken, mit Salz und Zucker würzen und mit Brühe und Sahne auffüllen, 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Nocken:

Fisch und Sahne sollten sehr kalt sein sollten. Frisches und geräuchertes Forellenfilet würfeln und mit Sahne und Ei in einen Cutter geben, mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Aus der Farce Nocken formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten pochieren.

Für die Linsen:

Schalotte schälen und fein schneiden. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in feine Würfel schneiden. Wenn die Linsen bissfest sind, salzen, weitere 3 Minuten kochen, dann abschütten und die Linsen abtropfen lassen. Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten, Apfelwürfel zugeben und kurz dünsten. Linsen zugeben, Gemüsebrühe und Balsamico angießen und kurz aufkochen. 2 EL kalte Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiche Petersilienwurzel im Mixer fein pürieren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken Linsengemüse und Petersilienwurzelpüree anrichten, die Fischnocken auf die Linsen geben und das Püree mit Petersilie bestreuen.

Vincent Klink am 07. November 2013

Lockerer Lachs-Tatar - kalt gemischt

Für zwei Portionen:

200 g Lachsfilet ohne Haut	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	30 g Parmesan	0,5 Bund Basilikum
Austernpilze (oder Champignons)	San Daniele-Schinken	Burrata
Salz, Pfeffer		

Die Austernpilze grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Die Pilze nun dazugeben und mit anbraten. Das Lachsfilet in grobe Würfel schneiden. Die Lachsstücke in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. San Daniele-Schinken in mundgerechten Stücken zupfen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Bei Bedarf mit etwas Salz mit Pfeffer nachwürzen. Das Pfannengemisch auf den kalten Lachs geben. Den Burrata etwas zerreißen und die Stücke in die Schüssel geben. Das ganze gut vermengen und mit Zitronensaft, Parmesan und Basilikum abschmecken. Das lockere Tatar auf Tellern anrichten und mit Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 21. Juni 2013

Makrele mit Sauce Bordelaise und Schnittlauch-Püree

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	3 große Makrelen
1/2 Bund Schnittlauch	110 g Butter	2 Schalotten
2 Zweige Blattpetersilie	1 Zitrone	50 g Ochsenmark
300 ml kräftige Kalbsjus	ca. 200 ml Milch	Pfeffer
1 Msp. Muskat	1 EL Mehl	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	50 g gesalzene Butter	weißer Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Makrelen filetieren, die Gräten ziehen, waschen und auf Küchenpapier trocknen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden (schöne Spitzen aufheben). 100 g Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen in sehr feine Streifen schneiden. Die Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist, die Fruchtfilets herausschneiden und anschließend würfeln. Das Ochsenmark mit einem heißen Messer würfeln. Die Kalbsjus in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Weich gekochte Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen, nach und nach zu den Kartoffeln geben, die flüssige Butter ebenfalls zugeben und zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Makrelenfilets auf der Hautseite mit wenig Mehl bestäuben und gut abklopfen. Dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf der Hautseite knusprig anbraten. 1 EL Butter und einen Zweig Thymian in die Pfanne geben, die Makrelen drehen und bei niedriger Hitze kurz fertig garen. Sofort aus der Pfanne nehmen. Mit Meersalz würzen. Die gesalzene Butter würfeln und mit einem Schneebesen unter die Jus rühren. Schalotten, Zitrone, Petersilie und Ochsenmark einrühren. Mit Pfeffer und Meersalz abschmecken, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen! Kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Schnittlauch unter das Püree rühren. Das Schnittlauchpüree als Nocke auf den vorgewärmten Teller anrichten und mit den Schnittlauchspitzen dekorieren. Die Sauce daneben anrichten und die Makrele aufsetzen.

Michael Kempf am 28. Juni 2013

Mandel-Limetten-Zander mit Basmatireis und Mangold

Für vier Portionen

1 TL rosa Pfefferbeeren	50 g Mandelblättchen	1 Limette, unbehandelt
3 EL Olivenöl	150 g Basmatireis	400 g Mangold
30 g Butter	100 ml Sahne	Pfeffer, Muskatnuss
8 Zanderfilets, à 80 g	2 EL Olivenöl	Salz

Rosa Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limette heiß abspülen und trocken tupfen. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, Saft auspressen. Pfeffer, Mandeln, Limettensaft und -schale mit dem Olivenöl mischen und beiseite stellen. Basmatireis abwaschen und mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze auf kleinste Stufe zurück schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Mangold putzen und waschen. Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele in feine Streifen schneiden. Die Blätter quer in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Mangold darin anschwitzen, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze weich garen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zander darin bei nicht zu starker Hitze 4 bis 5 Minuten rundherum anbraten. Mangold und Reis auf Tellern anrichten. Je zwei Zanderfilets darauf geben und mit der Mandel-Limetten-Mischung bedecken.

Horst Lichter am 28. September 2013

Matjes nach Hausfrauenart

Für 2 Portionen

400 g vorw. festk. Kartoffeln	8 Matjesfilets	1 Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 g Schmand
50 g Sahne	1 El Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz, Pfeffer, Zucker		

Kartoffeln, waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz weichgaren. Abgießen und zwei Minuten ausdämpfen lassen. Für die Sauce die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und mit einem Esslöffel Zitronensaft mischen. Matjesfilets in der Mitte halbieren und auf eine große Platte legen. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Schmand mit Sahne und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker kräftig würzen. Zwiebel, Apfel und Dill untermischen. Die Hausfrauensauce über den Matjes verteilen und am besten drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Kartoffeln mit dem Matjes und der Sauce servieren.

Steffen Henssler am 22. Mai 2013

Matjes-Filets auf schwedische Art

Für 4 Personen

12 Matjesfilets	1 Stück Ingwer	2 Möhren
2 Schalotten	2 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
0,2 l Rotwein-Essig	$\frac{1}{2}$ l Rotwein	2 Zehen Knoblauch
10 Pfeffer-Körner	10 Lorbeerblätter	5 Wacholderbeeren
2 EL Zucker		

Schmorkartoffeln:

8 große neue Kartoffeln	2 Haushaltszwiebeln	3 Stängel Frühlingszwiebeln
1 Tasse Wasser	Butterschmalz	Salz, Muskatnuss

Die Matjesfilets in eine flache Schale legen. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in einige Stücke teilen. Die Kräuter säubern und die Knoblauchzehen mit Schale andrücken. Alle Gemüse und Gewürze mit Rotwein und Rotwein-Essig in einen Topf geben und einmal kräftig aufkochen, dann 15 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Den Sud abkühlen lassen, dann lauwarm und mit allen Zutaten über den Matjes gießen. Die Matjes zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren, dabei einmal wenden.

Schmorkartoffeln:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, dann fein hobeln und in einer beschichteten Pfanne in Butterschmalz kräftig anbraten. Wenn sich braune Krusten bilden, etwas Wasser hinzufügen und alles mit Salz und Muskat würzen. Die Kartoffeln und Zwiebeln etwa vier bis fünf Minuten schmoren, gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zum Schluss mit den geschmorten Kartoffeln und Zwiebeln vorsichtig vermengen.

Rainer Sass am 24. Mai 2013

Matjes-Hering mit Joghurt-Sahne-Soße und Bratkartoffeln

Für 4 Personen

8 Matjesfilets	1 kg Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Kopf Radicchio	1 Apfel
100 g durchwachsener Speck	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
80 g Joghurt	80 g Crème-fraîche	1 TL Koriander

Die Matjesheringe zirka eine Stunde wässern. Kartoffeln waschen, schälen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Radicchio waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Kartoffelscheiben im Bratfett goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze weiterbraten bis sie knusprig sind. Matjeshering in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Joghurt und Crème-fraîche vermischen. Korianderkörner im Mörser zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer zu dem Hering geben. Apfelspalten und Radicchio unterheben und nochmal abschmecken. Zwiebeln und Speck zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Bratkartoffeln mit dem Matjeshering servieren.

Vincent Klink am 25. April 2013

Orecchiette mit Saibling, Gelbe Bete, Koriander, Zitrone

Für 2 Personen

1 Gelbe Bete (100 g)	1 weiße Zwiebel	1/2 Chili
1 Zitrone	150 g Saiblingsfilet	200 g Orecchiette
1 Bund frischer Koriander	1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
100 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	

Die Gelbe Bete in einem Topf mit 2 Liter Wasser 30 Minuten kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und längs in 1cm dünne Spalten schneiden. Die Chili mit einem kleinen Messer der Länge nach halbieren, die Kerne mit Hilfe des Messers herausschaben und in feine Streifen schneiden. Die Gelbe Bete schälen und so wie die Zwiebel in 1cm dicke Spalten schneiden. Die Zitrone filetieren dazu die Schale mit einem Messer entfernen und zwischen den Häuten der Zitrone die Filets herausschneiden. Den Saibling in 0,5 cm feine Würfel schneiden. Die Orecchiette in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Eine große Pfanne aufstellen Öl hinein geben und erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten. Dann die Gelbe Bete mit anschwitzen und alles mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Die gekochte Pasta dazu geben und den in kleine Würfel geschnittenen Saibling. Alles gut durch mischen. Die frische Chili, den Koriander und die Zitronenfilets untermischen. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Flora Hohmann 08. Januar 2013

Paprika-Spinat-Auflauf mit Lachs-Filets

Für 2 Portionen

2 Lachsfilets ohne Haut	300 g junger Spinat	1 Paprika (rot)
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Schalotte
1 Limette	3 EL Olivenöl	Parmesan, Butter
Salz, Pfeffer, Chili		

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Paprika entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Danach die Paprika in Streifen schneiden und in heißem Öl in der Pfanne anbraten. Die Zwiebel, die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, halbieren, fein würfeln und mit in die Pfanne geben. Das Ganze ein wenig anschwitzen und danach den gewaschenen, jungen Spinat mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und anschließend in eine Auflaufform geben. Die Limette waschen, mit der Schale in feine Scheiben schneiden und die Paprika-Spinat-Mischung mit den Limettenscheiben belegen. Beide Seiten der Lachsfilets salzen und pfeffern und anschließend auf die Limettenscheiben legen. Zwei bis drei Flöckchen Butter hinzufügen und die Auflaufform für 15 bis 18 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Abschließend den Lachs mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und für eine Minute im Ofen auf höchster Grillstufe gratinieren. Den Auflauf mit dem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 03. Dezember 2013

Pastrami vom Biolachs mit Joghurt und gelber Bete

Für 4 Personen

300 g Naturjoghurt	400 g Biolachsfilet	40 g Meersalz
300 g Gelbe Bete	200 g Gelbe Bete Saft	30 g frisch geriebener Ingwer
Meersalz, Piment-d'Espelette	Saft, Schale 1 Zitrone	1 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Dillpollen	4 Zweige Dill

Backofen auf 60 Grad vorheizen. 200 g Joghurt auf eine Silikonmatte streichen und über Nacht im Backofen trocknen lassen. Das Lachsfilet entgräten, die Haut entfernen. Das Filet in lange, ca. 5 cm lange, Streifen schneiden. Die Streifen in eine tiefe Schale legen. Das Meersalz in ca. 350 ml Wasser auflösen und auf die Lachsstreifen geben. Diese sollten dabei ganz bedeckt sein. Den Lachs darin etwa 30 Minuten marinieren. Anschließend herausnehmen, kurz unter kaltem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. Die Streifen in einer sehr heißen beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Die Streifen herausnehmen. Lachsstreifen nebeneinander auf Klarsichtfolie legen, sehr fest einwickeln und kühlstellen. Es sollte eine perfekte runde Rolle entstehen. In der Zwischenzeit die Gelbe Bete bürsten, schälen und in feine Spalten schneiden. Den Gelbe Bete Saft mit den Spalten, etwas Meersalz und Ingwer in einen Topf geben und alles ca. 10 Minuten garen. Die Spalten herausnehmen. Die Flüssigkeit nun zu einer leicht sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Zitronensaft und -schale, Piment D'Espelette und Meersalz abschmecken. Raps- und Walnussöl unterrühren. Gegarte Gelbe Bete Spalten zugeben und abdecken. Lachsrolle mit Folie in Scheiben schneiden (Pro Person je 3 Stücke) danach Klarsichtfolie entfernen. Den getrockneten Joghurt fein mörsern und mit den Dillpollen mischen. Auf einem flachen Teller verteilen Lachsportionen in dieser Mischung wälzen. Den Dill abspülen und trockenschütteln. Die Dillfähnchen von den Stielen zupfen. 1 EL davon beiseite stellen. Restlichen Dill sehr fein hacken und unter den die übrigen 100 g Joghurt rühren. Die gelbe Bete Spalten mit etwas Sauce auf den Tellern anrichten Je 3 Lachsportionen darauf anrichten. Den Dill-Joghurt als kleine Nocken auf der Gelben Bete anrichten. Mit übrigen Dillspitzen garnieren.

Michael Kempf am 12. April 2013

Perlgraupen-Risotto mit Fenchel und Saibling

Für vier Portionen

Für das Risotto:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
200 g Perlgraupen	100 ml Weißwein	700 ml Gemüsebrühe
2 EL Crème-fraîche	40 g Parmesan	3 Stangen Frühlingslauch
Salz, Pfeffer	Chili aus der Gewürzmühle	

Für den Saibling:

800 g Saiblingsfilet	0,5 unbehandelte Limette	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	2 EL Olivenöl	0,1 g Safranfäden
1 TL Honig	100 ml Gemüsebrühe	

Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie braun ist. Schalotten, Knoblauch und Perlgraupen darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe zufügen, dabei gelegentlich umrühren. Etwa 30 Minuten garen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Kurz vor dem Servieren frisch geriebenen Parmesan und Crème-fraîche unterrühren. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, zuletzt unter die Perlgraupen mischen. Die Saiblingsfilets in acht Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen. Danach in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch fünf Minuten in der Resthitze fertig garen. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Die Spalten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Safran und Honig zugeben, Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel weichgaren, dabei die Brühe einkochen lassen, damit der Fenchel karamellisieren kann. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, in die Mitte jeweils zwei Saiblingsfilets und den Fenchel darauf verteilen.

Johann Lafer am 30. März 2013

Pochierter Fisch mit Erbsen-Soß und Kartoffel-Focaccia

Für 4 Personen

Für den Fisch:

1 Stange Staudensellerie	1 Möhre	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinweig	2 Lorbeerblätter
250 ml Weißwein, trocken	4 EL Weißweinessig	2 Wolfsbarsche (à ca. 450 g)

Für die Erbsensauce:

600 g junge Erbsen in der Schote	2 Knoblauchzehen	8 Stiele Minze
2 EL Weißweinessig	180 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelfocaccia:

225 g gekochte Kartoffeln	15 g Hefe	60 ml Milch
450 g Mehl	1 EL Salz	2 EL getrockneter Thymian
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer		

Für den pochierten Fisch das Staudensellerie, Möhre und Frühlingszwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und grob schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. 750 ml Wasser in einem weiten Topf mit Knoblauch, dem Gemüse, Rosmarin, Lorbeer, Weißwein und Weißweinessig zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische gründlich waschen und im Sud bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen – nicht kochen, nur leise sieden lassen. Für die Erbsensauce die Erbsen aus der Schale brechen, den Knoblauch schälen und grob schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Erbsen, Knoblauch, Minze, Weißweinessig und Olivenöl in einem Mixer fein pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die gekochten Kartoffeln im noch warmen Zustand durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen und mit den restlichen Zutaten Mehl, 190 ml Wasser, Salz und Thymian zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes tieferes Blech setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und den Teig mit den Händen gleichmäßig verteilen, so dass er ca. 3 cm hoch aufliegt. Mit etwas getrocknetem Thymian bestreuen und an einem warmen Ort ca. 45-60 Minuten gehen lassen. Das Focaccia sollte danach um zwei Drittel aufgegangen sein. Anschließend das Brot im vorgeheizten Backofen bei 175° C für 20 – 25 Minuten goldgelb backen. Die beiden Fische aus dem Sud heben und mit der Erbsensauce sowie dem Kartoffelfocaccia servieren.

Frank Buchholz am 21. Juni 2013

Pochierter Waller mit Roter Bete und Senf-Soße

Für 4 Personen

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

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

Karlheinz Hauser 14. Januar 2013

Ravioli mit Lachs-Füllung

Für 2 Portionen

150 g feiner Hartweizengrieß	1 Pck. Sepia-Tinte	2 Eier
100 g frisches Lachsfilet	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Stiele Koriander	1 Bio-Zitrone	30 g Butter
Parmesan	1 Prise Salz	1 EL Olivenöl

Ein Ei mit Sepia verquirlen. Mehl, das verquirlte Ei, Salz und Öl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Je nach Konsistenz noch etwas Mehl unterarbeiten oder zwei Esslöffel Wasser zugeben. Nudelteig eine Stunde ruhen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lachsfilet fein würfeln und mit den Schalotten und Knoblauch mischen. Koriander hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -schale würzen. Nudelteig zu langen Bahnen ausrollen, Lachsfüllung in kleinen Portionen auf die Bahnen setzen. Ränder mit Eigelb vom zweiten Ei einstreichen und mit einer zweiten Nudelbahn bedecken. Mit Hilfe eines Ravioliasstechers Ravioli ausstechen. In leicht gesalzenem Wasser 2 bis 3 Minuten garen. Herausheben und in der heißen Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Steffen Henssler am 20. Februar 2013

Rote Bete Salat mit gebratenem Lachs

Für 2 Personen

4 kleine Knollen Rote Bete	4 Knoblauchzehen	4 TL grobes Meersalz
3 TL Honig	50 g Feldsalat	20 g Butter
60 g Mehl	150 ml Milch	2 Eier
3 Schalotten	5 EL Olivenöl	feines Meersalz
5 EL Balsamico	50 g Frischkäse	1 EL Butterschmalz
2 Lachsfilets à 150 g	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete waschen und den Stielansatz abschneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Vier Alufolienstücke von ca. 25 cm Länge vorbereiten, darauf Backpapier legen. Darauf jeweils 1 TL grobes Meersalz geben und eine Rote Bete, eine zerdrückte Knoblauchzehe und 1 TL Honig geben. Die Rote Bete Knollen gut in die Folien einpacken und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten garen. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. Mehl, Milch und Eier mit dem Zauberstab unter die Butter mischen. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. 2 TL Honig, 1 Prise Salz zugeben und mit 3 EL Balsamico ablöschen. Die gegarte Rote Bete schälen, nach Belieben in schöne Viertel, Scheiben oder Rauten schneiden, mit der Schalottenmarinade mischen und ziehen lassen. Die angefallenen Abschnitte der Rote Bete fein pürieren, mit Frischkäse mischen und abschmecken. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach 4 dünne Pfannkuchen ausbacken. Den Lachs salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Er sollte in der Mitte noch leicht glasig sein. 2 EL Balsamico mit 3 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Feldsalat damit marinieren. Den Rote Bete Salat nochmal abschmecken Die Crêpes mit der Frischkäsecreme füllen und zusammen mit Lachs, Rote Bete-Salat und Feldsalat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah 13. Februar 2013

Roulade vom Bachsaibling mit Blattspinat, Riesling-Soße

Für 4 Personen

Für die Roulade:

2 Bachsaiblinge (á 1,2 kg)	30 g Sahne	Salz, Pfeffer
2 Stängel Basilikum	500 g Blattspinat	1 kleine Knoblauchzehe
1 Schalotte	2 EL Butter	1 Prise Muskat

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	3 Schalotten	3 EL Butter
5 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	250 ml Riesling
250 ml Fischfond	50 g Crème double	50 g Sahne
Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Roulade:

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Bachsaibling waschen und filetieren (Evtl. vom Fischhändler vorbereiten lassen). 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 acht 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 vorgeheizten Ofen 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 Butter erhitzen und die Schalotte mit der angedrückten Knoblauchzehe darin glasig andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Knoblauch entfernen. Vor dem Servieren Spinat abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter und den Pilzen anschwitzen. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Dann mit Fischfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. 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. Fischrouladen auspacken und schräg anschneiden. Spinat auf den Tellern anrichten, darauf je zwei Stücke Roulade geben. Sauce nochmal aufmixen und über den Spinat träufeln.

Karlheinz Hauser am 27. Mai 2013

Saibling-Filet auf Pastinaken-Karotten-Spaghetti

Für zwei Personen

2 Saiblingfilets á 150 g	20 g Saiblingskaviar	1 große Karotte
1 große (dicke) Pastinake	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Weißweinessig
50 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ TL Senf	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen. Die Karotte und die Pastinake waschen, schälen und mit einer speziellen Gemüseschneidemaschine in Spaghettiähnliche Streifen schneiden. Die Gemüsespaghetti in einen Dämpfeinsatz geben, diesen auf einen passenden Topf mit kochendem Wasser setzen und zugedeckt im Dampf garen. Danach sollten sie zwar gar sein, aber noch etwas biss haben. Die Spaghetti in eine Schüssel geben. Die Schalotte abziehen und fein würfeln, in einem Esslöffel heißem Sonnenblumenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißweinessig ablöschen. Den Geflügelfond mit dem Senf verrühren. Die Pfanne vom Herd ziehen, restliches Sonnenblumenöl und den Senf unterrühren. Marinade mit Salz, Pfeffer würzen und über die gedämpften Gemüsespaghetti gießen. Schnittlauch untermischen und zehn Minuten marinieren. Die Saiblingfilets abrausen und trocken tupfen. Die Filets auf der Fleischseite mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Saiblinge fünf Minuten lang garen. Anschließend vorsichtig die Haut abziehen. Die Saiblingsfilets auf die marinierten Gemüse-Spaghetti legen. Den Saiblings-Kaviar darauf verteilen und nach Belieben mit einigen Schnittlauchhalmen garnieren.

Johann Lafer am 25. Oktober 2013

Saltimbocca vom Heilbutt, gegrillte Avocado und Tomate

Für 2 Portionen

2 Heilbuttfilets, à 180 g	4 Salbeiblätter	4 Scheiben Parma-Schinken
1 Avocado	1 Fleischtomate	1 Zitrone
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Olivenöl in einer Grillpfanne mit einem Küchentuch verstreichen und die Grillpfanne erhitzen. Heilbuttfilets mit Pfeffer würzen und mit je zwei Salbeiblättern belegen. Diese in den Parma-Schinken einwickeln. Fischpäckchen rundum mit Olivenöl einstreichen und in der Grillpfanne etwa fünf Minuten von jeder Seite braten. Avocado halbieren und entkernen, Tomate ebenfalls halbieren und beides mit der Schnittfläche in die Grillpfanne geben, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist. Die gegrillte Tomate und Avocado auf der Schnittfläche mit Salz und Pfeffer würzen, zusammen mit dem Saltimbocca vom Heilbutt servieren.

Tipp:

Dazu passt Zitrone sehr gut. Wenn gewünscht also eine halbe Zitrone dazu servieren.

Steffen Henssler am 06. Mai 2014

Sanft gegarter Heilbutt mit Sellerie-Creme und Quitten

Für vier Portionen

Für das Püree:

400 g Sellerie	50 g Butter	100 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Chili

Für den Heilbutt:

4 Heilbuttfilets	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Quitten:

500 g Quitten	1 Zitrone	2 Schalotten
1 rote Chilischote	150 g Akazienhonig	100 g geröstete Erdnüsse

Zum Anrichten:

4 Zweige Kerbel	Salz, Chili	Salz
50 ml mildes Olivenöl	50 g Blattpetersilie	

Den Sellerie abschälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Selleriewürfel hineingeben. Mit Salz und Zucker würzen und mit Backpapier abdecken. So gart das Gemüse in den ersten zehn Minuten bei mittlerer Temperatur in sich. Anschließend mit Geflügelfond aufgießen und circa weitere zehn Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mithilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren, die Sahne zugeben und das Ganze mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Heilbutt den Knoblauch und Thymian auf das Backblech legen und mit einem Esslöffel Olivenöl benetzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Filets darauf legen. Erneut würzen und den Fisch mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Anschließend eng mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen auf zweiter Schiene indirekt 15 bis 17 Minuten sanft garen. Danach den Ofen ausschalten und den Heilbutt weitere drei bis vier Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren die Folie entfernen. Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Eine Schüssel mit Wasser bereitstellen, die Zitronen halbieren, den Saft hineinpresse und bis zur weiteren Verarbeitung die Quittenwürfel hineinlegen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse und die Zwischenhäute entfernen und die Schote danach fein würfeln. Den Honig in einem breiten Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Quittenwürfel gründlich abtropfen lassen und zugeben. Die Chiliwürfel ebenfalls zugeben und die Quitten mit Backpapier abgedeckt circa 25 Minuten bei mittlerer Hitze langsam garen. Den Kerbel grob hacken. Nun die Quitten mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken und sowohl den Kerbel als auch die Erdnüsse zugeben. Zum Servieren die Crème in tiefe Teller geben. Die Quitten darum verteilen, den Fisch auf das Püree setzen. Die Kräuter mit Salz würzen und mit etwas Olivenöl marinieren. Anschließend die Kräuter auf den Fisch setzen und mit restlichem Öl vollenden.

Johann Lafer am 07. Dezember 2013

Sashimi vom Heilbutt

Für zwei Portionen

2 Heilbuttfilets	2 Knoblauchzehen	1 Limette
4 Scheiben Coppa	40 g Butter	Currypulver
Salz, Pfeffer		

Das Heilbuttfilet von der Haut befreien und in dünne Scheiben schneiden. Diese auf Tellern auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen, den Coppa in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze darin anbraten. Knoblauch klein hacken und mit dem Coppa anschwitzen. Den Saft einer halben Limette und Schalenabrieb untermengen. Die Mischung mit einer Prise Currypulver verfeinern und durchschwenken. Mit einem Löffel auf dem Heilbutt-Sashimi verteilen und anrichten.

Steffen Henssler am 18. Juni 2013

Seelachs-Filet mit Mandel-Kartoffeln und Kräuter-Quark

Für vier Portionen

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorw. fest	50 g Butter	50 g gehackte Mandeln
2 Zweige Thymian		

Für den Kräuterquark:

500 g Sahnequark	1 Zwiebel	100 ml Milch
1 Bund gemischte Kräuter	0,5 TL Paprikapulver, edelsüß	Zucker

Für den Fisch:

4 Seelachsfilets à 200 g	2 EL Rapsöl	1/2 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In eine Auflaufform geben, mit Mandelkernen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterflöckchen und Thymianblättchen darüber verteilen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit dem Quark in eine Schüssel geben. Milch zufügen und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver kräftig abschmecken. Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Zitronenscheiben belegen und im Backofen bei 140 Grad zehn Minuten garen. Zum Anrichten die Kartoffeln mit dem Kräuterquark auf Tellern verteilen. Den Seelachs daneben anrichten und mit einigen Kräuterzweigen garnieren.

Horst Lichter am 23. März 2013

Seeteufel-Bäckchen in Thymian-Butter

Für zwei Personen

6-8 Seeteufelbäckchen	10 Bamberger Hörnchen	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 unbehandelte Zitronen	2 unbehandelte Limetten
2 Kaffirlimettenblätter	1 EL Butterschmalz	4 EL Butter
60 ml Olivenöl	20 ml trockener Weißwein	350 ml Gemüsefond
½ Bund Thymian	2 Prisen Safran	Pfeffer, Salz

Die Kartoffeln schälen, halbieren, in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, aufkochen, würzen und bei wenig Hitze gar ziehen lassen. Die Seeteufelbäckchen putzen, waschen, trocken tupfen und würzen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Bäckchen darin von beiden Seiten abraten. Anschließend einen Esslöffel Butter und den Thymian hinzugeben und die Seeteufelbäckchen fertig gar ziehen lassen. Den Safran in ein kleines Glas geben. Den Weißwein aufkochen, anschließend über den Safran gießen und diesen einige Minuten ziehen lassen. Die Zitronen und die Limetten schälen, die Filets heraus schneiden und grob hacken. Den Knoblauch abziehen und dünn schneiden. Die Schalotten ebenfalls abziehen, in feine Würfel schneiden und die Schalotten in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Fond ablöschen, die Kaffirlimettenblätter hinzugeben und ein paar Minuten leicht köcheln bzw. ziehen lassen. Daraufhin die Blätter wieder entfernen und die Zitrusfrüchte sowie den Knoblauch hinzugeben, aufkochen und ein paar Minuten ziehen lassen. Nun das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und das restliche Olivenöl einrühren. Die gegarten Kartoffeln abgießen. Nun die restliche Butter und den Safran samt Sud dazugeben und alles grob zerstampfen. Das Ganze mit Salz und großzügig mit Pfeffer abschmecken. Den Safran-Kartoffelstampf in der Mitte von tiefen Tellern anrichten, die Zitrus-Vinaigrette darum träufeln, die Seeteufelbäckchen samt etwas Thymianbutter darauf setzen und servieren.

Alexander Herrmann am 11. Oktober 2013

Seeteufel-Filet mit Pfeffer-Rahm-Soße und Mangold

Für zwei Personen

360 g Seeteufelfilet	120 g Wildreis	1 Staude Mangold
1 Zitrone	3 getr. Öl-Tomaten	1 Schalotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Estragon
1 EL grüner Pfeffer	30 g Butter	50 g Crème-fraîche
2 EL Sahne	100 ml Weißwein, trocken	50 ml Cognac
1 EL Sonnenblumenöl	Honig, Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Den Mangold putzen, waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Einen Esslöffel Butter zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Den Mangold und die Tomaten zufügen und circa drei Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Honig, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken. Die eingelegten Pfefferkörner und den Estragon fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, in gleichmäßig große Medaillons zerteilen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Einen weiteren Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Fisch hineingeben und von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Esslöffel Butter ins Bratfett des Fisches geben und die Schalotte darin andünsten. Den grünen Pfeffer ebenfalls zufügen, kurz mitbraten und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit bis zur Hälfte einkochen lassen. Die Crème-fraîche mit der Sahne verrühren und in die Sauce geben. Den Estragon zugeben und circa zwei Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und den Reis darin schwenken. Die Seeteufelfilets zusammen mit dem Reis und dem Mangold auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.

Horst Lichter am 08. März 2013

Sellerie-Risotto mit Makrele und Boulliabaisse-Sabayon

Für 4 Personen

Für das Risotto:

800 g Knollensellerie	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
4 EL Butter	Meersalz, weißer Pfeffer	80 ml trockener Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Estragon	

Für die Makrele:

4 Makrelenfilets	Mehl	2 EL Olivenöl
1 Stiel Thymian		

Für die Sabayon:

80 ml Fischfond	80 ml Tomatensaft	1 Prise Safran
4 Eigelbe	Saft und Schale von 1 Zitrone	Cayennepfeffer

Für das Risotto:

Knollensellerie putzen, schälen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Beides in 3 EL Butter glasig andünsten. Selleriewürfel zugeben, mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und wie ein Risotto knackig garen. Ab und zu umrühren. Zum Schluss sollte die Flüssigkeit eingekocht sein. Estragonblättchen abzupfen und fein schneiden. Estragon unter das Sellerie-Risotto rühren und abschmecken.

Für die Makrele:

Die Makrele waschen, die Gräten ziehen und die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Makrelen auf der Hautseite in heißem Olivenöl knusprig braten. Die Temperatur herunterschalten. Die Filets wenden. Übrige Butter sowie den Thymian zugeben und 2 Minuten ziehen lassen. Die Filets aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit grobem Meersalz würzen.

Für die Sabayon:

Fischfond, Tomatensaft, Safran und Eigelbe in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Sobald die Sabayon schaumig ist und beginnt cremig zu werden (ca. 82°C), die Schüssel vom Topf nehmen. Die Sabayon mit der Zitronensaft und Schale und dem Cayennepfeffer abschmecken. Sellerie-Risotto in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils ein Makrelenfilet darauf geben und die Boulliabaisésabayon darüber träufeln.

Michael Kempf am 08. November 2013

Skrei in Salbei-Butter, Kräuter-Gnocchi, Fenchel-Gemüse

Für vier Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund gemischte Kräuter	250 g Ricotta
150 g Mehl	2 Eier (M)	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
50 g Parmesan	2 Fenchelknollen	2 EL Olivenöl
1 EL Akazienhonig	3 cl Wermut	100 ml Geflügelfond
30 g Butter		

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 160 Grad eine Stunde garen. Kräuter abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die fertig gegarten Kartoffeln halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schalen dabei aus der Presse immer wieder entfernen. Die Eigelbe, Ricotta, Mehl, Parmesan und Kräuter zugeben. Alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa zwei Zentimeter dicken Rollen formen. Mit einer bemehlten Teigkarte (oder dem Messerrücken eines dünnen Messers) in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Hände mit Mehl bestäuben und die Stücke zu kleinen Kugeln formen. Das typische Gnocchi-muster mit dem Gabelrücken hineindrücken. Die Gnocchi in leicht kochendes Salzwasser geben. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Den Skrei in vier gleiche Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten, Salbei und Knoblauch zugeben. Butter in die Pfanne geben und den Fisch immer wieder damit beträufeln und langsam garziehen lassen. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Fenchelgrün dabei aufbewahren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Safranfäden zugeben, Honig darüber träufeln, mit Wermut ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügelfond angießen und abgedeckt bei mittlerer Hitze fertig garen. Zuletzt das Fenchelgrün klein schneiden und unterheben. Zum Anrichten die Gnocchi in einer Pfanne in etwas Butter anschwanken und mit dem Fenchel auf Tellern verteilen. Je ein Skrei-Filet darauf geben und mit der Salbeibutter beträufeln.

Johann Lafer am 16. März 2013

Soufflierter Lachs mit Blattspinat und Riesling-Soße

Für 4 Personen

Für den Lachs:

1 Lachs (2 kg)	150 g Butter	4 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Flasche Riesling	$\frac{1}{4}$ l Fischbrühe	200 g Sahne
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone	

Für die Farce:

250 g Zanderfilet	4 Eier	Salz, Pfeffer Muskatnuss
250 g Sahne		

Für den Spinat:

800 g Babyspinat	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
50 g Butter	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

Den Lachs abspülen, trockentupfen und filetieren. Lachs in 8 Stücke teilen. Das Zanderfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Fischfarce in einen Mixer geben. 2 Eier trennen. Eigelbe und 2 ganze Eier zum Zander geben. Salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen. Sahne unterrühren und kalt stellen. Während die Farce kühlt, Eiweiß zu einem sehr steifen, schnittfesten Schnee schlagen. Die Farce herausnehmen und den Eischnee sehr vorsichtig unterheben. Die Zanderfarce kuppelartig auf den Lachsportionen verteilen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen und fein würfeln. Eine flache ofenfeste Form mit 20 g Butter fetten. Schalottenwürfel damit ausstreuen. Den Lachs darauf setzen. Die Hälfte Riesling und Fischbrühe angießen. Im Backofen ca. 15 Minuten garen. Unterdessen den übrigen Riesling und Fischfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Lachs aus dem Ofen nehmen und den Sud zur übrigen Flüssigkeit in den Topf gießen. Lachs warm stellen. Sahne zugießen und alles einkochen lassen, bis die Sauce cremig wird. Vom Herd ziehen und die übrige eiskalte Butter, nach und nach in Stückchen zugeben und unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spinat waschen und putzen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und ca. 3-4 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lachs, Spinat und Sauce auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Karlheinz Hauser am 17. Juni 2013

Steinbutt-Filets mit Vulcano-Streusel-Kruste auf Spinat

Für vier Portionen

Für die Steinbuttfilets:

100 g Vulcanoschinken	100 g Mehl	100 g Butter
4 Steinbuttfilets, à 180 g	2 EL Olivenöl	2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

Für Spinat und Rigatoni:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
250 g Rigatoni	600 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
200 g junger Spinat		

Vulcanoschinken klein würfeln und im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten trocknen. Anschließend abkühlen lassen. Mehl und Butter mit dem Schinken in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu Streuseln verkneten. Steinbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Thymian, Rosmarin und halbierte Knoblauchzehen zum Braten mit in die Pfanne geben. Filets auf ein Backblech geben, die Streusel darauf verteilen und im Backofen bei 200 Grad Oberhitze oder Grill goldbraun und knusprig überbacken. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten, Knoblauch darin anschwitzen, anschließend Rigatoni zugeben. Geflügelfond nach und nach zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren al dente garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rigatoni mit der Sahne verfeinern, Spinat zugeben und mit Muskatnuss würzen. Steinbuttfilets auf den Rigatoni anrichten, mit der entstandenen Sauce beträufeln.

Johann Lafer am 29. Juni 2013

Variationen vom Blumenkohl mit Zander-Päckchen

Für 4 Personen

1,5 kg Blumenkohl	1 Zwiebel	4 EL Butterschmalz
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	4 Blatt Gelatine
1 Bund Schnittlauch	3 Zitronen	8 EL Olivenöl
350 g Zanderfilet	1-2 Brickteigblätter	

Blumenkohl putzen und in Röschen zerteilen. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anbraten, 400 g Blumenkohlröschen zugeben, mit anbraten und Sahne angießen, bei kleiner Hitze weich dünsten. Dann den alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Ein Drittel beiseite stellen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte der Schnittlauchröllchen unter das Blumenkohlpüree mischen und mit Salz abschmecken. Gelatine ausdrücken und im heißen Blumenkohlpüree auflösen. Dann die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Terrinenform (ca. 1,5 Liter) füllen und abgedeckt im Kühlschrank erkalten und fest werden lassen. Den übrigen rohen Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen. Eine Hälfte in wenig Salzwasser garen. In der Zwischenzeit von 1 Zitrone den Saft auspressen und diesen mit 4 EL Olivenöl zu einer Vinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Röschen abschütten und mit der Vinaigrette marinieren. Die übrige Hälfte Blumenkohl in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten bissfest braten. Ebenfalls mit 4 EL Olivenöl und dem Saft der 2 Zitrone marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den übrigen Schnittlauch unter den gekochten Blumenkohlsalat mischen, Salat nochmals abschmecken. Zanderfilet abspülen und trockentupfen. Die übrige Zitrone dick schälen und die Filets herauschneiden. Fisch in 4 Stücke schneiden. Den Brickteig ebenfalls in 4 Teile schneiden und den Fisch darin einwickeln. 1 EL Butterschmalz erhitzen. Fisch darin von allen Seiten ca. 3 Minuten braten. Die Blumenkohlterrinen aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Blumenkohlterrinen mit den Salaten, dem Püree und dem Fisch auf Tellern anrichten. Zitronenfilets darauf verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. Juli 2013

Warmes Crostino mit jungem Spinat und pochiertem Ei

Für 4 Personen

1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	200 g geräucherter Saibling
100 g Crème double	Pfeffer	Saft, Schale 1/4 Zitrone
1 EL Anislikör	700 g frischer Spinat	1 rote Zwiebel
4 Eier	Salz, Essig	1 EL Butter
4 Scheiben Weißbrot	1 Bund Radieschen	

Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Den Saibling in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit Knoblauch, Crème double, Pfeffer, Zitronensaft und Anislikör zu einer feinen Crème pürieren. Nach Geschmack noch etwas Zitronenschale untermischen. Petersilie unterheben. Spinat gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem hohen Topf schmelzen, den Spinat darin ca. 5 Minuten dünsten. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und den Sud in einer Schüssel auffangen. Für die pochierten Eier etwa 1 l Wasser mit ca. 20 ml Essig zum Kochen bringen. Die Eier aufgeschlagen, mit Hilfe einer kleinen Suppenkelle in die kochende Flüssigkeit gleiten lassen und 5 Minuten pochieren (Wasser sollte nur simmern). 2 EL Salz in heißem Wasser auflösen, pochierte Eier darin kurz abspülen (neutralisiert den Essiggeschmack). In der Zwischenzeit in einer flachen Pfanne die Butter schmelzen. Brotscheiben (ca. 15 cm x 10 cm) darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zum Anrichten jeweils eine Brotscheibe auf einen Teller legen. Großzügig mit der Saiblingscreme bestreichen. Spinat darauf verteilen und das pochierte Ei darauflegen. Radieschen putzen, waschen und trockenreiben. Auf dem Teller anrichten. Mit etwas Salz würzen und servieren.

Flora Hohmann am 19. April 2013

Wolfsbarsch mit Roggen-Lasagne, Speck, Parmesan-Soße

Für 2 Personen

Für die Lasagne:

200 g Roggenmehl	100 g Weizenmehl	2 kleine Eier
100 ml Milch	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz

Für die Parmesansauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 dünne Stange Lauch
1 Zweig Thymian	30 g Butter	100 ml Weißwein
80 ml Wermut	300 ml Fischfond	200 g Sahne
40 g geriebener Parmesan	Salz, Zitronensaft	Piment d'Espelette

Für den Spinat:

2 Schalotten	1 kleine Knoblauchzehe	250 g Blattspinat
30 g Butter	Salz, Pfeffer, Muskat	

Für den Barsch:

2 Scheiben durchw. Speck	2 Schalotten	6 Scheiben Wolfsbarsch à 50 g
30 g Butter	Salz, weißer Pfeffer	Zitronensaft

Für die Garnitur:

40 g Parmesan	2 dünne Sch. ger. Bauchspeck
---------------	------------------------------

Für die Lasagne:

Roggen- und Weizenmehl, Eier, lauwarmer Milch, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde ruhen lassen. Teig anschließend mit einer Nudelmaschine sehr dünn ausrollen und in 7 x 4 cm große Rechtecke schneiden. Die Rechtecke in reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Herausnehmen und in gesalzenem Eiswasser abkühlen lassen. Abgekühlte Teigplatten herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine leicht geölte Frischhaltefolie geben.

Für die Parmesansauce:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen und das Weiße ebenfalls fein schneiden (das Grün anderweitig verwenden). Butter erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Lauch darin anbraten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Thymian zugeben. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Fischfond zufügen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Sahne zugeben und erneut einkochen lassen. Parmesan unterrühren. Mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb passieren. Abschmecken und vor dem Servieren aufschäumen.

Für den Spinat:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat putzen, gründlich waschen und trockenschütteln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und ca. 3 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Für den Barsch:

Speck in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Wolfsbarschfilets trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Filets von jeder Seite ca. 1 Minute leicht glasig anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen ca. 3 Minuten warm stellen. Speck in der Pfanne auslassen. Schalotten zugeben und goldgelb anbraten. Würzen und über den Fischfilets verteilen.

Für die Garnitur:

Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Speckscheiben auf Backpapier legen, mit einer Pfanne beschweren (damit er sich nicht aufrollt) und im heißen Backofen knusprig braten. Auf zwei vorge-

wärmten Tellern Lasagneblätter, Spinat und Wolfsbrusch schichten. Zum Schluss mit knusprigen Speckscheiben, gehobeltem Parmesan und Parmesansauce anrichten.

Jörg Sackmann am 26. März 2013

Zander auf Paprika-Kraut und Kartoffel-Speck-Chip

Für vier Portionen

Für das Paprikakraut:

2 rote Paprikaschoten	400 ml Gemüsefond	1 Schalotte
2 EL Schmalz	2 EL Zucker	400 g Sauerkraut
1 EL Paprikapulver, edelsüß	2 EL Paprikamark	

Für den Kartoffel-Speck-Chip:

1 große festk. Kartoffel	8 Scheiben dünner Speck	Pflanzenfett
--------------------------	-------------------------	--------------

Für den Zander:

4 Stück Zanderfilet	2 Thymianzweige	2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl	1 TL Butter	Salz, Pfeffer
4 Zweige Blatt Petersilie		

Die Paprika vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und mit einem Sparschäler die Haut abschälen. Diese zusammen mit Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen. Schalotten schälen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und hell karamellisieren. Das Kraut zufügen und mit anschwitzen. Das Paprikapulver zugeben und mit Paprikasaft aufgießen, Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Paprikakraut mit Butter und Paprikamark verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel schälen und in acht dünne Scheiben schneiden. In Jede Scheibe jeweils fünf Einschnitte machen, jedoch nicht durchschneiden. Jetzt in jede Kartoffel eine Scheibe Speck einfädeln und im erhitzten Pflanzenfett bei circa 150 Grad langsam ausbacken. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen und im Rapsöl zusammen mit Thymian und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite circa drei bis vier Minuten braten. Danach den Fisch wenden, die Hitze komplett wegnehmen und mit der Butter nachbraten. Zum Anrichten das Paprikakraut mittig auf die warmen Teller legen. Den Zander darauf geben und jeweils zwei Kartoffel-Speckchips anlehnen. Zum Schluss mit feiner Blatt Petersilie vollenden.

Johann Lafer am 07. September 2013

Zander mit Borlotti-Bohnen

Für 2 Personen

100 g große, weiße, getrocknete Bohnen	1 weiße Zwiebel	1 Möhre
100 g Knollensellerie	4 getrocknete Aprikosen	100 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	40 g frischer Ingwer	5 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe	Salz	1/4 rote Chilischote
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	300 g Zanderfilet

Die Bohnen nach Packungsanleitung einweichen (am besten über Nacht). Bohnen in einem hohen Topf in reichlich Wasser ca. 1,5 Stunden weich kochen. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Die Möhre und Sellerie ebenfalls schälen. Möhre in dünne Scheiben schneiden. Sellerie in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Aprikosen in feine Streifen schneiden und im Weißwein marinieren. Ingwer schälen und auf einer Reibe fein reiben. Knoblauch schälen. In einer hohen Pfanne oder einem Wok 2 EL Olivenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebel, dann Sellerie, Möhre, Ingwer und den ganzen Knoblauch anschmoren und dabei leicht anrösten lassen. Weißwein und Aprikosen untermischen. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Gemüsebrühe ebenfalls zugeben. Mit Salz würzen und etwa um ein Drittel einköcheln lassen. Den Fisch in 2 Portionen schneiden und von beiden Seiten salzen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den auf der Hautseite in die Pfanne geben und so lange braten bis das Fleisch oben nur noch leicht glasig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Fisch wenden. Ohne zusätzliche Hitze ca. 2 Minuten fertig ziehen lassen. Chilischote entkernen und fein schneiden. Petersilie und Dill abspülen und trockenschütteln. Blättchen bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen. Blättchen und Fähnchen grob hacken. Kräuter zu den Bohnen geben. Bohnengemüse abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Den Zander darauf legen. Fisch oben drauf legen. Zum Schluss jeweils etwas von dem übrigen Olivenöl über das Gemüse geben.

Flora Hohmann 08. Februar 2013

Zander mit Kompott von Berglinsen und Ingwer

Für 4 Personen

Für das Linsenkompott:

150 g Berglinsen	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
25 g frischer Ingwer	30 g Butter	1 EL milder Curry
300 ml Tomatensaft	2 Limettenblätter	Saft und Schale 1 Limette
1 Stiel Minze	1 Stiel Koriander	

Für den Zitronengrasschaum:

2 EL Kokosflocken	1 Schalotte	1 EL Rapsöl
4 Stiele Zitronengras	1 TL milder Curry	200 ml Fischfond
200 ml Wermut	100 ml Kokosmilch	Zitronensaft
Meersalz		

Für den Zander:

600 g Zanderfilet mit Haut	3 EL Rapsöl	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	grobes Meersalz	

Für das Linsenkompott:

Die Linsen in ca. 500 ml kaltem Wasser über Nacht einweichen. Linsen abgießen, das Wasser dabei auffangen. Linsen gut abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Linsen zugeben und kurz anschmoren. Currypulver darüberstäuben und kurz mitbraten. Tomatensaft, etwas Meersalz und die Limettenblätter zugeben. Die Linsen bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten weich garen. Nach Belieben etwas Einweichfond in kleineren Mengen nach und nach zugeben. Es sollte eine sehr sämige Konsistenz entstehen. Mit Limettensaft und -schale sowie etwas Meersalz abschmecken.

Für den Zitronengrasschaum:

Für den Schaum, Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schalotte fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin anbraten. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter, das Wurzelende und die Spitzen entfernen. Zitronengras sehr fein schneiden, zu den Schalotten geben und kurz mit anbraten. Currypulver und Kokosflocken zugeben und kurz mit anbraten. Mit Fond und Wermut ablöschen und alles langsam um die Hälfte einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Kokosmilch zugeben, erhitzen und mit Zitronensaft und Meersalz abschmecken.

Für den Zander:

Zanderfilet entgräten, abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zander in 4 Portionen teilen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zander auf der Hautseite knusprig und hellbraun braten. Die Temperatur herunterschalten. Zander wenden, Butter und Thymian zugeben und etwa 4 Minuten ziehen lassen. Mit Meersalz würzen. Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen in feine Streifen schneiden und unter die Linsen rühren. Die Linsen (in einem Metallring) auf warme Tellern geben. Den Zander darauf anrichten. Zitronengrassauce aufschäumen und neben den Linsen anrichten.

Sören Anders am 05. April 2013

Zander mit Meerrettich-Mousseline und Rosenkohl-Blättern

Für zwei Personen

4 Zanderfilets, à 160 g	300 g mehligk. Kartoffeln	100 g festk. Kartoffeln
50 g Rosenkohl	50 g Zwiebeln	0,5 Bund Schnittlauch
110 g Butter	100 ml Sahne	80 ml Milch
500 ml Gemüsefond	20 ml Rapsöl	100 ml Weißwein
1 EL Meerrettich	1 Muskatnuss	Zucker, Salz
Cayennepfeffer	weißer Pfeffer	

Die mehlig kochenden Kartoffeln schälen, vierteln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser garziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Zwanzig Gramm der Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit den Kartoffelwürfeln in der Butter andünsten. Die heiße Mischung mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Mit Salz, Zucker, weißem Pfeffer sowie Cayennepfeffer abschmecken und alles weichköcheln lassen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von einem halben Zentimeter bis zur Hälfte einschneiden. Anschließend salzen und auf der Hautseite in dem heißen Öl anbraten. Zwanzig Gramm der Butter am Ende mit in die Pfanne geben und den Fisch darin ziehen lassen. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Sahne steif schlagen. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Von der Butter 30 Gramm unter die Masse rühren und mit Salz und Muskatnussabrieb abschmecken. Die heiße Milch ebenfalls unterrühren. Abschließend den Meerrettich zugeben und die Sahne unterheben. Das Püree noch einmal mit Salz, Pfeffer und Muskatnussabrieb abschmecken. Den Rosenkohl putzen und die Blätter abzupfen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin schwenken. Mit Salz und Muskatnussabrieb abschmecken. Die weichgekochte Zwiebel-Kartoffelmischung mit dem Pürierstab pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen, fein hacken und in die Nage geben. Die Meerrettich-Mousseline in die Mitte des Tellers geben, den Zander darauf anrichten. Die Rosenkohlblätter sowie die Schnittlauchnage ebenfalls auf dem Teller anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 13. Februar 2013

Zander-Filet mit Apfel-Gemüse-Curry

Für 2 Portionen

2 Zanderfilets	50 g Mehl	2 Äpfel
Currypulver	6 Scheiben Speck	1 Stange Lauch
0,5 Bund Zitronenmelisse	Weißwein, Butter	Salz, Pfeffer

Die Haut vom Zanderfilet sauber abschuppen. Beide Seiten des Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite kräftiger salzen. Das Filet in Mehl wenden, damit es nicht am Pfannenboden klebt. Überschüssiges Mehl abklopfen. Erst die Fleischseite leicht anbraten, dann die Hautseite. Den Fisch mit der Pfanne in den Backofen geben und bei 160 Grad Ober-/Unterhitze backen. Den Lauch von den Enden befreien, halbieren und beide Teile jeweils in Stücke schneiden. Den Apfel in grobe Würfel schneiden, in die Pfanne geben und leicht salzen. Anschließend den Lauch hinzugeben und ebenfalls leicht braten. Etwas Butter in die Pfanne geben und das Currypulver darauf geben. Das Ganze schmelzen lassen und gut vermischen. Mit etwas Weißwein ablöschen, verkochen lassen und mit Pfeffer nachwürzen. Zitronenmelisse fein schneiden und hinzugeben. Butter in die Fischpfanne geben, schmelzen lassen, etwas Zitrone hineingeben. Das Curry- Apfel-Gemüse auf Tellern anrichten, den Fisch mit dem Speck dazugeben und mit der Zitronensauce servieren.

Steffen Henssler am 13. November 2013

Zander-Filet mit Brokkoli und Lardo

Für 2 Portionen

1 Brokkoli	100 g Butter	50 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel	200 g Zanderfilet	Pfeffer, Salz
30 g Lardo	50 g Parmesan	1 Zitrone
Pflanzenöl	100 ml Gemüsefond	

Die Röschen des Brokkolis abtrennen. Etwas Butter in eine Pfanne geben, diese auf mittlere Hitze erhitzen und den Brokkoli in der Butter anrösten. Die Tomaten und die Zwiebel fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Zander in große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Pflanzenöl in eine weitere Pfanne geben und den Lardo und den Fisch darin anbraten. Den Fond zum Gemüse gießen, damit dieses leicht gart. Nun noch etwas Butter dazugeben und das Ganze „abbuttern“ – die Flüssigkeit bindet sich. Parmesan auf den Fisch reiben und ein wenig Zitronensaft darüber geben. Das Ganze auf Tellern anrichten, etwas Parmesan darüber hobeln und servieren.

Steffen Henssler am 07. Januar 2013

Zander-Filet mit Kürbis-Gulasch und Limonen-Joghurt

Für zwei Personen

4 Zanderfilets	1/4 Bauernkürbis	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Limonen	2 Orangen
2 Zitronen	¼ Bund Thymian	¼ Bund Blattpetersilie
1 Zweig Rosmarin	200 g Joghurt (10%)	1 EL Butter
1 EL Mehl	1 EL Weizenstärke	1 EL Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer	2 Prisen gemahlener Kümmel	400 ml Fond
Butterschmalz, Salz, Pfeffer		

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite der Filets einmal einritzen und anschließend mit dem Mehl bestäuben. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Filets auf der Hautseite langsam kross anbraten, sodass das Filet noch glasig ist. Den Fisch anschließend wenden, die Butter sowie den Rosmarinzweig zugeben und den Zander in der aufschäumenden Butter gar ziehen lassen. Einen Topf mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten abziehen, vierteln und im Fett anschwitzen. Anschließend mit dem Paprikapulver bestäuben und mit der Hälfte des Fonds ablöschen. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Saft zu den Schalotten geben und einmal aufkochen lassen. Den Kürbis in etwa 15 Zentimeter große Würfel schneiden und in den kochenden Sud geben. Den Thymianzweig zugeben und gegeben falls mit dem restlichen Fond auffüllen, sodass das Gemüse knapp bedeckt ist und mit Salz würzen. Abschließend zugedeckt bei milder Temperatur gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend den Thymianzweig aus dem Topf entfernen und mit dem Knoblauch, dem Zitronensaft und dem Abrieb, dem Kümmel, dem Salz, dem Cayennepfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken. Mit etwas angerührter Stärke leicht sämig binden. Die Limonen waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Den Joghurt mit dem Limonensaft und dem Abrieb, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets zusammen mit dem Kürbisgulasch sowie dem Limonenjoghurt auf einem Teller anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 20. September 2013

Zander-Filet, Kräuter-Kruste, Safran-Kraut, Kartoffel-Klöße

Für vier Portionen

Für das Safrankraut:

50 g Speck	1 Zwiebel	20 g Butter
1 TL Zucker	400 g Sauerkraut	100 ml Gemüsefond
1 kleine Kartoffel	1 Stange Frühlingslauch	Je 1 Zweig Thymian, Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	

Für die Kartoffelklöße:

700 g mehlig. Kartoffeln	2 Eigelbe	50 g Speisestärke
30 g flüssige Butter	1/2 TL Salz	Muskatnuss, Mehl

Für die Zanderfilets:

100 g Toastbrot	1 Bund gemischte Kräuter	100 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt	2 Zanderfilets	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	

Speck und geschälte Zwiebel würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anbraten. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Sauerkraut und Safran zugeben, kurz umrühren und mit dem Gemüsefond auffüllen. Kräuter begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Wenn das Kraut gar ist, mit der geriebenen Kartoffel leicht binden, die Kräuter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frühlingslauch putzen, in dünne Streifen schneiden und in das Sauerkraut geben. Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde garen. Die Kartoffeln heiß halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe, Speisestärke und flüssige Butter zugeben. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen und in acht gleichmäßige Stücke schneiden. Mit angefeuchteten Händen aus den Stücken runde Klöße formen. Reichlich Salzwasser in einem großen flachen Topf zum Kochen bringen. Die Klöße hineingeben, Hitze reduzieren und zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Für die Kruste das Toastbrot würfeln, die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und beides in einer Küchenmaschine fein mahlen. Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen und die Kräuterbrösel untermischen. Masse mit Pfeffer und fein angeriebener Zitronenschale würzen und in einen Gefrierbeutel geben. Glatt streichen und kalt stellen. Die Zanderfilets halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets mit den Kräutern darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech geben. Kruste auf die Größe der Filets zurechtschneiden, Folie entfernen und auf die Filets legen. Im Backofen bei 200 Grad Oberhitze etwa fünf bis acht Minuten gratinieren. Zum Anrichten das Kraut auf Tellern verteilen, je zwei Klöße dazulegen und den Fisch auf dem Sauerkraut anrichten.

Johann Lafer am 13. April 2013

Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse

Für vier Portionen

Für die Zander-Spitzkohl-Röllchen:

300 g Zanderfilet	150 g Sahne	2 Thymianzweige
8 Spitzkohlblätter	8 Riesen-Garnelen	2 El Olivenöl
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für das Couscous-Gemüse:

200 g Couscous, instant	200 ml Gemüsefond	50 g junger Lauch
1 Stange Lauch	1 Zucchini	2 Karotten
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	

Für die Schnittlauchcreme:

150 g Crème-fraîche	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Bund Schnittlauch
---------------------	--------------------------------	---------------------

Das Zanderfilet in möglichst kleine Würfel schneiden und 30 Minuten in das Eisfach stellen. Anschließend mit der Sahne im Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gezupften Thymianblättchen würzen. Spitzkohlblätter vom Strunk befreien und in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Dicke Blattrippe heraus schneiden. Je ein Spitzkohlblatt auslegen, 1 cm dick mit der Zandermasse bestreichen und eine Garnele darauf geben und salzen. Spitzkohlblatt so aufrollen, dass die Garnelen von der Zandermasse und dem Blatt gut umschlossen ist. So fortfahren, bis 8 Röllchen entstanden sind. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten garziehen lassen. Röllchen dabei einmal wenden. Couscous mit dem kochendem Gemüsefond übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Lauch und Zucchini waschen, Karotte schälen und alles in ganz feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Gemüsewürfel zugeben und 1-2 Minuten abschwitzen. Den gequollenen Couscous zugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauerampfer und Kerbel fein hacken und unter den Couscous mischen. Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unterrühren. Zander-Röllchen auf Teller anrichten. Crème-fraîche und Couscous daneben anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 18. Mai 2013

Zweierlei vom Zander mit Blattspinat

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	125 g Mehl	125 g Hartweizengrieß
Salz	3 EL Olivenöl	ca. 200 ml Wasser
800 g frischer Blattspinat	600 g Zanderfilet	150 g Sahne
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Estragon
30 g Butter		

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwa 1/2 TL Schale abreiben. Dann die Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtflets herauschneiden. Beide Mehlsorten, 1 Prise Salz, 1 EL Olivenöl, Zitronenabrieb und Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig kneten. (Es ist empfehlenswert nicht das komplette Wasser auf einmal zuzugeben, sondern nur 2/3. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser nachgießen.) Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zanderfilet entgräten und vier schöne Stücke von je 100 g zurecht schneiden. Zanderabschnitte würfeln, mit der Sahne mischen, mit Salz abschmecken und kalt stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, den gewaschenen Spinat mit in die Pfanne geben und zusammen fallen lassen, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zander und Sahne im Cutter zu einer Farce mixen. Den Nudelteig ausrollen. Auf die Nudelbahnen jeweils mit etwas Abstand 1 TL Fischfarce, darauf 1 TL gut ausgedrückten Spinat setzen, die Ränder mit etwas Wasser einpinseln, mit der nächsten Nudelbahn bedecken, andrücken und zu Maultaschen bzw. Ravioli ausschneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser die Maultaschen ca. 3 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Fischstücke salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten, Estragonzweig und am Ende die Zitronenfilets mit in die Pfanne geben. Butter bräunen. Gebratenen Zander mit Zitronen, restlichem Spinat und Maultaschen anrichten, diese mit der braunen Butter beträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. März 2013

Zweierlei von Forellen-Filet

Für 2 Portionen

2 Saiblingsfilets mit Haut	2 Forellenfilets geräuchert	1 Spitzkohl
1 Zwiebel	1 Bund Dill	100 g Sahnequark
1 Zitrone	1EL Senf	100 ml Sahne
Olivenöl, Butter	Salz, Pfeffer, Mehl	

Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in Mehl wenden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Filets in der Pfanne von beiden Seiten braten. Den Spitzkohl halbieren, in feine Streifen schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anschwitzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und ebenfalls mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Anschließend mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Damit die Sahne schön gebunden wird, einen Esslöffel Senf unterrühren. Für das Tartar die Forelle in feine Würfel schneiden und mit Sahnequark und dem Saft einer Zitrone vermengen. Frischen Dill fein schneiden und unter die Masse heben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spitzkohlrahm nun auf Tellern in der Mitte anrichten und den gebratenen Saibling mit der knusprigen Haut nach oben darauf platzieren. Das Forellentartar auf die Saiblingsfilets geben und nach Belieben mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Steffen Henssler am 17. Dezember 2013

Index

- Aubergine, 4, 8, 30
Avocado, 77
- Blumenkohl, 86
Bohnen, 4, 11, 49, 91
Bratkartoffeln, 68
Brokkoli, 15, 36, 94
- Ceviche, 5
Chicoree, 6
Chinakohl, 21
Couscous, 97
- Dorade, 8–10, 32
Doraden-Filet, 9, 10
- Erbsen, 1, 31, 33, 50, 59, 72, 88
- Fenchel, 71, 83
Fisch-Filet, 11, 13
Forelle, 15, 16
Forellen-Filet, 7, 15, 17–20, 33, 99
- Gurke, 2, 3, 14, 20, 34, 41, 51
- Hecht, 35–37
Heilbutt, 30, 38–40, 77–79
Hering, 68
- Kürbis, 22, 29, 40, 64, 95
Kabeljau, 52, 83
Kabeljau-Filet, 21, 29, 41–51, 53
Karpfen, 54
Kaviar, 61, 77
Kohlrabi, 11, 18, 24, 64
- Lachs, 56, 57
Lachs-Filet, 5, 6, 24, 31, 58–60, 69, 70, 73, 75
Lachs-Forelle, 14, 37, 62–64
Lachs-Tatar, 66
Lasagne, 89
Lauch, 26, 48, 59, 64, 73, 88, 94, 96
Linsen, 65, 92
- Möhren, 4, 9, 18, 21, 25, 27, 28, 31, 33, 47, 51, 55, 68, 72–74, 77, 91, 97
Müllerin, 15
Makrele, 30, 33, 66, 82
Mangold, 67, 81
Matjes, 67, 68
- Nudeln, 69, 77, 85
- Paella, 33
Pak-Choi, 30
Paprika, 21, 50, 60, 69
Pastinaken, 28, 77
Pilze, 17, 19, 21, 28, 66, 76
Porree, 13, 29, 58
- Räucherfisch, 5, 65
Rösti, 61
Rüben, 27
Radicchio, 68
Radieschen, 87
Ravioli, 19, 73
Reis, 32, 33, 36, 40, 67, 74, 81, 82
Rettich, 2, 16, 18, 26, 40, 54, 73, 88, 93
Rosenkohl, 18, 93
Rote-Bete, 28, 40, 69, 70, 73, 75
- Saibling, 1, 2, 76, 87
Saibling-Filet, 25, 31, 69, 71, 77, 99
Sardellen, 51
Sauerampfer, 97
Sauerkraut, 44, 90, 96
Schoten, 21, 48, 51, 90
Seelachs, 4, 22, 79
Seeteufel, 80, 81
Seezunge, 23
Sellerie, 4, 9, 18, 21, 31, 46, 49, 59, 72, 73, 78, 82, 91
Spargel, 5, 12, 31, 33, 39, 63
Spinat, 15, 23, 25, 27, 31, 35, 37, 45, 52, 57, 69, 76, 84, 85, 87, 89, 98
Spitzkohl, 7, 44, 97, 99
Steckrübe, 27

Steinbutt, 85

Tatar, 61, 66

Teig-Taschen, 19, 73

Topinambur, 28

Weißkohl, 38

Wels, 73

Wirsing, 18, 24

Wolfsbarsch, 27, 72, 88, 89

Zander, 55

Zander-Filet, 3, 14, 26, 28, 29, 34, 67, 74, 84,
86, 90–98

Zucchini, 30, 97