

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Fisch**

**2014**

**113 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackener Fisch . . . . .	1
Bachsaibling mit Estragon-Erbсен-Püree . . . . .	1
Ballotins vom Lachs mit Crème-fraîche und Frisée-Salat . . . . .	2
Bouillabaisse von heimischen Fischen mit Crostini . . . . .	3
Bouillabaisse von Süßwasserfischen . . . . .	4
Brathering selbst gemacht . . . . .	5
Bucatini alla siciliana . . . . .	5
Buntes Lachs-Ragout mit Kartoffel-Ecken . . . . .	6
Dorade im Salz-Teig . . . . .	6
Dorade im weißen Tomaten-Sud gegart . . . . .	7
Dorade in Gewürz-Tempura gebacken mit Zitronen-Dip . . . . .	7
Dorade mit Oliven-Tapenade, Paprika-Chili, Spitzkohl . . . . .	8
Dorade mit Pimientos, Kirschtomaten, Chorizo-Kartoffeln . . . . .	9
Eisberg-Salat mit Kräuter-Dressing und Bratforelle . . . . .	10
Estragon-Lachs mit Melonen-Salat . . . . .	11
Fisch aus dem Bananen-Blatt . . . . .	12
Fisch-Geschnetzeltes Stroganow . . . . .	13
Fisch-Spieße, Oliven-Tomaten-Vinaigrette, Pariser Pommes . . . . .	14
Forelle Müllerin . . . . .	15
Forelle mit Gemüse, Ofen-Kartoffeln, Schoko-Bananen . . . . .	16
Forelle mit Mandel-Butter und Schnittlauch-Kartoffeln . . . . .	17
Forelle mit Okra-Schoten und Kartoffel-Harissa-Soße . . . . .	18
Forelle mit Parma-Schinken und Trauben-Fenchel-Gemüse . . . . .	19
Forellen-Filets mit Nussbutter-Kartoffeln, Rettich-Salat . . . . .	19
Gebeiztes Lachs-Filet mit Gewürzen . . . . .	20
Gebratene Scholle mit Nordsee-Krabben und Poffertjes . . . . .	21

Gebratener Grünkohl mit Lachs und Cidre-Soße . . . . .	22
Gebratener Heilbutt mit Zucchini-Haube, Safran-Risotto . . . . .	23
Gebratener Knurrhahn mit Kürbis-Birne, Blutwurst-Soße . . . . .	24
Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Konfitüre . . . . .	25
Gebratener Zander mit Lauch-Gemüse und Kartoffel-Salat . . . . .	26
Gedämpfte Forellen-Filets auf scharfen Spaghetti . . . . .	27
Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen . . . . .	28
Gedünsteter Schellfisch im Kräutersud auf Gemüse-Nudeln . . . . .	29
Gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargel-Salat . . . . .	30
Geräucherte Maischollen-Röllchen, Rübchen, Risotto . . . . .	31
Geräucherter Zander auf Kürbis und Brezen-Chips . . . . .	32
Gespicktes Heilbutt-Filet mit Bratkartoffeln . . . . .	33
Gnocchi-Mangold-Pfanne mit Seelachs-Würfeln . . . . .	34
Goldforelle . . . . .	35
Gratinierte Zander-Törtchen in Sauerampfer-Soße . . . . .	36
Heilbutt im Blausud pochiert . . . . .	37
Heilbutt in Olivenöl pochiert mit Rotwein-Zwiebel-Butter . . . . .	37
Heilbutt mit Vanille-Spinat, Tomaten-Kapern-Salsa . . . . .	38
Hering mit Wassermelone, Schalotten, Safran-Hollandaise . . . . .	39
Kabeljau auf Petersilienwurzel-Püree . . . . .	40
Kabeljau aus dem Wurzelsud mit Senf-Soße . . . . .	41
Kabeljau im Speck-Mantel, Kohlrabi in Senf-Kapern-Butter . . . . .	42
Kabeljau in Salami mit Paprika-Risotto . . . . .	43
Kabeljau mit Pak-Choi und Pinienkern-Fond . . . . .	44
Kabeljau mit Röstzwiebel-Bouillon und Lauch . . . . .	45
Kabeljau mit Stockfisch-Krokette und Rote Bete . . . . .	46
Kabeljau-Filet auf Speck-Linsen-Soße . . . . .	47
Kabeljau-Filet in Salbei-Butter, Karotten, Safran-Reis . . . . .	48
Kabeljau-Geschnetzeltes mit Paprika-Reis . . . . .	48
Karpfen-Filet im Tempura-Teig . . . . .	49
Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs . . . . .	50
Knusprig gebratenes Zander-Filet mit Paprika-Gnocchi . . . . .	50

Krosse Goldbrasse mit Linguine und Tintenfisch-Bolognese . . . . .	51
Lachs Ceviche . . . . .	52
Lachs in Koriander-Marinade mit Pilaw . . . . .	53
Lachs mit gebratenem Spargel und sauce hollandaise . . . . .	54
Lachs-Burger mit Wasabi-Mayonnaise . . . . .	55
Lachs-Filet mit Kräuter-Kruste auf Kartoffel-Gulasch . . . . .	56
Lachs-Filet mit Senf-Kruste auf Spinat-Nudeln . . . . .	57
Lachs-Päckchen mit Lauch und Butter-Kartöffelchen . . . . .	57
Lachs-Spinat-Maultasche mal anders . . . . .	58
Lachs-Tatar im Reis-Blatt . . . . .	59
Lachsforelle, Zitronengras-Emulsion, gelbe Bete . . . . .	60
Makrele mit Haut, Morcheln, Lauch-Risotto, Eiszapfen . . . . .	61
Matjes mit grünen Bohnen, Speck und Bratkartoffeln . . . . .	62
Matjes mit Speck-Stippe und grünen Bohnen . . . . .	62
Matjes-Sülze mit Kartoffel-Bohnen-Salat . . . . .	63
Matjes-Tatar mit Kartoffeln, Äpfeln und Kräutern . . . . .	64
Mediterranes Risotto mit Lachs . . . . .	65
Obazda, Kartoffel-Käse, geräuchertes Lachsforellen-Filet . . . . .	66
Pasta in Lachs-Tomaten-Soße . . . . .	66
Pochierte Forelle mit Emulsion von Staudensellerie . . . . .	67
Räucher-Forelle . . . . .	68
Räucher-Lachs-Soufflé auf Erbsen-Gemüse . . . . .	68
Rachermaad mit Pilz-Ragout und Lachs-Quark-Rolle . . . . .	69
Red Snapper auf Gemüse-Beet mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	69
Risotto mit Trevisano und gebratenem Bachsaibling . . . . .	70
Rotbarbe auf Curry-Fenchel-Salat . . . . .	71
Rote Bete Carpaccio mit pochiertem Saibling . . . . .	72
Safran-Reis-Salat mit gebratener Lachsforelle . . . . .	73
Saibling Ceviche mit geistem Fenchel . . . . .	73
Saibling im Strudelteig . . . . .	74
Saibling in Orangen-Butter pochiert . . . . .	74
Saibling-Filet mit Avocado-Creme . . . . .	75

Saibling-Filet mit Krenkruste, Brunnenkresse-Püree . . . . .	76
Saibling-Filet mit warmem Kartoffel-Salat . . . . .	77
Saibling-Filet, Erbsen-Püree und Erbsensprossen-Salat . . . . .	78
Saltimbocca vom Kabeljau mit Schmorspitzkohl . . . . .	79
Saltimbocca von der Dorade . . . . .	80
Scholle mit Speck-Stippe . . . . .	80
Seelachs in Kräuter-Panierung . . . . .	81
Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle . . . . .	81
Seeteufel 'Grenobler Art' mit Gnocchi und Gemüse . . . . .	82
Seeteufel im Brotmantel mit Paprika-Schaum . . . . .	83
Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Soße, Couscous . . . . .	84
Souffliertes Forellen-Filet mit Mandel-Reis und Erbsen . . . . .	85
Spargel-Risotto mit Heilbutt . . . . .	86
Tapas Variationen mit Stockfisch . . . . .	87
Wildlachs mit Honig-Senflack und gegrilltem Ratatouille . . . . .	88
Winter-Kabeljau im Artischocken-Kartoffel-Sud . . . . .	89
Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und Zitronengras-Soße . . . . .	90
Wolfsbarsch-Medaillons an Spaghettini-Salat . . . . .	91
Zander in der Kartoffel-Kruste, Gurken-Salat, Senf-Soße . . . . .	92
Zander mit Orangen, Senfkohl-Blätter und Waldpilz-Schaum . . . . .	93
Zweierlei Fisch-Häppchen . . . . .	94
Zweierlei vom Lachs auf Kartoffel-Plätzchen . . . . .	95
Zweierlei vom Seeteufel mit Weißwein-Schaum . . . . .	96

**Index** **97**

# Überbackener Fisch

## Für 4 Portionen

6 Safranfäden	1 gehäufte El Butter	1 gehäufte El Mehl
400 ml Hühnerbrühe	100 ml Schlagsahne	Salz, Muskatnuss
5 Stiele Estragon	250 g Lachsfilet	250 g Wolfsbarschfilet
250 g kleine Garnelen	Pfeffer	3 El Olivenöl
1 El Zitronensaft	500 g TK-Blattspinat	1 Eigelb
4 Platten TK-Blätterteig		

Safranfäden in 1 El warmem Wasser einweichen. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin bei milder Hitze 1 Min. anschwitzen. Brühe nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, mit Sahne aufgießen. Aufkochen und mit Salz, Safran und Muskat würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.

Vom Estragon die Blätter abzupfen und fein hacken. Fisch ca. 3 cm groß würfeln. Zusammen mit den Garnelen in einer Schale mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Öl und Zitronensaft zugeben und alles gründlich mischen.

Spinat kräftig ausdrücken, grob hacken und unter die Sauce mischen. 1 Eigelb mit 1 El Wasser verquirlen. Sauce und Fischmischung in 4 ofenfeste Förmchen (ca. 10 cm Ø) füllen.

Blätterteigplatten ca. 12 cm breit ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Rand der Förmchen mit Eigelb bepinseln. Die Förmchen straff mit Blätterteig bedecken und diesen am Rand gut festdrücken. Mit Eigelb bepinseln. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15–20 Min. hellbraun backen (Umluft 180 Grad).

Tim Mälzer am 15. Februar 2014

## Bachsaibling mit Estragon-Erbsen-Püree

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, fest	Salz	2 Saiblinge à 600 g
1 Zwiebel	600 g Erbsen	300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1 Bund Estragon	1 EL Butter

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Saiblinge filetieren. Die Gräten abspülen, klein schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln und mit den Gräten in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit Salz würzen und ca. 20 Minuten köcheln Erbsen in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen. Von den Saiblingfilets die Bauchlappen abschneiden und die Filets zu geraden Rechtecken zurecht schneiden. Den Fischfond durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfond in einen flachen Topf geben, auf 60 Grad erhitzen und die Saiblingfilets darin ca. 10 Minuten garen. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. Estragon und Butter zu den Erbsen geben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben. Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken, nochmals abschmecken. Den Saibling aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Fischfond rasch kräftig einkochen und abschmecken, die Kartoffelscheiben in den Fischsud geben und erwärmen. Kartoffeln mit Püree anrichten, den Fisch obenauf geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. April 2014

## Ballotins vom Lachs mit Crème-fraîche und Frisée-Salat

### Für 8 Personen

2 Blatt Gelatine	1 Lachs (ca. 2 kg)	Salz, Pfeffer
1 Bund Kerbel	1 Bund Dill	1 Bund Blattpetersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Limette	150 g Crème-fraîche
150 g Friséesalat	1/2 Zitrone	4 EL Olivenöl
2 EL Champagneressig	Zucker	100 g Lachsforellenkaviar

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Lachs filetieren, von beiden Filetseiten die Gräten entfernen, die Haut mit einem scharfen Messer abziehen und alle grauen Fettstellen entfernen. Die beiden Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in einem warmen Topf auflösen. Lachsfilets dünn mit der Gelatine bestreichen und die beiden Stücke zusammenklappen. Kräuter abspülen, trocken schütteln, von Kerbel, Dill und Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden. Die Kräuter in eine flache Schüssel geben und den Lachs darin gut wenden damit der ganze Lachs mit Kräutern ummantelt ist. Anschließend den Lachs der Länge nach aufrollen und die Lachsrolle in eine hitzebeständige Frischhaltefolie einpacken. In einem großen Topf Wasser aufkochen, dann vom Herd ziehen. Die Lachsrolle einlegen (sie muss vollständig mit Wasser bedeckt sein). Den Fisch solange im Wasser ziehen lassen, bis es auf ca. 25 Grad abgekühlt ist, dann die Fischrolle herausnehmen und abkühlen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft und -schale abschmecken. Frisée putzen, die gelben Blättchen abzupfen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Die Lachsrolle vorsichtig aus der Folie packen. Dann in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Lachsscheiben mit dem Salat und etwas Crème-fraîche anrichten. Nach Belieben noch Lachskaviar dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 15. Dezember 2014



# Bouillabaisse von heimischen Fischen mit Crostini

## Für vier Portionen

### Für die Bouillabaisse:

8 kleine festk. Kartoffeln	600 g Fischfilets mit Haut	½ Stange Lauch
150 g Karotten	150 g Sellerie	150 g Fenchel
1 Lila Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen	15 g Meerrettich
2-3 EL Olivenöl	1/2 TL Safranfäden	100 ml Weißwein
500 ml Fischfond	Salz, Cayennepfeffer	

### Für die Garnitur:

Dill

### Für die Mayonnaise:

6 Knoblauchzehen	1 Ei (Klasse M)	1 TL Senf
1 unbehandelte Limette	100 ml Pflanzenöl	100 ml Olivenöl
Cayennepfeffer	50 g Schnittlauch	

### Für die Crostini:

2 Knoblauchzehen	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
½ Baguette		

Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich garen. Inzwischen Fische abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Fenchel ebenso schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Karotten und Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben dann in Streifen schneiden. Gemüse zusammen mit Knoblauch in heißem Öl zwei bis drei Minuten in einen breiten flachen Topf andünsten, dabei mit Safran bestreuen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, Fischfond dazu gießen. Fischstücke und gekochte Kartoffeln zum Gemüse in den leicht köchelnden Sud legen und darin zugedeckt circa acht Minuten garen. Meerrettich schälen und darüber reiben. Suppe abschmecken. Gemüse, Fisch in tiefe Teller verteilen, Suppe darüber schöpfen und mit Dill bestreuen servieren Für die Mayonnaise den Knoblauch schälen, fein schneiden und zusammen mit Senf, Ei, mit dem ausgepressten Saft und Abrieb der Limette in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Mixstab hinein stellen und das Öl zugeben. Anschließend mit höchster Geschwindigkeitsstufe das Öl emulgieren lassen. Schnittlauch zugeben. Für die Crostini Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Brotscheiben nebeneinander auf einem Backblech verteilen und mit 50 Milliliter Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch bestreuen. Im Backofen sechs bis acht Minuten goldbraun bei 180 Grad rösten. Mayonnaise auf die Crostini geben und die Fischsuppe in tiefen Teller servieren.

Johann Lafer am 16. August 2014

## Bouillabaisse von Süßwasserfischen

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	100 g Fenchel	1/2 Lauchstange
400 g Karkassen von Weiß-Fischen	7 EL Olivenöl	400 ml Weißwein
200 ml trockener Wermut	4 Champignons	3 Stiele Estragon
5 Stiele Blattpetersilie	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
Salz	6 weiße Pfefferkörner	2 Tomaten
1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	1 Knoblauchzehe
150 g Forellenfilet	150 g Zanderfilet	150 g Bachsaiblingfilet
Piment-d'Espelette	1 EL Tomatenmark	1 Msp. Safran
60 g Baguette	60 g Bergkäse	

Zwiebel und Fenchel putzen bzw. schälen. Jeweils die Hälfte davon in ca. 1 cm große Stücke schneiden, Rest zur Seite legen. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Ringe schneiden. Die Fischkarkassen zerkleinern. Das geschnittene Gemüse in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Karkassen zugeben und mit 200 ml Weißwein und 100 ml Wermut ablöschen. Soviel kaltes Wasser angießen, dass alles gut bedeckt ist. Champignons, je 1 Stiel Estragon, Petersilie und Thymian, Lorbeerblatt, etwas Salz und angedrückte Pfefferkörner zugeben. Die Zitrone schälen, ebenfalls zugeben und den Fond ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten am Strunk einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und schälen. Dann halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. Karotte schälen, Staudensellerie putzen. Karotte, Staudensellerie, restlichen Fenchel und Zwiebel in 3 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Fischfilets in Stücke von jeweils 50 g schneiden, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und 1-2 EL Olivenöl marinieren. Die restlichen Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Fond durch ein feines Sieb passieren. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Gemüswürfel, Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark anschwitzen, mit 200 ml Weißwein und 100 ml Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann Safran untermischen und den passierten Fond angießen, alles aufkochen, die Fischfilets einlegen und diese ca. 3-4 Minuten in der Suppe garen. Das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl knusprig braten. Bergkäse fein reiben. Die Brotscheiben mit etwas Petersilie und Käse bestreuen. Die restlichen fein geschnittenen Kräuter unter die Suppe mischen und abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Brotscheiben dazu reichen.

### Tipp:

Sehr gut zu diesem Gericht passen auch Flusskrebse. Diese in kurz in kochendem Salzwasser garen, abschrecken und aus den Schalen brechen. Dann das Flusskrebbsfleisch kurz vor dem Anrichten in die heiße Suppe geben.

Jörg Sackmann am 15. April 2014

## Brathering selbst gemacht

### Für 2 Portionen

2 ganze Heringe	50 g Weizendunst	5 rote Zwiebeln
4 Scheiben geräucherter Speck	150 ml Rotwein	4 EL Rotweinessig
300 ml Kalbsfond	1 - 2 EL Honig	3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Zucker		

Fünf rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Speck in Würfel schneiden. Heringe in Weizendunst wenden, in einer großen, möglichst tiefen Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten braten, herausnehmen, Zwiebelringe und Speckwürfel in die Pfanne geben, mit einer Prise Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und Rotweinessig zugeben. Lorbeerblätter und Honig mit in die Pfanne geben, mit Kalbsfond auffüllen. Fisch zurück in die Pfanne geben (dabei darauf achten, dass auch Zwiebeln auf dem Fisch liegen) alles zusammen aufkochen und eine Minute kochen lassen. Mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Bratheringe aus dem Sud nehmen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank abkühlen lassen und kalt servieren.

Alexander Herrmann am 26. August 2014

## Bucatini alla siciliana

### Für 2 Personen

1 EL gesalzene Kapern	50 g Pinienkerne	2 Sardellen (aus dem Glas)
200 g Fenchel	1 große Zwiebel	200 g Bucatini
Salz	2 EL Olivenöl	50 g Rosinen
1 Msp. Safranfäden	1 EL Brotbröseln	100 g Sardinenfilets
10 Cocktailtomaten	Pfeffer	

Kapern in reichlich lauwarmem Wasser ca. 15 Minuten wässern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sardellen fein hacken. Fenchel waschen und sehr fein hobeln, Zwiebel schälen und ebenfalls fein hobeln. Die Bucatini in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. (Man sollte nach einiger Zeit immer wieder mal davon probieren. Sie sollten fest sein aber im Kern nicht roh sein). In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebel anschwitzen, Fenchel zugeben und mit anbraten. Kapern abschütten und dann mit gehackten Sardellen, Pinienkernen, Rosinen, Safran und Brotbröseln zugeben und alles etwas dünsten. Die Sardinenfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden, unter das Gemüse mischen und garen. Wenn die Fischstücke zerfallen, macht das nichts. Tomaten waschen, halbieren und zuletzt unter das Gemüse mischen. Die gegarteten Bucatini abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die abgeschütteten Nudeln sofort unter das Gemüse mischen, wenn es zu trocken ist, evtl. etwas Kochwasser zugeben. Mit Pfeffer abschmecken und anrichten.

Vincent Klink am 22. Mai 2014

## Buntes Lachs-Ragout mit Kartoffel-Ecken

### Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, festk.	100 ml Rapsöl	Salz
500 g Lachsfilet	1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Kirschtomaten
150 g Champignons	2 EL Rapsöl	150 g Mais
100 g Tiefkühlerbsen	200 ml Sahne	100 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark	Cayennepfeffer, Pfeffer	

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, zehn Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin schwimmend goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Lachsfilet in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den hellen und hellgrünen Teil in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die grünen Enden in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Champignons mit einer Bürste oder einem Tuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachswürfel darin von allen Seiten kurz anbraten, herausheben und beiseite stellen. Nun Frühlingszwiebeln und Champignons in der Pfanne anbraten. Drei bis vier Minuten braten lassen, Erbsen und Mais zugeben und weitere zwei Minuten garen. Sahne, Gemüsebrühe und Tomatenmark verquirlen und zum Gemüse geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Lachswürfel und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten leise köcheln lassen, bis der Lachs gar ist. Lachsragout mit den Kartoffelecken auf Tellern anrichten und mit den grünen Frühlingslauchringen bestreuen.

Horst Lichter am 28. Juni 2014

## Dorade im Salz-Teig

### Für 2 Portionen

1 ganze Dorade	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Estragon	1,8 kg grobes Meersalz	50 g Weizenmehl
50 g Weizenstärke	3 Eiweiß	2 - 3 EL Wasser

Die Flossen der Dorade mit einer Schere entfernen, anschließend Rosmarinnadeln sowie Basilikum und Estragon in die Bauchhöhle und auf den Fisch legen. Das Eiweiß leicht schaumig schlagen und mit dem groben Meersalz, dem Mehl und der Weizenstärke vermengen. Bei Bedarf (wenn der Salzteig zu bröckelig ist) noch zwei bis drei Esslöffel Wasser hinzufügen. Die Hälfte des Salzteigs auf einem mit Backpapier bedecktes Backblech verteilen. Die Dorade darauf legen und mit dem restlichen Salz bedecken. Dabei darauf achten, dass der Fisch komplett bedeckt ist und die Salzschrift überall gleich dick ist. So ist gewährleistet, dass der Fisch gleichmäßig gart. Die Dorade auf der mittleren Schiene bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen (Ober-/ Unterhitze) 28 bis 30 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen, auf ein großes Schneidebrett heben und am besten erst am Tisch die Salzkruste mit einem Messer aufschneiden oder abklopfen.

Alexander Herrmann am 03. September 2014

## Dorade im weißen Tomaten-Sud gegart

### Für 2 Portionen

4 Doradenfilets            6 Strauchtomaten    2 Zweige Basilikum  
100 ml Gemüsebrühe    ½ Zehe Knoblauch    1 Prise Meersalz  
Pfeffer

Doradenfilets, ähnlich wie Sashimi, in dünne Tranchen schneiden, zwei große, tiefe Teller damit auslegen und leicht salzen. Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Tomaten und Knoblauch mit Brühe, Meersalz und Pfeffer im Mixer pürieren, zusammen mit ein bis zwei Zweigen Basilikum in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen, und den weißen Tomatensud abtropfen lassen. Anschließend erneut aufkochen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, heiß auf den Fisch gießen, diesen auf den Tellern gar ziehen lassen und mit Basilikumblättern garnieren.

Alexander Herrmann am 03. Februar 2014

## Dorade in Gewürz-Tempura gebacken mit Zitronen-Dip

### Für 2 Portionen

4 Doradenfilets    2 Kartoffeln            200 g Schmand  
1 Zitrone            3 EL Mehl                3 EL Stärke  
1 TL Backpulver    1 TL Curry                300-500 g Butterschmalz  
Mineralwasser      gezupfte Kräuter      Salz, Pfeffer

Mehl, Stärke, Backpulver und Curry mischen, mit einem Schneebesen Mineralwasser einrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht und mit Salz würzen. Doradenfilets in Fingerdicke Stücke schneiden, mit Mehl bestäuben und durch den Teig ziehen. In einem Topf mit heißem Butterschmalz schwimmend frittieren, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen und mit Zitronenabrieb bestreuen. Die Kartoffel schälen, mit dem Schäler in dünne Scheiben „schneiden“ und diese in eine Schüssel mit Wasser legen, damit die überschüssige Stärke abgewaschen wird. Kartoffelscheiben abtropfen lassen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, ebenfalls im Butterschmalz frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und mit Salz würzen. Den Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Kartoffelchips in Snackschalen zusammen mit einem großen Löffel Schmand anrichten und ggf. mit gezupften Kräutern (z.B. Estragon, Blattpetersilie, Kerbel) bestreuen.

Alexander Herrmann am 27. Februar 2014

# Dorade mit Oliven-Tapenade, Paprika-Chili, Spitzkohl

## Für vier Portionen

### Für die Dorade:

1 EL Butterschmalz	4 Doradenfilets	Salz, Pfeffer
2 Thymianzweige	2 Knoblauchzehen	Butter, Zitrone

### Für die Oliventapenade:

50 g grüne Oliven	50 g schwarze Oliven	50 g getrocknete Tomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Blatt Petersilie	Salz, Pfeffer	

### Für den Spitzkohl:

1 Schalotte	1 rote Chilischote	1 rote Paprika
6 - 8 Spitzkohlblätter	1 TL Akazienhonig	150 ml Geflügelfond
25 g Butter	1 Msp. Paprika Edelsüß	4 Zweige Blatt Petersilie

### Für das Kartoffelsoufflé:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g grobes Meersalz	100 g passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Eier	Zucker, Salz, Chili	Butter, Brösel
4 Zweige Blatt Petersilie		

Die Filets schräg mittig halbieren, mit Salz würzen und im Butterschmalz zusammen mit Thymian und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite circa drei Minuten knusprig braten. Danach den Fisch wenden, die Hitze wegnehmen, in der Butter nachziehen lassen und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für die Tapenade, Oliven in Ecken schneiden, Tomaten würfeln, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blatt Petersilie von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Spitzkohl die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und würfeln. Die Paprika vierteln, entkernen und schälen. Danach ebenso würfeln. Den Spitzkohl der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Die Petersilie von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Danach in der Pfanne zusammen mit den Schalotten, Chili und in der Butter anbraten. Mit Geflügelfond ablöschen, Honig zugeben und die Paprika unterrühren. Das Gemüse mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen und mit fein geschnittener Blatt Petersilie vollenden. Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Das Meersalz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die Kartoffeln darauf legen und im Backofen bei 200 Grad, Ober-/Unterhitze circa eine Stunde garen. In der Zwischenzeit die Förmchen mit Butter einpinseln und mit Brösel austreuen. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und fein schneiden. Passierte Tomaten, Knoblauch und die Hälfte der Kräuter vermengen und mit Salz, Zucker und Chili abschmecken. Anschließend in die vorbereiteten Förmchen füllen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Danach die Kartoffeln halbieren, mit der Schnittseite in die Kartoffelpresse legen und durchdrücken. Somit bleibt die Schale in der Presse. Danach die Schale entfernen. Fortfahren, bis die Kartoffeln aufgebraucht sind. Kartoffeln mit Eigelb und restlichen Kräutern vermengen und abschmecken. Das Eiweiß behutsam unterheben und die Soufflémasse ebenso in die Förmchen füllen. Danach in ein Wasserbad stellen und im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze zehn bis zwölf Minuten backen. Zum Servieren den Spitzkohl platzieren, den Fisch auf die Tapenade setzen. Das Soufflé aus der Form stürzen und mit Blatt Petersilie vollenden.

Johann Lafer am 05. Juli 2014

# Dorade mit Pimientos, Kirschtomaten, Chorizo-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Dorade:

4 Doradenfilets	1 EL Butter	3 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Pimientos:

12 Pimientos de Padrón	Olivenöl, Meersalz
------------------------	--------------------

### Für die Kartoffeln:

150 g weiche Chorizo	50 ml trockener Weißwein	50ml Noilly Prat
12 kleine neue Kartoffeln	2 Lorbeerblätter	4 Zweige Rosmarin
1 Muskatnuss	Olivenöl, Meersalz	

### Für die Sauce:

4 Kirschtomaten	150 ml Weißwein	50 ml Noilly Prat
3 Knoblauchzehen	1 TL Korianderkörnern	1 TL Fenchelsamen
1-2 Sternanis	2 Lorbeerblätter	4 Schalotten
1 Prise Zucker	200 ml Sahne	Olivenöl

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Zuerst die Kartoffeln waschen und samt Schale und Lorbeerblättern in Salzwasser garen. Danach die Kartoffeln abgießen, vierteln und in Olivenöl goldbraun braten. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Die Kartoffelspalten mit Rosmarin, Meersalz und Muskatnuss abschmecken. Die Chorizo in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl bei kleiner Hitze anschwitzen. Mit 50 Milliliter Weißwein und 25 Milliliter Noilly Prat ablöschen und kurz einköcheln lassen. Aus 150 Milliliter Weißwein, 25 Milliliter Noilly Prat, Knoblauch, Korianderkörner, Fenchelsamen, Sternanis, Lorbeer und den Schalotten eine Sauce herstellen. Hierfür die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den restlichen Zutaten anschwitzen. Danach das Ganze einköcheln, passieren und zum Schluss mit Sahne aufmixen. Die Sauce sollte leicht schaumig sein und als Letztes auf den Teller kommen. Die Kirschtomaten am Boden einritzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und im Ofen mit etwas Olivenöl und dem Rest Noilly Prat anschmoren. Sie sollten ganz leicht aufplatzen. Die Pimientos de Padrón in Olivenöl anbraten, anschließend auf Küchentrepp entfetten und mit Meersalz würzen. Die Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite kross braten. Zum Schluss mit Butter, Knoblauch und Thymian aromatisieren. Die Kartoffelspalten mit den Chorizowürfeln mischen und mittig auf Tellern anrichten. Die aufgeschäumte Sauce nappieren, die Pimientos de Padrón und Kirschtomaten drum herum verteilen. Zum Schluss das krosse Doradenfilet darauf setzen.

Mario Kotaska am 05. September 2014

# Eisberg-Salat mit Kräuter-Dressing und Bratforelle

## Für 2 Personen

### Für die Bratforelle:

1 Zwiebel	1 TL grüne Pfefferkörner	1 TL Piment
1/4 l Weißwein	4 EL Weinessig	4 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken	2 EL Zucker	2 Forellen
Salz, Pfeffer	Mehl	1 EL Butterschmalz

### Für den Salat:

1 Eisbergsalat	1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Estragon	2 Stängel Liebstöckel	1 Ei
1/8 l Sonnenblumenöl	1/8 l Gemüsebrühe	1 EL Essig
1 EL scharfer Senf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Marinade Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Pfefferkörner und Piment im Mörser leicht zerstoßen. Weißwein und Essig mit grünen Pfefferkörnern, Piment, Lorbeerblättern, Nelken, Zucker, Zwiebel und 1/2 TL Salz in einen Topf geben, kurz aufkochen und abkühlen lassen. Die Forellen filetieren, die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischfilets noch kurz ziehen lassen. Dann in eine gut verschließbare flache Form legen (die Fischfilets sollten gerade so hineinpassen). Die Marinade angießen, sodass die Filets ganz bedeckt sind. Gut verschlossen im Kühlschrank einen Tag ziehen lassen. Den Eisbergsalat in vier Teile schneiden, dass der Strunk alles zusammenhält. Dann unter fließendem Wasser die Salatviertel waschen und gut abtropfen lassen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Das Ei mit Sonnenblumenöl, Gemüsebrühe, Essig, Senf, Petersilie, Schnittlauch, Estragon und Liebstöckel in einen Mixer geben und gut pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer die Salatsauce abschmecken. Sie sollte dick und cremig sein, wenn sie zu dünn ist, muss noch etwas Öl untergemixt werden. Die eingelegten Bratforellenfilets anrichten, mit der Marinade beträufeln und den Eisbergsalat mit dem Kräuterdressing dazu reichen.

Vincent Klink am 07. August 2014



## Estragon-Lachs mit Melonen-Salat

### Für 4 Personen

1 TL Fenchelsamen	250 g Weizenmehl (405)	20 g frische Hefe
ca. 150 ml Wasser	Zucker, Salz	1 Prise Backpulver
3 EL Olivenöl	1/2 Fenchelknolle	500 g Wassermelone
1 Honigmelone	1 Galia-Melone	1 Bio-Zitrone
1 Bund Estragon	9 EL Sonnenblumenöl	600 g Lachsfilet
1 Chilischote	1 Bund Schnittlauch	1 TL scharfer Senf
2 EL Apfelessig		

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Hefe zerbröseln und in 50 ml warmen Wasser verrühren. In die Kuhle schütten und 1 EL Zucker darauf geben. Auf den Mehrrand 1 Prise Salz, Backpulver und Fenchelsamen streuen sowie 1 EL Olivenöl. Alles vermischen, und nach und nach das restliche Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine große Schüssel geben, abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Fenchel putzen, waschen und sehr klein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Fenchel weich dünsten, leicht salzen. Dann Fenchel unter den gegangenen Hefeteig mischen, alles zu einem Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen, im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Mit unterschiedlich großen Kugelausstechern aus dem Melonenfruchtfleisch Kugeln ausstechen. Das restliche Melonenfruchtfleisch auskratzen und fein pürieren, mit Zucker abschmecken und die Masse in Eiwürfelbehältern geben und einfrieren. Für den Lachs den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Estragon abspülen, trocken schütteln und 2 Stiele zur Seite legen. Vom Rest die Blätter abzupfen und diese mit 6 EL Sonnenblumenöl fein pürieren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Vom Lachs evtl. noch vorhandene Gräten zupfen und tranige Fettschicht entfernen. Lachs portionieren mit dem Estragonöl einreiben und bei 80 Grad ca. 15 Minuten im Ofen garen. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Mit dem gehackten Chili zu den Melonenkugeln geben. Senf, Essig und 3 EL Sonnenblumenöl zu einer Vinaigrette mischen, diese mit Salz abschmecken und die Melonenkugeln damit marinieren. Lachs mit Melonensalat und einem Stück Fenchelbrot anrichten und servieren. Dazu Wasser mit Melonen- Eiskwürfeln reichen oder wenn es sehr heiß ist, den Melonensalat mit einigen Melonen-Eiskwürfeln kühlen.

Jacqueline Amirfallah am 23. Juli 2014

## Fisch aus dem Bananen-Blatt

Zutaten pro Portion	1 großes Bananenblatt	1 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer	1 kleine rote Chilischote	1 Msp. Zitronen-Abrieb
Zitrone	Limette	2 Fischfilets à etwa 100 g
2 Riesengarnelen	2 Grünschalenmuscheln	Salz
1 - 2 EL Kokosmilch	Rouladenband	

Bananenblatt waschen, trockentupfen, ausbreiten. Zitronengras abspülen, harte Außenschicht entfernen, Inneres zerstoßen. Ingwer schälen, fein schneiden. Chilischote, Kaffirblätter, Zitrone und Limette waschen.

Fischfilets, Riesengarnelen und Muscheln kalt abwaschen, trockentupfen. Garnelen schälen – dazu den Panzer am Rücken mit einem scharfen Messer längs einritzen, Fleisch herausbrechen. Fisch, Garnelen und Muscheln in der BananenblattMitte arrangieren.

Würzende Zutaten darauf verteilen – Zitronengras, Ingwer, Chilischote, je eine Scheibe Limette und Zitrone. Alles leicht salzen, Kokosmilch draufträufeln.

Das Bananenblatt wie Geschenkpapier um die Zutaten falten. Lose Seiten mit Rouladenband verschnüren.

Auf den Grill legen und über der Glut etwa 15 bis 20 Minuten garen oder im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 bis 25 Minuten schmoren. Mit Reis oder Weißbrot servieren.

test Juni 2014

# Fisch-Geschnetzeltes Stroganow

## **Für vier Portionen**

### **Für das Geschnetzelte:**

250 g frische Bandnudeln	700 g Forellenfilet	2-3 Schalotten
200 g weiße Champignons	1 Salatgurke	150 g Rote Bete
2-3 Zweige Dill	50 g Butter	4 EL Olivenöl
75 ml Noilly Prat	250 ml Fischfond	150 g Crème-fraîche
1 EL körniger Senf	Salz, Pfeffer	

### **Für die Garnitur:**

Shiso-Kresse

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Bandnudeln zugeben und al dente garen. Anschließend abgießen. Schalotten schälen und fein würfeln. Champignons putzen, danach je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Gurke schälen, der Länge nach Vierteln, Kerngehäuse wegschneiden. Gurken-Viertel in etwa 3 cm lange Balken schneiden. Dill abzupfen und hacken. Gurkenstifte in zerlassener Butter ca. 1 min. dünsten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackten Dill untermischen. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Die Hälfte vom Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch hinein geben und in etwa 1 min. scharf anbraten. Fisch heraus nehmen und beiseite stellen. Dann die Pilze in die Pfanne geben und im restlichen Olivenöl kurz anschwitzen. Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Diese Mischung auf dem Fischfilet verteilen. Gurken in der Pfanne im restlichen Öl anschwitzen, mit Noilly Prat ablöschen und mit Fond aufgießen. Dies um die Hälfte einkochen lassen. Crème-fraîche und Senf unter die reduzierte Soße rühren und sämig einkochen lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die vorgegarte Rote Bete klein würfeln und dazu geben und ebenfalls auf den Fisch geben. Gebratenes Fischfilet samt Gemüse auf einer Platte anrichten, die Bandnudeln dazu servieren. Nach Belieben mit Shiso-Kresse bestreuen servieren.

Johann Lafer am 01. November 2014

# Fisch-Spieße, Oliven-Tomaten-Vinaigrette, Pariser Pommes

## Für 4 Portionen

4 Holzspieße	4 Jakobsmuscheln	4 Gambas
200 g Lachsfilet	200 g Seeteufelfilet	300 g große Kartoffeln
4 EL Oliven	4 Kaffeelöffel Kapern	1 Schalotte
2 Zitronen	1 Knolle frischen Knoblauch	20 Kirschtomaten
1 Sträußchen Rosmarin	1 Sträußchen Thymian	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Als erstes werden die Fischfilets in vier gleich große Scheiben geschnitten. Diese gemeinsam mit jeweils einer Jakobsmuschel und einer Gamba auf die Spieße stecken. Die Kirschtomaten und die Oliven werden halbiert, die Schalotte gewürfelt und der Knoblauch in dünne Scheiben geschnitten. Die Kartoffeln werden geschält und anschließend gründlich gewaschen. Mit einem Kugelausstecher 24 Kartoffelbällchen ausstechen. Die Zitronen vierteln.

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. In zwei Pfannen Olivenöl erhitzen. TIPP: Damit alles gemeinsam serviert werden kann, parallel arbeiten. In einer der Pfannen die Kartoffelbällchen leicht anschwitzen. Anschließend werden diese mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl gewürzt. Gemeinsam mit Thymian und Rosmarin werden die Kartoffelbällchen dann in einer Form für 15 Minuten zum Schmoren in den vorgeheizten Ofen gelegt. Parallel dazu die Schalottenwürfel in der anderen Pfanne für die Vinaigrette anschwitzen. Anschließend Kapern, Oliven und Tomaten zum Anschwitzen dazu geben. Die Reihenfolge spielt keine Rolle, wichtig ist aber, dass die Schalotte zuerst angeschwitzt wird. Abschließend die Kräuter hinzugeben und die Vinaigrette mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Vinaigrette in den Ofen zu den Kartoffeln stellen, damit diese warm bleibt. In einer dritten Pfanne Olivenöl erhitzen. Als erstes den Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Dann die Fischspieße gemeinsam mit den Zitronenvierteln zum Braten in die Pfanne legen. Die restlichen Kräuter können über die Spieße verteilt werden und auch mitgebraten werden aber aufpassen, dass die Kräuter nicht verkohlen. TIPP: Durch das gemeinsame Braten der Fischspieße mit den Zitronen und Kräutern entsteht aus dem Olivenöl und dem Fischsud eine feine Fischsoße. Die Fischspieße etwa eine Minute von jeder Seite braten. Zum Anrichten jeweils sechs Kartoffelbällchen mit einem Fischspieß auf einen Teller legen. Die Oliven-Tomaten-Vinaigrette seitlich zu den Spießen anrichten. Je nach Belieben kann der Bratensud als Soße über die Spieße geträufelt werden.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

## Forelle Müllerin

### Für 2 Portionen

4 Forellenfilets	2 Zitronen	200 g frischer Blattspinat
2 EL gehobelte, geröstete Mandeln	3 EL Butter	200 ml Pflanzenöl
100 g Instantmehl	Salz, Pfeffer	

Die Stiele des Spinats zupfen, die Blätter waschen und abtropfen lassen. Die Zitronen schälen und das Fruchtfleisch in Filets schneiden. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen (nicht zu heiß!), die Zitronenfilets hinein geben und ziehen lassen. Einen Esslöffel Butter in einer großen beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze auf dem Herd zerlaufen lassen. Die Forellenfilets auf der Hautseite mit Salz und auf der Fischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten in die noch nicht heiße Pfanne legen und langsam braten. Dabei gelegentlich von oben leicht (z.B. mit einer Winkelpalette) auf den Fisch drücken, damit sich die Haut nicht in der Pfanne zusammenzieht. Sobald die Hautseite knusprig braun ist, die Forellen wenden, einen Esslöffel Butter zugeben, aufschäumen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen, die Mandeln und Spinatblätter zugeben, mit einer Prise Salz würzen, durchschwenken, den Spinat zusammen fallen lassen und anschließend nochmals mit etwas Salz abschmecken. Den Spinat mit den Mandeln auf zwei Tellern verteilen und mit dem Zitronenöl samt Zitronenfilets umträufeln und die Forellenfilets darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 22. Mai 2014

## Forelle mit Gemüse, Ofen-Kartoffeln, Schoko-Bananen

### Für vier Personen

#### Für den Fisch:

8 Forellenfilets	2 Karotten	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Fenchel	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
8 Salbeiblätter	80 g Butter	Salz, Pfeffer, Olivenöl

#### Für die Ofenkartoffeln:

4 kleine Kartoffeln	200 g grobes Meersalz	1 TL getr. Rosmarin
1 TL getr. Thymian	Olivenöl	

#### Für die Bananen:

2 Bananen	1 Tafel Vollmilchschokolade	50 g Kaffeebohnen
Chili		

Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsezwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und das Gemüse anschließend mit einem Esslöffel Thymian sowie den restlichen Kräutern vermengen. Ein Forellenfilet auf ein mit Öl eingestrichenes Blatt Alufolie legen. Etwas Gemüse Mischung und 20 Gramm Butter darauf verteilen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit dem zweiten Forellenfilet zudecken. Mit den anderen Filets ebenso verfahren, die Fische in die Folie einpacken und für circa 15 Minuten auf den Grill legen (alternativ in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben). Für die Ofenkartoffeln das Salz mit den Kräutern und etwas Olivenöl vermengen und 50 Gramm davon in die Mitte eines Alufolienblattes legen. Die Kartoffeln über Kreuz bis in die Mitte einschneiden, mit der Schnittstelle auf das Salz legen und in der Folie einpacken. Für circa 40 Minuten in die Glut legen (alternativ zu den Forellen in den Backofen legen). Für das Dessert die Schokolade in kleine Stücke brechen und die Kaffeebohnen in einem Mörser fein zerstoßen. Die Bananen an einer Stelle aufschälen und mit der Schokolade spicken. Mit Chili und Kaffeebohnenbruch würzen und auf den Grill legen.

Sybille Schönberger am 22. Juli 2014

# Forelle mit Mandel-Butter und Schnittlauch-Kartoffeln

## Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer	2 frische Bachforellen
1-2 EL Mehl	3 EL Butterschmalz	2 EL Mandeln, gehobelt
1 Schalotte	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Butter
1 Zweig Zitronenthymian	100 ml trockener Wermut	

Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen und dann abschütten. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und dann überschüssiges Mehl abklopfen. In einer ausreichend großen hitzebeständigen Pfanne die Forellen mit 3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 8 Minuten fertig garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die gegarten Forellen auf einer Platte anrichten und 5 Minuten mit Alufolie abgedeckt ziehen lassen. Die geschnittene Schalotte mit 1 EL Butter in der Fischpfanne anschwitzen, Thymianzweig dazugeben und mit Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL kalter Butter die Sauce binden, Mandeln untermischen. Für die Kartoffeln 1 EL in einer Pfanne schmelzen, weich gekochten Kartoffeln und Schnittlauch zugeben und warm schwenken. Die Fische mit den Kartoffeln anrichten, die Sauce über die Fische gießen und servieren.

Vincent Klink am 09. Oktober 2014

# Forelle mit Okra-Schoten und Kartoffel-Harissa-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

3 Forellenfilets à 100 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 Orange	1 Ingwer, 2 cm	1 Vanilleschote
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	

### Für die Sauce:

60 g kleine Kartoffeln	1 Zitrone	100 g Sahne
1 EL kalte Butter	100 ml Gemüsefond	1 TL Harissa-Gewürzmischung
Salz		

### Für die Okraschoten:

200 g Okraschoten	1 Zehe Knoblauch	2 TL kalte Butter
1 TL Kräuter-der-Provence	1 TL Chiliflocken	2 TL Olivenöl
Meersalz	3 Stiele Petersilie	

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Kartoffel-Harissa-Sauce einen Topf mit Wasser und etwas Salz ansetzen. Die Kartoffeln schälen, in ein Zentimeter große Würfel schneiden, in den Topf geben und 20 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen. Für die Forelle die dünnen Schwanzstücke nach unten einklappen, so dass das Filet an allen Stellen etwa gleich dick ist und die Filets halbieren. Diese anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Klarsichtfolie bedecken. Die Filets 15 Minuten im Ofen saftig durchziehen lassen. Für die Kartoffel-Harissa-Sauce die Zitrone waschen und Zesten der Schale abreiben. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, die gekochten Kartoffeln, die Sahne, die Harissa-Gewürzmischung und die Butter dazugeben und mit einem Stabmixer alles zu einer sämigen Sauce vermengen. Anschließend mit dem Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Für die Forellenfilets den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Anschließend die Zitrone und die Orange waschen und mit einer Reibe Zesten der Schale abreiben. Das Olivenöl anschließend mit dem Knoblauch, den Ingwerscheiben, dem Zitronen- und Orangenabrieb, sowie der Vanilleschote in einer Pfanne sanft erwärmen und mit Chilisalz würzen. Für die Okraschoten eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Okraschoten waschen, trocken tupfen und angetrocknete Stielansätze abschneiden. Anschließend die Schoten fünf Minuten in der Pfanne anbraten und dabei hin und wieder wenden. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Die gebutterten Schoten mit Zatar, Meeressalz und Chiliflocken würzen. Die Forellenfilets vorsichtig in die Pfanne mit dem Gewürzöl setzen und leicht damit beträufeln. Die Petersilie waschen und in kleine Teile zupfen. Die Forelle mit Kartoffel-Harissa-Sauce und Okraschoten auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Oktober 2014



## Forelle mit Parma-Schinken und Trauben-Fenchel-Gemüse

### Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	200 g blaue Trauben
2 Fenchelknollen	1 Bund gemischte Kräuter	30 g Parmesan
2 EL grober Senf	4 EL kleine Kapern	2 EL weiche Butter
Pfeffer	4 Forellenfilets á 170 g	12 Scheiben Parma-Schinken
70 ml Olivenöl	1 EL Butter	1 TL Zucker
200 ml Milch	100 g Sahne	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Für das Gemüse die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Fenchel putzen und in feine Stifte schneiden. Für die Paste die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Senf, Parmesan, Kräuter, 2 EL Kapern, 1 EL Butter, etwas Meersalz und Pfeffer mischen. Die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und falls vorhanden Gräten aus dem Fischfleisch entfernen. Den Parma-Schinken ausbreiten, die Forellenfilets darauf legen und mit der Paste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln. Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln 3 Minuten ohne Deckel ausdampfen lassen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischröllchen mit der Nahtseite nach unten in das heiße Öl legen und pro Seite 3 Minuten sanft anbraten. Fenchel und Trauben in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Ausgedampfte Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit 50 ml Olivenöl glatt rühren. Milch und Sahne erwärmen und zugeben, nicht zu lange rühren. 2 EL Kapern untermischen und das Püree mit Meersalz abschmecken. Das Kartoffelpüree auf die Teller verteilen, die Forellenfilets darauflegen und mit dem Trauben-Fenchel-Gemüse servieren.

Christian Henze am 14. Januar 2014

## Forellen-Filets mit Nussbutter-Kartoffeln, Rettich-Salat

### Für vier Portionen

500 g kleine Kartoffeln	4 Forellenfilets	1 Zitrone
2 EL Rapsöl	30 g Butter	Salz, Pfeffer
30 g Haselnüsse	30 g Walnüsse	30 g Butter
1 weißer Rettich	1 TL Zucker	3 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen. Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Filets wenden, die Butter dazugeben, die Pfanne vom Herd ziehen und die Filets drei Minuten garziehen lassen. Die Nüsse grob hacken und mit der Butter in eine Pfanne geben. Butter aufschäumen lassen, Kartoffeln zugeben und diese zwei bis drei Minuten in der Nussbutter schwenken. Anschließend mit Salz würzen. Für den Salat den Rettich waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Danach leicht salzen und den Rettich kurz durchkneten. Fünf Minuten ziehen lassen, dann das entstandene Wasser abgießen. Den Rettich mit Zucker, Essig, Öl marinieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, grob zupfen und anschließend unter den Salat mischen. Zum Anrichten die Kartoffeln und die Forellenfilets auf die Teller verteilen, mit der Nussbutter beträufeln und den Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 07. Juni 2014

## Gebeiztes Lachs-Filet mit Gewürzen

### Für 2 Personen

400 g Lachsfilet	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kümmel (ganz)
1 TL Koriandersamen (ganz)	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer (ganz)	$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren
2 Blatt Lorbeer	1 Stern Anis	2-3 EL Meersalz
1-1,5 EL brauner Zucker	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
4 EL Sonnenblumenöl		

Fenchel, Kümmel, Koriander, Pfeffer und Anisstern ohne Fett in eine Pfanne geben und unter ständigem Schwenken bei mittlerer Hitze etwas rösten. Anschließend in eine Schale füllen und sofort mit dem Sonnenblumenöl verrühren. Die Wacholderbeeren mit einem Messer zerdrücken, Lorbeer zerbröseln, Petersilie mit den Stängeln fein hacken, Orangenschale abreiben, mit dem Salz und dem Zucker vermengen und gründlich mit dem Gewürzöl verrühren.  $\frac{1}{3}$  der Marinade in eine Auflaufform geben. Den Fisch mit der Hautseite nach unten darauf setzen, mit der restlichen Marinade vollständig bedecken, mit Klarsichtfolie abdecken und für 36 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach Ablauf der Zeit, den Lachs aus dem Kühlschrank nehmen, die Gewürze mit dem Messerrücken abkratzen, den Fisch mit Küchenkrepp abstreifen und in circa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden (dabei nur bis zur Haut schneiden, dann das Messer auf die Seite drehen und die Scheibe abschneiden, sodass nur der Fisch aufgeschnitten wird und die Haut zurück bleibt). Die Lachsscheiben dekorativ auf zwei Tellern anrichten und mit Salat, Kräutern oder beispielsweise „Senf-Dill-Sauce“ servieren.

Alexander Herrmann am 02. April 2014

# Gebratene Scholle mit Nordsee-Krabben und Poffertjes

## Für 4 Personen

### Für die Scholle:

200 g frische grüne Bohnenkerne	Salz, Mehl	1 Bund Dill
2 Maischollen (à 600 g)	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	150 g Nordseekrabben
2 EL Butterschmalz	1 EL Butter	

### Für die Poffertjes:

400 ml Milch	20 g Hefe	1 Prise Salz
100 g Weizenmehl	100 g Buchweizenmehl	50 g Butter
1 Ei	Butter	

Für die Poffertjes:

Die Milch lauwarm erwärmen. Die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen. Salz in eine Schüssel geben, beide Mehlsorten darüber sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die aufgelöste Hefe hineingießen. Von der Mitte aus rühren und nach und nach die Milch zugeben. Die Butter schmelzen. Ei und Butter unter den Teig mengen. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen. Die Bohnenkerne in Salzwasser blanchieren, abschütten und die kleine Hülle über den Bohnenkernen entfernen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Maischollen waschen und den Grätensaum sowie den Kopf mit einer Schere abschneiden. Den Rogen vorsichtig herausnehmen.

Für die Scholle:

Die Schollen salzen, nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen und die Schollen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. (Falls die Schollen dicker sind, noch kurz im Backofen bei 160 Grad nachgaren.) Die dicken Bohnen und die Krabben in die Fischpfanne geben, Butter zugeben und warm werden lassen. (Auf keinen Fall zu heiß, da sich sonst das Eiweiß zusammenzieht und die Krabben fest werden.) Dill dazugeben und einmal durchschwenken. Eine Poffertjespfanne erhitzen, bis sie sehr heiß ist, mit Butter ausfetten und jede Vertiefung zu etwa drei Vierteln mit Teig füllen. (In eine normale Pfanne Häufchen von etwa 1 EL Teig geben.) Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Poffertjes backen bis die Oberseite des Teigs noch etwas flüssig ist. Umdrehen und die andere Seite goldbraun backen. Die Schollen mit den Krabben, Bohnen und Poffertjes anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Juni 2014

## Gebratener Grünkohl mit Lachs und Cidre-Soße

### Für 4 Personen

800 g Grünkohl	Meersalz	3 Schalotten
3 TL Kapern	800 g Lachsfilet mit Haut	100 g gesalzene Butter
1 Zweig Thymian	3 Pfefferkörner, weiß	3 Senfkörner
1/2 Lorbeerblatt	300 ml Fischfond	100 ml trockener Wermut
80 g Crème-fraîche	ca. 200 ml Pflanzenöl	1 EL Rapsöl
50 ml Sherry, trocken	weißer Pfeffer	100 ml Cidre
4 TL Lachskaviar		

Vom Grünkohl die Strünke ausschneiden. 2 Blätter Grünkohl beiseite legen. Die restlichen Grünkohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren, dann direkt in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. 1 TL Kapern fein hacken. Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen und anschließend vom Herd nehmen. Die Fischstücke in eine Auflaufform legen, die braune Butter angießen, einen Thymianzweig mit einlegen und den Fisch im vorgeheizten Ofen ca.15-18 Minuten glasig garen. Für die Sauce Pfefferkörner und Senfkörner im Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Fischfond, Wermut und einer fein gewürfelten Schalotte in einen Topf geben, aufkochen und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb streichen. Crème-fraîche unter die Sauce mischen und mit Meersalz abschmecken. Die restlichen Kapern waschen, gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken reiben. In einem Topf mit heißem Pflanzenöl die Kapern frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die zurückgelegten Grünkohlblätter zupfen und ebenfalls im heißem Pflanzenöl langsam frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die blanchierten Grünkohlstreifen in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, sie sollen keine Farbe annehmen. Restliche gewürfelte Schalotten zugeben, mit Sherry ablöschen und die gehackten Kapern untermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und direkt auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Unter die Sauce den Cidre mixen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem frittiertem Grünkohl und den Kapern bestreuen. Das Lachsfilet daneben setzen, je1 TL Lachskaviar auf den Lachs geben, die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 28. Februar 2014

# Gebratener Heilbutt mit Zucchini-Haube, Safran-Risotto

## Für vier Portionen

### Für den Fisch:

4 Heilbuttfilets à 180 g	1 Zucchini (ca. 200g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Semmelbrösel	1 Eigelb
3 -4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	50 ml Weißwein	600 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	20 g Butter	10 Safranfäden
50 g Parmesan, frisch	50 g Butter	Kerbel

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Semmelbrösel und Eigelb unter die Zucchini mischen und die Masse auf den Heilbuttfilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa fünf bis acht Minuten goldbraun überbacken. Für das Risotto die Zwiebel schälen und klein würfeln. Brühe einmal aufkochen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, Safranfäden und Risottoreis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Nun nach und nach die heiße Brühe zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Brühe verkocht ist, jeweils heiße Brühe nachgeben. Nach etwa 20 Minuten ist der Reis fertig gegart, außen weich und innen noch leicht bissfest. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Butter und Parmesan unterrühren. Das Risotto zusammen mit den Heilbuttfilets auf Tellern anrichten und mit einem Zweig Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 12. April 2014

# Gebratener Knurrhahn mit Kürbis-Birne, Blutwurst-Soße

## Für 4 Personen

600 g Knurrhahnfilet mit Haut	500 g Muskatkürbis	3 EL Butter
1 EL brauner Kristallzucker	3 EL weißer Balsamico	1 Limette (Saft)
1 Msp. Kardamon	1 EL fein geriebener Ingwer	Salz, Pfeffer
250 ml Süßwein	2 Birnen	8 Kirschtomaten
2 EL Olivenöl	Meersalz	

## Für die Blutwurstsauce:

2 Schalotten	1 EL Butter	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	500 ml Fischfond	200 ml Sahne
50 ml Crème-fraîche	Salz	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Spritzer Zitronensaft	30 g kalte Butterflocken	1 EL geschlagene Sahne
140 g Blutwurstwürfel (ohne Haut)		

Den Knurrhahn mit einem scharfen Messer in 8 Stücke à ca. 60 g schneiden.

Den Rest ohne Haut in kleine Würfel schneiden. Kürbis entkernen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden, in 1 EL Butter anschwitzen mit Zucker, weißem Balsamico und Limettensaft glasieren. Kardamon, Ingwer, Salz, Pfeffer und Süßwein dazugeben und unterschwenken. Dann den Gewürzsud passieren. Kürbisstücke abtupfen, dann in einer Pfanne goldbraun in der restlichen Butter anbraten. Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten und Kirschtomaten zugeben und mit dem Gewürzfond ablöschen und mit etwas Butter abbinden.

Für die Sauce Schalotten schälen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und einkochen. Den Fischfond zugeben und auf die Hälfte einkochen. Sahne und Creme Fraîche zugeben und bis zur Bindung reduzieren. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

Die Fischwürfel kurz in Olivenöl anbraten und mit Meersalz würzen. Die Fischstücke auf der Hautseite kross braten (ca. 3 Minuten). Blutwurst in kleine Würfel schneiden. Mit dem Stabmixer die Sauce aufschäumen, Butterflocken und 1 EL geschlagene Sahne unterarbeiten. Blutwurstwürfel unterheben.

Die Sauce in die Mitte des Tellers geben. Den eingelegten Kürbis in die Mitte aufsetzen und den Fisch auf dem Gericht platzieren. Die Knurrhahnwürfel über das Gericht streuen.

Jörg Sackmann am 27. Oktober 2014

# Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Konfitüre

## Für 4 Personen

### Für die Tomatenkonfitüre:

500 g Tomaten	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	100 ml weißer Balsamico	130 g Rohrzucker
2 Sternanis	2 Gewürznelken	Salz
1 EL Paprikapulver, edelsüß	3 Stängel Basilikum	

### Für den Fisch:

1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	4 Wolfsbarschfilets à 150 g
Salz, Pfeffer	1 TL Mehl	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	

### Für die Kartoffeln:

600 g Kartoffeln, fest	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	2 Zweige Rosmarin	

Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Balsamico mit Zucker, Sternanis und Nelken in einen Topf geben und aufkochen. Schalotte, Knoblauch und zugeben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Die geschälten Tomaten grob schneiden, zugeben und zu einer konfitüreartigen Konsistenz einkochen. Sternanis und Nelken wieder herausnehmen und alles mit Salz und Paprikapulver abschmecken und abkühlen lassen. Basilikum abspülen trocken schütteln, fein schneiden und untermischen. Die Kartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl die Kartoffelwürfel bei milder Hitze ca. 15 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Für den Fisch Thymian und Rosmarin abspülen und trocken schütteln. Wolfsbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Fischfilet zuerst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Angedrückte Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Filets wenden, 1 EL Butter mit in die Pfanne geben und kurz gar ziehen lassen. Gehackten Rosmarin unter die Kartoffelwürfel mischen. Etwas Tomatenkonfitüre auf Teller verteilen, das Fischfilet anlegen und mit den Kartoffeln servieren.

Sören Anders am 29. August 2014

# Gebratener Zander mit Lauch-Gemüse und Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, fest	Meersalz	100 g Bauchspeck
3 Schalotten	300 ml Kalbsbrühe	2 EL Senf
Pfeffer, Gewürzgurkenessig	75 g Butter	

### Für den Zander:

4 Zanderfilets mit Haut (à 120 g)	Meersalz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

### Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	Meersalz	1 Prise Zucker
5 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in ausreichend gesalzenem Wasser weich kochen, abgießen, pellen und noch heiß in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln und in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen, klein schneiden, kurz mit anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Senf zugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken. Kochend über die noch heißen Kartoffeln geben, sodass sie gerade bedeckt sind. Die Butter in einem kleinen Topf anbräunen, zum Kartoffelsalat geben und alles gut vermengen. Mindestens 12 Stunden gut durchziehen lassen und am nächsten Tag erneut mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken.

Für das Gemüse:

Den Lauch putzen, waschen und in Streifen von ca. 2 x 10 cm schneiden. Die Lauchstreifen in mit Salz und Zucker gewürztem kochendem Wasser kurz garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in heißem Olivenöl auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, bis sie kross ist. Wenden und die Hitze reduzieren. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, zu den Filets geben und weitere 2 – 3 Minuten braten. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Lauchstreifen darin schwenken. Mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und einer Prise Zucker abschmecken. Zanderfilets mit Lauchgemüse und Kartoffelsalat anrichten.

Frank Buchholz am 17. März 2014



# Gedämpfte Forellen-Filets auf scharfen Spaghetti

## Für vier Portionen

### Für die Forellenfilets:

1 Limette	4 Forellenfilets, mit Haut	2 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter-der-Provence	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

### Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti	200 g Kirschtomaten	1 Chilischote
1 rote Zwiebel	50 g Bacon	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
Basilikum		

Spaghetti in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Danach die Limette in Scheiben schneiden. Forellenfilets in einem Dämpfeinsatz auf die Limettenscheiben legen, mit den Kräutern der Provence und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Weißwein und Gemüsebrühe in einen passenden Topf geben, aufkochen und den Dämpfeinsatz darüber setzen. Die Knoblauchzehen halbieren und hinzugeben. Hitze reduzieren, so dass der Sud nur leicht simmert. Forellenfilets bei geschlossenem Deckel sieben bis neun Minuten dämpfen. Für die scharfen Spaghetti die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Bacon in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Bacon und Chili darin anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kirschtomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minute köcheln lassen. Spaghetti unterschwenken. Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, je ein Forellenfilet darauf legen und mit frisch gezupftem Basilikum bestreuen.

Horst Lichter am 06. Dezember 2014

## Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

1 Zitrone	20 g Butter	100 ml Weißwein
100 ml Fischfond	3 Thymianzweige	4 Kabeljaufilets (à 200 g)
Salz, Pfeffer		

#### Für die Linsen:

1 Zwiebel	1 Karotte	2 mittelgroße Kartoffeln
100 g Sellerie	2 EL Olivenöl	2 TL Honig
3-4 EL Aceto Balsamico		

#### Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Linsen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze weich kochen. Die unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit der Butter, dem Weißwein, Fischfond und Thymian in einen Bräter geben und aufkochen. Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in den Sud legen. Auf kleinste Stufe zurück schalten und die Filets bei milder Hitze darin gar ziehen lassen. Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin etwa fünf Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gegarten Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Honig und Balsamico zu den Linsen geben. Alles gut unterrühren und nochmals gut abschmecken. Das Linsengemüse auf den Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet darauf legen. Mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 25. Oktober 2014

# Gedünsteter Schellfisch im Kräutersud auf Gemüse-Nudeln

## Für vier Portionen

### Für den Fisch:

1 Bund gemischte Kräuter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner	10 Pfefferkörner	4 Schellfischkoteletts (à 200 g)

### Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln	1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini (ca. 200 g)
1 Karotte (ca. 200 g)	30 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

4 Basilikumblätter	1 unbehandelte Zitrone
--------------------	------------------------

Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüsebrühe und Kräuterstiele, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze in einen flachen, großen Bräter geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Schellfischkoteletts in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten langsam gar ziehen lassen. Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Zucchini und Karotten waschen, Karotten schälen. Das Gemüse mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln abgießen und mit in die Pfanne geben. Unterschwenken und nach Bedarf nochmals würzen. Die Fischstücke aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und die gehackten Kräuter unterrühren. Gemüsebandnudeln mit Hilfe einer Fleischgabel aufrollen und in tiefen Tellern anrichten, je ein Schellfischkotelett darauf legen und den Kräutersud angießen. Zitrone in acht Scheiben schneiden, jeweils ein Fischkotelett mit zwei Scheiben belegen und mit einem Basilikumblatt garnieren.

Horst Lichter am 26. April 2014

## Gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargel-Salat

### Für zwei Personen

#### Für die Dorade:

2 Doraden, à 375 g	2 Limetten	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Salbei	4 Zehen Knoblauch
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

#### Für den Tomaten-Spargelsalat:

300 g grünen Spargel	4 rote Kirschtomaten	4 gelbe Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

#### Für das Tomaten-Paprika-Relish:

1 rote Paprika, klein	2 reife Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 EL Tabasco	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 Baguette
-----------------------	------------

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen und trockentupfen. Im Abstand von etwa zwei Zentimetern seitlich die Haut einschneiden. Die Knoblauchzehen für die Dorade abziehen und andrücken. Zusammen mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Salbei in die Bauchhöhle der Dorade geben. Den Fisch beidseitig mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doraden in einem Fisch-Grillgitter auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa fünf Minuten garen. Den Spargel waschen und trockentupfen. Die holzigen Enden großzügig entfernen und die Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Spargel mit etwas Olivenöl in einer heißen Grillpfanne etwa sechs Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden, damit er von jeder Seite eine leichte Bräune bekommt. Den Spargel aus der Pfanne nehmen, halbieren und mit den Tomaten und den Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben. Den Saft der Limette auspressen und zusammen mit dem Olivenöl über dem Salat verteilen. Alles miteinander vermengen. Mit dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Relish den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne fünf Minuten braten. Zwischendurch öfter wenden. Währenddessen die Tomaten waschen, vierteln, vom Strunk befreien und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Diese zusammen mit den Tomaten, dem Tomatenmark, dem Tabasco und dem restlichen Olivenöl zu der Paprika-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben. Die Zitrone auspressen und das Relish damit abschmecken. Anschließend noch salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren das Baguette in den Ofen geben, um es aufzuwärmen. Von der halben Limette vier schöne Spalten schneiden. Die gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargelsalat und Paprika-Tomaten-Relish auf Tellern anrichten, mit den Limettenspalten garnieren und mit dem warmen Baguette servieren.

Horst Lichter am 01. August 2014

# Geräucherte Maischollen-Röllchen, Rübchen, Risotto

## Für vier Portionen

### Für die Maischollenröllchen:

1/2 TL brauner Rohrzucker	1 unbehandelten Orange	1 TL Rosa Pfeffer
1 Bund Dill	25 ml Olivenöl	8 Schollenfilets
Salz	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
2 EL Kräuter-der-Provence		

### Für die Rübchen:

1/2 Bund Radischen	100 g Mairübchen	100 g Teltower Rübchen
1/2 Bund Blattpetersilie	25 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

500 ml heißen Geflügelfond	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl	150 g Risottoreis	50ml Weißwein
4 Stangen Frühlingslauch	Salz, Pfeffer	25 g geriebenen Parmesan
25 g kalte Butter		

### Für das Anrichten:

1 Schale Gartenkresse
-----------------------

Für die Röllchen, Salz zusammen mit Rohrzucker, Orangenabrieb, Rosa Pfeffer im Mörser sehr fein zerstoßen. Den Dill von den Stielen zupfen, fein schneiden und ebenso zur Gewürzmischung geben. Die Schollenfilets mit der Gewürzmischung dünn bestreuen, rosenförmig aufrollen und mit jeweils einem Zahnstocher fixieren. Den Gareinsatz mit Olivenöl einstreichen und die Röllchen darauf stellen. Die getrockneten, sowie die frischen Kräuter in den Topf geben, den Gareinsatz darüber stellen und mit dem Deckel verschließen. Den Fisch auf höchster Stufe räuchern. Sobald Sie eine dichte Rauchentwicklung sehen, Hitze wegnehmen und die Röllchen 12 bis 15 Minuten fertig räuchern. Die Radischen putzen und vierteln. Mairübchen putzen, schälen und je nach Größe in kleine Ecken schneiden. Die Teltower Rübchen putzen und halbieren. Blattpetersilie von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Butter leicht erhitzen und sämtlich Rübchen darin drei bis fünf Minuten andünsten und mit Salz, Pfeffer würzen. Zum Schluss die Blattpetersilie zugeben.

Für das Risotto Schalotten, Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Schalotten, Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugießen und einkochen lassen. Nun nach und nach mit heißem Fond aufgießen bis dieser vollständig aufgebraucht ist. Dieser Vorgang dauert ca. 20 Minuten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Rauten schneiden. Zum Schluss Butter, geriebenen Parmesan zugeben und mit Frühlingslauch verfeinern. Zum Servieren das Risotto in tiefe Teller verteilen und das Gemüse darum legen. Jeweils zwei Röllchen auf setzen und mit Gartenkresse vollenden.

Johann Lafer am 10. Mai 2014

## Geräucherter Zander auf Kürbis und Brezen-Chips

### Für 4 Personen

300 g Muskatkürbis	85 g Zucker	100 ml Weißweinessig
Meersalz	1 Scheibe Ingwer	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	1 Wacholderbeere	1/2 TL Senfkörner
1/4 TL schwarze Pfefferkörner	2 EL Räuchermehl, Buchenholz	Speiseöl
8 Zanderfilets à ca. 60 g	Pfeffer	1 Laugenstange
3 EL Butter		

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese in kleine Stücke von 2 – 3 cm schneiden. Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. 250 ml Wasser zugeben und die Kürbiswürfel sowie Essig, 1/2 TL Salz, Ingwer, Nelke, Lorbeer, Wacholder, Senf- und Pfefferkörner hineingeben. Alles 2 – 3 Minuten köcheln lassen, in ein großes Einmachglas mit 500 ml Inhalt füllen, sofort verschließen und auskühlen lassen. Für den Fisch einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und 1 – 2 EL Räuchermehl darauf verteilen. Ein passendes Dämpfgitter oder einen asiatischen Dämpfkorb darauf setzen und auf dem Herd bei milder Temperatur aufheizen, bis leichter Rauch aufsteigt. Den Dämpfeinsatz mit etwas Öl einstreichen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt darin – je nach Dicke des Fisches – in ca. 12 Minuten gar räuchern. Für die Brezenchips die Laugenstange in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Brezenscheiben darin kross braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kürbisstücke in etwas Einlegefond erhitzen, abtropfen lassen und auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Den Kürbissud mit einem Stabmixer nochmals aufschäumen, auf dem Kürbis verteilen, geräucherten Zander darauf anrichten und mit den Brezenchips bestreut servieren.

Frank Buchholz am 01. Dezember 2014

## Gespicktes Heilbutt-Filet mit Bratkartoffeln

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

4 Heilbuttfilets, à 200 g	8 getr. Tomatenfilets	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für die Kartoffeln:

400 g gekochte Kartoffeln	1 Zwiebel	50 g Speck
2 EL Rapsöl	30 g Butter	

#### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 TL Zucker	2 El Schmand
1-2 EL Weißweinessig	3 Zweige Dill	

Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. In die Heilbuttfilets mit einem langen schmalen Messer zwei Schlitze schneiden und je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Scheiben Knoblauch stecken. Die Filets anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Die Fischfilets wenden und anschließend im Backofen bei 120 Grad zehn Minuten garen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, den Speck ebenfalls klein würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Speck und Zwiebeln zugeben und einige Minuten mitbraten, bis alles gut angeröstet ist. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter unterschwenken. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit etwas Salz bestreuen, gut untermischen und einige Minuten stehen lassen, anschließend das entstandene Wasser abgießen. Die Gurken mit Schmand, Zucker und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill klein schneiden und unterrühren. Die Heilbuttfilets mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, den Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 01. März 2014

# Gnocchi-Mangold-Pfanne mit Seelachs-Würfeln

**Für vier Portionen**

**Für die Gnocchi-Pfanne:**

5 Stiele bunter Mangold	250 g frische Gnocchi	30 g Butter
2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe	2 EL Crème-fraîche
Salz, Pfeffer		

**Für die Seelachswürfel:**

600 g Seelachsfilet	1 Zweig Rosmarin	8 Scheiben Parma-Schinken
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

rosa Pfeffer

Zunächst den Mangold putzen, waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden. Blätter fein schneiden. Danach Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf eine Platte geben und warm stellen. Olivenöl in eine Pfanne geben, Mangoldstiele darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Mangoldblätter unterschwenken und kurz zusammenfallen lassen. Crème-fraîche unterrühren und gegebenenfalls nochmals nachwürzen. Für die Seelachswürfel das Seelachsfilet in 8 Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarinnadeln darauf verteilen. Jeden Seelachswürfel mit einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Gnocchi zum Mangold geben, kurz darin erwärmen und zusammen mit dem Seelachs anrichten. Mit Rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 20. Dezember 2014



# Goldforelle

## Für 2 Portionen

1 Goldforelle	50 g Weizendunst	1 Zitrone
4 Zweige Thymian	50 g Butterschmalz	50 g Butter
Salz		

Vor dem Filetieren ein Schneidbrett mit einem Küchentuch auslegen, damit der Fisch nicht wegrutscht. Den Fisch waschen und ggf. schuppen (bei Forellen ist kein Entfernen der Schuppen notwendig). Zuerst direkt hinter dem Kopf des Fisches, schräg in Richtung Kopf, bis zur Mittelgräte einschneiden, das Messer drehen und auf der Mittelgräte entlang in Richtung Schwanzflosse schneiden. Den Fisch umdrehen und auch das zweite Fischfilet genauso von der Mittelgräte lösen. Anschließend die Filets an den Bauchlappen zurechtschneiden und die Gräten mit einer Grätenzange vorsichtig herausziehen. (Je frischer der Fisch ist, desto schwieriger lassen sich die Gräten herausziehen.) Butterschmalz in eine kühle Pfanne geben und bei schwacher Hitze flüssig werden lassen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit dem Dunst bestäuben, mit der Hautseite nach unten in die nur warme Pfanne legen, die Fischseite mit Salz würzen und die Temperatur erhöhen. Bei mittlerer Hitze den Fisch auf der Hautseite braten, bis er knusprig braun ist. Sollten sich die Fischfilets leicht wölben, mit einer Winkelpalette mit schwachem Druck andrücken, damit die Haut vollständig Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und gleichmäßig braten kann. Zuletzt den Fisch wenden, die Butter, Thymian und Zitronenabrieb zugeben, kurz aufschäumen lassen, Fisch herausnehmen, auf Tellern anrichten und mit der aromatisierten Bratbutter umtrüpfeln. Als Beilagen eignen sich sehr gut Blattsalate, Spinat oder Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 27. Juni 2014

## Gratinierte Zander-Törtchen in Sauerampfer-Soße

### Für 2 Personen

6 festk. Kartoffeln	Salz	3 Tomaten
250 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Pfeffer	2 Schalotten	100 ml Weißwein
50 ml Wermut	250 ml Fischfond	150 g Crème-fraîche
20 g Sahne	Piment-d'Espelette	2 Spritzer Zitronensaft
300 g Zanderfilet	1,5 EL Olivenöl	6 Steinchampignons
10 Blätter Sauerampfer		

Die Kartoffeln gut bürsten und waschen, in einem Topf mit Salzwasser garen. Anschließend auskühlen lassen. Die Tomaten am Strunkansatz einritzen, in kochendem Wasser kurz überbrühen, herausnehmen, abschrecken, die Schale abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Dann Fischfond angießen und diesen wiederum um die Hälfte einkochen. Crème-fraîche hinzufügen und alles noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Die Sauce mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen, durch ein Sieb passieren, kurz aufmixen und die geschlagene Sahne unterheben. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zanderfilet in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zwei Edelstahlringe von ca. 9 mm Durchmesser setzen. Jeweils Spinat einfüllen, die Tomatenwürfel darauf verteilen und die Fischeiben rosettenförmig einlegen. Mit 1 TL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Die Pilze putzen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Sauerampfer abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Von den Kartoffeln die Enden abschneiden, die Kartoffeln jeweils in 3 Teile schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischtörtchen aus dem Ofen nehmen, den Backofengrill anschalten. Zander törtchen mit den Pilzscheiben belegen, diese leicht salzen, mit etwas Sauce begießen (je ca. 2 EL) und unter der Grillschlange goldbraun gratinieren. Zander törtchen vorsichtig aus dem Ring ziehen und in der Tellermitte anrichten. Kartoffeln um den den Fisch herum verteilen. Die restliche Sauce nochmal erhitzen, aufmixen, Sauerampfer untermischen und angießen.

Jörg Sackmann am 17. Juni 2014

## Heilbutt im Blausud pochiert

### Für 2 Personen

400 g Heilbuttfilet	2 Karotten	1 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	200 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe	50 ml Weißweinessig	100 g Butter
2 Blätter Lorbeer	4 Wacholderbeeren	1 Korn Piment
4 Körner Pfeffer	1 Nelke	1 TL Senfkörner
Pflanzenöl		

Die Karotten und den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Gemüwestreifen beiseite Stellen und alle Abschnitte aufheben. Die Zwiebel schälen, grob schneiden und zusammen mit den Gemüseabschnitten in einen flachen Topf geben und mit wenig Öl kurz anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen, Lorbeer, Wacholder, Piment, Pfefferkörner, Nelke und Senfkörner zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Essig abschmecken. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Fisch in vier Stücke portionieren und in den nicht mehr kochenden Sud legen. Nun den Topf mit einem Deckel verschließen und den Fisch gar ziehen lassen. Währenddessen die Gemüwestreifen in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und mit Salz würzen. Den gegarten Fisch vorsichtig aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen lassen und mit kalten Butterflocken schaumig aufmixen. Die Gemüwestreifen auf tiefen Tellern anrichten, Heilbutt darauf setzen und den Schaum darum verteilen.

Alexander Herrmann am 28. März 2014

## Heilbutt in Olivenöl pochiert mit Rotwein-Zwiebel-Butter

### Für 2 Portionen

400 g Heilbuttfilet	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Blattpetersilie
2 Zeige Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	4 rote Zwiebeln
300 ml Rotwein	300 ml Gemüsebrühe	20 g Mehl
80 g Butter	500-800 ml Olivenöl	Salz

Den Boden einer Auflaufform mit je zwei Zweigen, Basilikum, Petersilie, und Estragon auslegen und mit Olivenöl begießen. Die Heilbuttfilets von beiden Seiten salzen, auf die Kräuter setzen, den Thymian darauf verteilen und mit Olivenöl auffüllen, bis der Fisch vollständig bedeckt ist. Anschließend die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und circa 40 bis 60 Minuten (je nach Dicke des Fischfilets) bei 80 Grad Umluft, im Backofen garen. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Alles fast komplett einköcheln lassen, mit Brühe auffüllen, wieder fast einkochen, mit Mehl-Butter (Mehl und 20 Gramm Butter verkneten) sämig binden und kurz vor dem Servieren die kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rotwein-Zwiebel-Butter auf zwei Tellern verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit frischem Basilikum dekorieren.

Alexander Herrmann am 27. Mai 2014

# Heilbutt mit Vanille-Spinat, Tomaten-Kapern-Salsa

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets a 120 g	1 Zitrone	1 Orange
20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter
1 EL Olivenöl	mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer

### Für den Vanille-Spinat:

120 g Babyspinat	50 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Vanilleschote	2 Splitter Zimtrinde	2 TL kalte Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

### Für die Salsa:

2 Tomaten	$\frac{1}{4}$ reife Mango	1 Orange
1 Limette	2 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
1 EL eingelegte Kapern	3 Blätter Minze	1 TL Dillspitzen
1 Prise Zucker	1 TL Olivenöl	Chilisalز, Salz, Pfeffer

Für den Heilbutt einen Topf mit Einsatz zum Dämpfen circa zwei Zentimeter hoch mit Wasser füllen. Den Einsatz leicht einbuttern und in den Topf setzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in den gebutterten Einsatz legen. Bei milder Hitze, mit geschlossenem Deckel circa zwei bis drei Minuten dämpfen. Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch weitere fünf Minuten darin saftig durchziehen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Die Zitrone sowie die Orange waschen und jeweils etwas von der Schale abreiben. Das Olivenöl zusammen mit dem geriebenen Knoblauch, dem geriebenen Ingwer sowie dem Zitronen- und Orangenabrieb in einer Pfanne geben und leicht erwärmen. Nach und nach das Chilisalز einrühren. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen, die gedämpften Fischfilets hineingeben und mit dem Aroma-Öl beträufeln. Für den Spinat die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Von der Vanilleschote ein circa drei Zentimeter langes Stück abschneiden. Den Babyspinat waschen, trocken schleudern und in eine Pfanne geben. Die Knoblauch- sowie Ingwerscheiben, die Vanilleschote und die Zimtrinden zu geben. Alles unter ständigem Wenden circa zwei Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit etwas Chilisalز, Muskatnuss und gegebenenfalls je etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter unterrühren und den Knoblauch, den Ingwer sowie die Vanille und den Zimt wieder entfernen. Für die Tomaten-Kapern-Salsa die Mango schälen, vom Kern lösen und ein Viertel des Fruchtfleischs schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und die Oberseite kreuzweise einritzen. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Tomaten circa 20 Sekunden in das siedende Wasser tauchen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Filets in Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Limette waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mango, die Frühlingszwiebeln, die Schalotten und die Kapern vermengen. Einen Esslöffel Orangensaft, einen Spritzer Limettensaft, Limettenabrieb, das Olivenöl, die Minze und den Dill zugeben und untermischen. Die Salsa mit dem Zucker und Chilisalز würzen. Den Fisch zusammen mit dem Vanille-Spinat und der Salsa auf einem Teller anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. August 2014

## Hering mit Wassermelone, Schalotten, Safran-Hollandaise

### Für 4 Personen

500 ml Wasser	200 g Zucker	250 ml Rotweinessig
500 g Wassermelone	8 längliche Schalotten	100 ml Weißwein
100 ml Apfelsaft	Meersalz	1 Zweig Thymian
3 Zweige Zitronen-Thymian	1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
1 Prise Piment-d'Espelette	600 g Heringsfilet	1 reife Avocado
Pfeffer	100 g Butter	1 Bio-Limette
200 ml Fischfond	1 Ei	3 Eigelb
1 Msp. Safranfäden	Cayennepfeffer	1 EL gesalzene Erdnüsse

Wasser mit Zucker im Topf aufkochen, etwas abkühlen lassen und dann den Essig einrühren. Die Wassermelone schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die Kerne vorsichtig entfernen und die Scheiben in eine Auflaufform oder Lebensmittelplastikbox legen, die Marinade angießen, gut abdecken und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Die Schalotten schälen und je nach Länge dritteln. Weißwein mit Apfelsaft in einem flachen Topf aufkochen, mit Meersalz abschmecken. Schalotten und Thymianzweig einlegen und zugedeckt weich schmoren. Zitronen-Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl mit Zitronen-Thymian, Knoblauch und einer Prise Piment d'Espelette vermischen. Heringsfilets entgräten, abwaschen und gut abtrocknen. Dann mit dem aromatisierten Öl bestreichen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Avocado schälen und achteln. Avocadospalten mit Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren. Für die Safranhollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Fischfond, Limettenschale und -saft mit Ei und Eigelben in einem Schlagkessel gut verrühren, Safran untermischen und über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Eier binden (ca. 70 Grad). Die geschmolzene Butter langsam mit dem Schneebesen unterrühren. Die cremige Hollandaise mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Melonenscheiben aus dem Fond nehmen und gut abtropfen lassen. Die Melonenscheiben leicht ölen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne an grillen. Anschließend in schöne Würfel schneiden. Die Fischfilets auf dem Grill oder in einer Grillpfanne auf der Hautseite kräftig anrösten, wenden und auf der Fleischseite nur kurz braten. Zuletzt mit grobem Meersalz würzen. Die Avocadospalten, die Melone und die Schalotten abwechselnd auf dem Teller verteilen. Die Heringsfilets darauf verteilen und die Hollandaise daneben anrichten. Zum Schluss die gehackten Erdnüsse über das Gericht streuen.

Michael Kempf am 04. Juli 2014

## Kabeljau auf Petersilienwurzel-Püree

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	350 g Petersilienwurzeln
9 EL Butter	100 ml Weißwein	50 ml Portwein
100 ml trockener Wermut	300 ml Fischfond	80 g Sahne
Salz, Piment d'Espelette	Zucker	100 g Blattpetersilie
1 Zwiebel	1 Apfel	1 EL Olivenöl
20 ml Balsamico	150 g Blutwurst ohne Darm	Pfeffer
4 Kabeljauflets ohne Haut	1 Spritzer Zitronensaft	

Schalotten, Knoblauch und Petersilienwurzel schälen und in feine Würfel schneiden. Für den Fond in einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte, 125 g Petersilienwurzel und den Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein, Portwein und Wermut ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen lassen. Dann den Fischfond zugeben, köcheln bis die Petersilienwurzel weich ist. In der Zwischenzeit restliche Petersilienwurzelwürfel in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Sahne angießen, leicht salzen und weich kochen. Den Petersilienwurzelfond passieren und mit Salz, Piment d'Espelette und Zucker abschmecken. Blattpetersilie in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen, gut ausdrücken und mit 4 EL Butter im Mixer zu einer feinen, grünen Crème aufmixen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Die mit Sahne weich gekochte Petersilienwurzel pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Zucker würzen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel goldbraun anschwitzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und die Blutwurst unter die Zwiebelmarinade geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets in einer Pfanne mit 2 EL Butter von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Zitronensaft würzen. Vor dem Servieren die Petersilienbutter in den heißen Petersiliensud mixen und abschmecken. Petersilienwurzelpüree in der Mitte des Tellers anrichten, Fisch aufsetzen. Apfel-Blutwurst auf den Fisch geben, die aufgeschäumte Sauce um den Fisch verteilen und servieren.

Jörg Sackmann am 25. November 2014

## Kabeljau aus dem Wurzelsud mit Senf-Soße

### Für 2 Personen

500 g kleine Kartoffeln, fest	Salz	2 Kabeljaufilets à 200 g
75 g Lauch	75 g Sellerie	75 g Karotten
1 Zwiebel	100 ml Weißweinessig	2 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner, zerdrückt	Salz	

### Für die Senfsauce:

1/8 l Fischfond	1/8 l Sahne	1/8 l trockener Weißwein
70 g Butter	1 TL Dijon Senf, grob	1 TL Senf, mittelscharf
Pfeffer	1 Bund Blattpetersilie	

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Fischfilets abwaschen, trocken tupfen und noch vorhandene Gräte ziehen. Lauch, Sellerie, Karotten und Zwiebel waschen, putzen und in feine dünne Streifen schneiden. Für den Sud 2 Liter Wasser mit Essig, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und etwas Salz aufkochen lassen. Die Gemüsestreifen einlegen. Fischfilets dazugeben und ca. 10 Minuten im Sud ziehen lassen.

Für die Sauce:

Den Fischfond, die Sahne und den Weißwein um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Dann 40 g kalter Butter unterrühren, den Senf einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce kurz aufmixen. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einen Topf geben und zerlaufen lassen. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und mit restlicher Butter und der Petersilie vermischen. Die Gemüsestreifen auf Tellern anrichten, mit dem Kabeljau belegen und mit der Senfsauce übergießen. Etwas gehackte Petersilie darüber streuen. Petersilienkartoffeln dazu reichen.

Otto Koch am 07. März 2014

## Kabeljau im Speck-Mantel, Kohlrabi in Senf-Kapern-Butter

### Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, à 150 g	4 Scheiben Schinkenspeck	500 g Kohlrabi
2 Schalotten	0,5 Bund Schnittlauch	1 Zitrone
1 TL Kapern	1 TL Zucker	2 EL körniger Dijon-Senf
30 g Butter	3 EL Butterschmalz	150 ml Gemüsefond
Salz, weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Fisch waschen, trocken tupfen und von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewürzten Filets jeweils mit zwei Scheiben Schinkenspeck umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. Den Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zwei Kohlrabi-blätter für die Garnierung zur Seite legen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Kapern abtropfen lassen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Kohlrabi darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Senf einrühren und mit dem Fond ablöschen. Im geschlossenen Topf circa zehn Minuten dünsten. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Zitronen abrieb zusammen mit den Kapern zu dem Kohlrabi geben und im offenen Topf so lange weiter garen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterheben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets darin bei starker Hitze auf jeder Seite circa zwei bis drei Minuten goldbraun anbraten. Die Kabeljaufilets auf den Kohlrabi-Blättern anrichten und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Horst Lichter am 14. März 2014



# Kabeljau in Salami mit Paprika-Risotto

## Für 4 Personen

### Für den Risotto:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	60 g pikante Salami
700 ml Hühnerbrühe	1 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
100 ml Weißwein	100 g gegrillte Öl-Paprika	2-3 Stiele Thymian
2-3 Stiele Estragon	2-3 Stiele Basilikum	2-3 EL Parmesan
Pfeffer, Salz		

### Für Kabeljau in Salami:

700 g Kabeljaufilet	8-12 Scheiben dünne Salami	2 EL Olivenöl
---------------------	----------------------------	---------------

### Für Kabeljau in Parma-Schinken:

4-6 Scheiben Parma-Schinken	einige Stiele Basilikum	300 g Kabeljaufilet
2 EL Olivenöl		

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Salami ebenfalls würfeln. Brühe zum Kochen bringen. Öl in einem Topf erhitzen und die Salamiwürfel darin zwei bis drei Minuten ausbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel dazugeben und glasig anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Unter Rühren so viel heiße Brühe zum Reis geben, dass dieser gerade bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Erneut unter Rühren etwas Brühe dazugießen und einkochen lassen. So weiterverfahren, bis der Risottoreis nach 20 bis 30 Minuten *al dente* ist. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Kräuterblätter abzupfen und grob schneiden. Paprika und Kräuter unter den fertigen Risotto heben. Den Käse unterrühren und den Risotto mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Für Kabeljau in Salami:

Während der Risotto gart, den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Fischfilet waschen und gut trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Fisch in Portionsstücke schneiden und jede Portion in zwei bis drei Scheiben Salami (je nach Größe) wickeln. In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen und die Kabeljau-Salami-Päckchen darin von jeder Seite ein bis zwei Minuten anbraten, anschließend im Ofen etwa zehn Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch mit dem Risotto anrichten.

Für pochierten Kabeljau in Parma-Schinken:

Die Schinkenscheiben nebeneinander dicht an dicht auf die Arbeitsfläche legen, gleichmäßig mit Basilikumblättern belegen. Das Fischfilet darauf legen und vorsichtig in den Schinken einrollen. Die Rolle zuerst fest in Frischhalte-, dann in Alufolie wickeln. Einen Topf mit so viel Wasser füllen, dass der Fisch bedeckt ist. Das Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Die Rolle hineinlegen und 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Herausheben, die Folien entfernen und die Rolle gut trocken tupfen. Im heißen Olivenöl rundherum kurz anbraten. Rolle halbieren und anrichten.

Cornelia Poletto am 05. Januar 2014

## Kabeljau mit Pak-Choi und Pinienkern-Fond

### Für 4 Personen

11 EL Olivenöl	10 g Curry	12 Baby-Pak-Choi
Salz	50 g Pinienkerne	3 Schalotten
3 Zweige Thymian	1 TL Tomatenmark	30 ml weißer Portwein
30 ml Madeira	500 ml Geflügelfond	1 Schale Enoki-Pilze
4 Kabeljaufilets	2 EL Butter	Pondicherry Pfeffer

6 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Curry zugeben und 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Pak-Choi putzen, waschen und im ganzen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schalotten schälen und fein schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln, Blätter von 2 Zweigen abstreifen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten mit Thymian anschwitzen. Tomatenmark untermischen, kurz anschwitzen und mit Portwein und Madeira ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Geflügelfond angießen und diesen um die Hälfte einkochen. Die Pilze putzen und den Stiel kürzen. Die Fischfilets waschen, mit einem Küchentuch abtropfen. Die Sauce mit Salz abschmecken, Pinienkerne untermischen und mit 2 EL Olivenöl verfeinern. Pak-Choi in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, die Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und einem Thymianzweig von beiden Seiten braten. Die Sauce auf Teller geben, Kabeljau darauf anrichten, mit Curryöl beträufeln und den Pak-Choi dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 26. Mai 2014

## Kabeljau mit Röstzwiebel-Bouillon und Lauch

### Für 4 Personen

2 weiße Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	500 ml Gemüsebrühe	400 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein	50 ml Estragonessig	2 Stangen Lauch
Meersalz, weißer Pfeffer	60 g Tapiokaperlen	4 Kabeljaufilets à 120 g
ca. 1 EL Mehl	2 EL Rapsöl	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1/2 Bund Schnittlauch	40 g frischer Meerrettich

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett gut anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gemörserten Gewürze zugeben und bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Für den Lauch Apfelsaft, Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit den Lauch waschen, die unschönen Blätter entfernen. Dann Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in eine tiefe Auflaufform flach und gleichmäßig einschichten. Den eingekochten Fond mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und über den Lauch gießen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen geben. So den Lauch ca. 15 Minuten garen. Marinierte Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Tuch passieren. Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Dann Tapioka in die Röstzwiebel-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken. Kabeljau auf der Hautseite mit wenig Mehl bestäuben und in einer heißen Pfanne mit Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Fischfilets wenden, Butter und Thymian zugeben und ca. 4-6 Minuten garen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Röstzwiebel-Bouillon erwärmen, Schnittlauch untermischen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Meersalz würzen. Den heißen Lauch abtropfen lassen und flach in tiefen Tellern anrichten. Kabeljau auf dem Lauch anrichten und die Röstzwiebel-Bouillon rühren und angießen. Den Meerrettich mit einer feinen Reibe frisch darüber reiben und servieren.

Michael Kempf am 09. Mai 2014

## Kabeljau mit Stockfisch-Krokette und Rote Bete

### Für 4 Personen

200 g Stockfisch	4 Zweige Thymian	3 Knoblauchzehen
4 Knollen Rote Bete (ca. 800 g)	2 TL Honig	600 g Kartoffeln, mehligk.
Salz	250 ml Milch	2 Schalotten
3 EL Butterschmalz	1 -2 EL Mehl	400 ml Fischfond
1/2 Bund Dill	60 g Gjetost-Käse	1 Ei
1 Zwiebel	3-4 EL Kartoffelstärke	ca. 40 g Pankomehl
100 g saure Sahne	2 EL Butter	700 g Kabeljaufilet
ca. 500 g Frittierfett		

Stockfisch über Nacht in kaltem Wasser einweichen, das Wasser zweimal wechseln. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Thymian abspülen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren. Rote Bete waschen, jede Knolle einzeln mit 1/2 TL Honig, einem Thymianzweig und einer halben Knoblauch in Alufolie packen und je nach Größe ca. 50 Minuten im vorgeheizten Ofen weich garen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Eingeweichten Stockfisch von Gräten und Häuten lösen. In einem Topf mit Milch und einer zerdrückten Knoblauchzehe den Stockfisch weich kochen. Anschließend kurz abkühlen lassen und durchhacken. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, mit 1 TL Mehl abstäuben und mit Fischfond auffüllen, alles gut umrühren und die Flüssigkeit unter Rühren um die Hälfte einkochen lassen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gjetost würfeln. Das Ei trennen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz glasig anschwitzen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Zerdrückten Stockfisch, etwas Dill, Zwiebel, Gjetost, Kartoffeln, 1 EL Kartoffelstärke und Eigelb mischen und abschmecken. Aus der Masse Kroketten formen und in Kartoffelstärke wenden, danach durchs Eiweiß ziehen und in Pankomehl wälzen. Die gegarte Rote Bete auspacken, pellen und in Spalten schneiden. Den Saucenansatz pürieren, durch ein Sieb passieren und mit saurer Sahne und kalter Butter montieren. Kabeljaufilet zurechtschneiden, entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten braten. Frittierfett erhitzen, die Kroketten darin goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kabeljau, Kroketten, Rote Bete anrichten, die Sauce angießen und mit restlichem Dill garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. November 2014

# Kabeljau-Filet auf Speck-Linsen-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Linsen:

2 Scheiben Bauchspeck	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 EL Olivenöl
100 g Berglinsen	1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	250 ml Geflügelfond	dunkler Balsamico-Essig
30 g geschlagene Sahne		

### Für die Kartoffelrösti:

4 Kartoffeln, fest	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Pflanzenöl		

### Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets à 150 g	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Schnittlauch, fein geschnitten	

Für die Linsen:

Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten und Sellerie putzen und fein würfeln. Speck, Schalotten und Knoblauch mit etwas Olivenöl bei nicht zu starker Hitze glasig anschwitzen. Karotten, Sellerie und Linsen zufügen, das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt einlegen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Mit Backpapier abdecken und die Linsen im 180 Grad heißen Ofen weich dünsten.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelstreifen zu 4 dünnen Fladen hineingeben und mit dem Pfannenwender andrücken. Auf beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen und im 60 Grad heißen Ofen warm stellen.

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im nicht zu heißen Öl-Butter-Gemisch vorsichtig anbraten. Crème-fraîche mit Senf und Schnittlauch verrühren und eine Seite der Filets kurz vor Ende der Garzeit damit bestreichen. Die Linsen mit Essig und Butter verfeinern und möglichst ohne den Fond (oder mit nur wenig) auf vier vorgewärmte Teller geben. Den Kabeljau darauf anrichten und die Rösti seitlich anlehnen. Die geschlagene Sahne unter den Linsenfond heben und diesen um die Linsen verteilen.

Frank Buchholz am 20. Januar 2014

## Kabeljau-Filet in Salbei-Butter, Karotten, Safran-Reis

**Für vier Portionen**

**Für den Fisch:**

4 Kabeljaufilets	20 ml Rapsöl	3 Stiele Salbei
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

**Für die Karotten:**

400 g Karotten	1 Zwiebel	20 g Butter
1 TL Zucker	50 ml Gemüsebrühe	

**Für den Reis:**

150 g Basmatireis	10 Safranfäden	
-------------------	----------------	--

Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten. Butter und Salbeiblätter zugeben. Butter kurz aufschäumen und den Fisch damit immer wieder beträufeln. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und die Brühe angießen. Mit Salz würzen und bei milder Hitze weichgaren. Reis kurz abrausen, anschließend mit dem Safran und 200 Milliliter Wasser in einen Topf geben, etwas Salz zufügen und den Reis einmal aufkochen lassen. Hitze auf die kleinste Stufe schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen. Reis und Karotten auf Tellern anrichten, je ein Kabeljaufilet dazu legen und großzügig mit der Salbeibutter beträufeln.

Horst Lichter am 29. März 2014

## Kabeljau-Geschnetzeltes mit Paprika-Reis

**Für vier Portionen**

**Für den Kabeljau:**

600 g Kabeljaufilet	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 cl Wermut
100 ml Fischfond	150 ml Sahne	1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer		

**Für den Reis:**

150 g Basmatireis	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 EL Olivenöl	2 EL Ajvar	Zucker, Kerbel

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau sowie die Zwiebeln darin kräftig anbraten. Die Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen, zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nun mit Wermut ablöschen, Fischfond und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren und die Sauce danach damit leicht binden. Nach Bedarf nochmals abschmecken. Den Basmatireis mit 200 Milliliter Wasser und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleinster Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 bis 18 Minuten ausquellen lassen. Die beiden Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln. Die Paprikawürfel in einer Pfanne im heißen Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zusammen mit dem Ajvar unter den Reis mischen. Den Reis mit dem Geschnetzelten anrichten und mit frischem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 01. Februar 2014

## Karpfen-Filet im Tempura-Teig

### Für zwei Portionen

2 Karpfenfilets (mit Haut)	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Stange Zitronengras
1-2 rote Chilischoten	20 g Ingwer	1 Zitrone
2 EL Sesam (weiß, geröstet)	3-4 EL Sesamöl (geröstet)	5 EL Mehl
4 EL Stärke	1 Prise Backpulver	Mineralwasser
Salz, Butterschmalz		

Den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras mit einem Messerrücken klopfen und in einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. Die Selleriestreifen zugeben und aufkochen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, in dünne Streifen schneiden und für wenige Sekunden zu dem Sellerie in den Topf geben. Anschließend alles aus dem Topf nehmen (am Besten durch ein Sieb schütten), in eine Schüssel geben und das Zitronengras entfernen. Einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer, etwas Zitronenabrieb, einige Spritzer Zitronensaft, das geröstete Sesamöl sowie den gerösteten Sesam zugeben, gut vermengen, mit etwas Salz abschmecken und etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Vier Esslöffel Mehl, die Stärke, eine Prise Backpulver sowie eine große Prise Salz vermischen und spritziges Mineralwasser einrühren, bis der Tempurateig die Konsistenz einer dickeren Kartoffelsuppe hat. Die Karpfenfilets (samt Haut) in circa ein Zentimeter breite Streifen schneiden, mit einer kleinen Prise Salz würzen, leicht mit Mehl bestäuben, durch den Tempurateig ziehen und in einem Topf mit heißem Butterschmalz schwimmend frittieren. Anschließend aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Selleriesalat auf zwei Tellern verteilen und die gebackenen Karpfenstreifen darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 18. Dezember 2014

# Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs

**Für vier Portionen**

**Für das Omelett:**

4 kleine Kartoffeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Butter
4 Eier	50 ml Milch	Pfeffer, Salz
Muskatnuss		

**Für den Lachs:**

4 Lachssteaks (je 180 g)	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln zugeben und kurz erwärmen. Die Eier mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, salzen, mit Muskat würzen und mit dem Pürierstab mixen. Eiermischung über den Kartoffeln und Paprikastücken verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen. Lachssteaks mit Salz, Pfeffer und dem ausgepressten Saft von der Zitrone würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten. Etwas Butter zugeben und bei kleiner Flamme fünf Minuten nachgaren. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter fein hacken und zum Lachs geben. Das Omelett in vier Stücke teilen und mit dem Lachs anrichten.

Horst Lichter am 09. August 2014

# Knusprig gebratenes Zander-Filet mit Paprika-Gnocchi

**Für vier Portionen**

**Für den Fisch:**

4 à 200 g Zanderfilets	2 EL Mehl	2 EL Rapsöl
20 g Butter	Salz, Pfeffer	

**Für die Gnocchi:**

2 Paprikaschoten	2 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 EL Ajvar (mild)	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	250 g frische Kartoffelgnocchi

**Für die Garnitur:**

50 g Parmesan

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abschütteln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze darin anbraten. Sobald die Haut goldbraun und knusprig ist, die Butter zugeben, Pfanne vom Herd nehmen und die Filets gar ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Paprikaschoten putzen, waschen und entkernen. Schoten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Beides in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ajvar unterrühren und die gehackte Petersilie zugeben. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Gnocchi zugeben. Das Wasser aufwallen lassen, wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und zum Paprikagemüse geben. Paprikagnocchi auf Tellern anrichten und den Zander darauf geben. Mit Petersilienblättern und gehobeltem Parmesan bestreuen.

Horst Lichter am 04. Oktober 2014



# Krosse Goldbrasse mit Linguine und Tintenfisch-Bolognese

## Für zwei Personen

1 Goldbrasse, circa 800 g	100 g Linguine	150 g kleine Tintenfische
2 Tomaten	8 Kirschtomaten am Strauch	10 g Möhren
10 g Sellerie	10 g Lauch	10 g Schalotten
3 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian	2 Stiele Basilikum
1 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft	100 ml Weißwein
Butter	Olivenöl	Zitronenolivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Grillstufe vorheizen. Die Linguine in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Flossen der Brasse mit einer Schere abschneiden und den Fisch schuppen. Den Fisch ausnehmen, filetieren und die Gräten zupfen. Die Hautseite des Fisches einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite knusprig anbraten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, umdrehen und mit etwas Zitronenolivenöl beträufeln. Etwas Butter in die Pfanne geben, eine abgezogene Knoblauchzehe sowie zwei Zweige Thymian dazulegen. Den Fisch kurz nachziehen lassen. Die Tintenfische waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Eine der Knoblauchzehen abziehen und reiben. Etwas Olivenöl erhitzen und die Tintenfische sowie die Gemüsewürfel zusammen mit der Schalotte und dem Knoblauch darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark unterrühren und mit dem Weißwein ablöschen. Den Tomatensaft zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Zwei Blätter Basilikum fein hacken und zu der Bolognese geben. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Die marinierten Tomaten zusammen mit der Knoblauchzehe und einem Zweig Thymian in eine Auflaufform legen und alles für einige Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die übrigen Basilikumblätter darin frittieren. Die frittierten Blätter anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Linguine abgießen und mit etwas Olivenöl vermischen. Die Kirschtomaten aus dem Ofen nehmen. Die Linguine zusammen mit der Bolognese und der Goldbrasse auf einem Teller anrichten. Mit den Kirschtomaten und den frittierten Basilikumblättern garnieren und servieren.

Nelson Müller am 28. Februar 2014

## Lachs Ceviche

### Zutaten für 2 Portionen

200 g Lachsfilet	2-4 Limonen	1 weiße Zwiebel
1 rote Chili Schote	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	1 EL Sesamsamen
2-4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Knoblauchöl	Meersalz, Cayennepfeffer
6 Blätter Wan-Tan-Teig	150 g Butterschmalz	1 TL Currypulver

Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden, zehn Sekunden im kochenden Wasser vorgaren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Chili in feine Streifen schneiden, ebenfalls zehn Sekunden im kochenden Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Saft der Limonen auspressen. Die Blattpetersilie abzupfen und fein hacken. Anschließend den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Lachsfilet in dünne Tranchen schneiden, in eine Auflaufform legen, mit Meersalz und großzügig mit dem Limonensaft vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. Cayennepfeffer, Zwiebeln, den angerösteten Sesam, die klein gehackte Petersilie und Knoblauchöl vermischen, abschmecken und zum Schluss das Olivenöl dazugeben. Die Wan Tan Blätter einzeln in einer Pfanne mit Butterschmalz frittieren, auf Küchenkrepp-Papier abtropfen und mit Curry bestäuben.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2014

## Lachs in Koriander-Marinade mit Pilaw

### Für 4 Personen

1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Schnittlauch	8 EL Olivenöl
Salz	600 g Lachsfilet ohne Haut	100 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe	150 g Basmatireis	1 Bund junge Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bio-Orange	1 TL Zucker
20 g Mandeln	1 TL Korianderkörner	1 Prise Sumach

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Koriander und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter mit 6 EL Olivenöl und einer Prise Salz mischen. Lachsfilet in 4 Portionsstücke teilen und mit der Kräutermarinade einreiben. Den Fisch in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bulgur in 400 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Möhren gut putzen, waschen, evtl. schälen. 4 Möhren ganz lassen, den Rest in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen. Das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der weißen Lauchzwiebelwürfel und die ganzen Möhren darin dünsten.

Von der Orange einige dünne Zesten abziehen und diese zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann etwas Wasser mit 1 TL Zucker aufkochen und die blanchierten Orangenzesten darin weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtflets auslösen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Olivenöl die restlichen weißen Lauchzwiebelwürfel mit den gewürfelten Möhren anschwitzen. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Mandeln, Orangenfilets, Orangenzesten und gemörserte Korianderkörner untermischen und abschmecken.

Den gegarten Lachs mit dem Pilaw und den Möhren anrichten. Etwas Sumach über den Fisch streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. April 2014

# Lachs mit gebratenem Spargel und sauce hollandaise

## Für 4 Portionen

### Sauce:

400 g Butter	4 Eier	6 EL Weißwein
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Prise Zucker

### Spargel:

8 Stangen frischer Spargel	2 rote Paprika	2 Tomaten
3 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	500 g geräucherter Lachs
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Kaffeefilter		

Spargel gebraten mit Sauce Hollandaise nach Frank Rosin Sauce Hollandaise, deutsch auch Soße Hollandaise, macht gebratenen Spargel erst so richtig saftig und lecker, denn sie bringt richtig Geschmack ins Gericht. Fehlt nur noch das Rezept. Profikoch Frank Rosin verrät, welche Zutaten in seine Spargelsoße gehören und wie sie gelingt.

### Sauce Hollandaise:

1. Schmelzen Sie zunächst die Butter in einer Pfanne, lassen Sie die flüssige Butter einmal aufkochen, damit das Wasser darin verkochen kann. Die Butter so lange kochen, bis sie klar ist und ein nussiges Aroma verströmt.
2. Die heiße Butter dann mit einem Schöpflöffel durch einen Kaffeefilter in einen frischen Topf geben.

### Spargel mit Hollandaise 1:

Die Zubereitung von Sauce Hollandaise ist eigentlich ganz einfach, aber etwas anders als bei anderen Soßen.

3. Eigelb vom Eiweiß trennen und das Eigelb zusammen mit dem Weißwein in eine Glasschüssel geben. Nun das Eigelb salzen, pfeffern, ein bisschen Zucker hinzugeben und über einem Wasserbad aufschlagen.
4. Nehmen Sie Eigelb vom Wasserbad und geben Sie die klare Butter unter ständigem Schlagen löffelweise dazu. Die Sauce Hollandaise mit Zitronensaft und ein bisschen Zitronenschale abschmecken.

### Gebratener Spargel:

1. Zunächst den Spargel schälen und in mundgerechte diagonale Schnitze schneiden. Dann Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelschnitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Spargel mit Hollandaise 2:

Ob getrennt oder gleich vermischt, Spargel am Stück oder vorher kleingeschnitten wie Sie das Gericht letztlich servieren, bleibt ganz Ihnen überlassen. 2. Nun Frühlingszwiebeln und rote Paprika in Schnitze schneiden und zu dem Spargel geben. Anschließend auch den geräucherten Lachs in gleich große Stücke schneiden und zuletzt dazugeben. Alles mit frischem Schnittlauch abschmecken und vor dem Anrichten mit Sauce Hollandaise übergießen.

### Tipp:

Kartoffeln sind die klassische Beilage zu diesem Sommergericht. Wem Low-Carb jedoch lieber ist, kann die Beilage zum Spargel mit Sauce Hollandaise auch einfach weglassen.

Frank Rosin am 26. August 2014

## Lachs-Burger mit Wasabi-Mayonnaise

### Für 4 Personen

500 g Lachsfilet	2 EL Schnittlauchröllchen	Limetten-Abrieb
4 Hamburger Brötchen	1 Stück Salatgurke	3 EL Olivenöl
1 Ei	Meersalz	3 TL Dijon-Senf
150 ml neutrales Pflanzenöl	Pfeffer	Limettensaft
1 EL Crème-fraîche	1 TL Wasabi-Paste	einige Stiele Koriander

Lachsburger mit Wasabi-Mayonnaise. © ZS Verlag Zabert Sandmann Fotograf:

Jan-Peter Westermann Für die Mayonnaise das Ei, etwas Salz und den Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer cremig aufschlagen. Das Öl in dünnem Strahl hinzugeben und unterschlagen. Den Wasabi und die Crème fraiche unterrühren und die Mayonnaise mit Salz und Limettensaft abschmecken. Den Koriander fein schneiden und untermischen. Nochmals abschmecken. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Den Lachs fein würfeln und mit Schnittlauch, Limettensaft und Senf vermischen. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Brötchen im Ofen erwärmen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Lachs in vier Portionen teilen und (eventuell mithilfe von runden Anrichteringen) zu Frikadellen formen. Im heißen Öl von jeder Seite etwa zwei Minuten braten. Brötchen aufschneiden. Etwas Mayonnaise und die Gurken auf die Unterseite geben, die Lachsfrikadellen darauf geben und mit etwas Mayonnaise bestreichen. Die Brötchen-Oberseiten darauf legen.

Tipp:

Für das Gelingen der Mayonnaise ist es wichtig, dass alle Zutaten in etwa die gleiche Temperatur besitzen - also die Eier einige Zeit vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Cornelia Poletto am 16. Februar 2014

# Lachs-Filet mit Kräuter-Kruste auf Kartoffel-Gulasch

## Für 4 Portionen

1 kg Lachsfilets	2 EL Olivenöl	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	Chili, Muskat
Zucker, Paprikapulver	12 Kartoffeln	3 Spitzpaprika
1 Tasse Weißwein	1 Tasse Fleischbrühe	2 Lorbeerblätter
3 Nelken	1 Bund Thymian	Basilikum, Schnittlauch
Petersilie, Dill	2 Lauchzwiebeln	2 Tomaten
1 Rosmarinzweig	1 Zitrone ausgepresst	1 Brötchen
1 Ei	1 Stück Parmesan	

Olivenöl in einen Topf geben, zwei Zwiebeln grob gehackt, drei Knoblauchzehen in Scheiben, Salz, Pfeffer, Chili und eine Prise Zucker sowie Paprikapulver dazugeben.

12 Kartoffeln in kleinen Stücken zugeben, drei rote Spitzpaprika klein schneiden und ebenfalls zugeben. Alles mit Weißwein und Fleischbrühe begießen, zwei Lorbeerblätter, drei Nelken und einen Bund Thymian dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Alles kochen bis die Kartoffeln gar sind. Basilikum und zwei Lauchzwiebeln geschnitten und zwei Tomaten geschnitten dazugeben und mit dem Mixstab pürieren.

Vom Lachsfilet die Haut ablösen, in Stücke schneiden, die Gräten entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, Knoblauchscheiben, Rosmarinzweig und Zitronensaft mit ins Öl geben.

### **Für die Kräuterkruste:**

Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und Dill kleinschneiden. von einem Brötchen den Rand abreiben und mit den Kräutern vermischen. Ein Ei aufschlagen, Fisch mit Ei bestreichen und gemischte Kräuter darauf geben.

### **Anrichten:**

Das fertige Gericht auf dem Teller mit Parmesanraspeln bestreuen, rechts und links einen Klecks saure Sahne geben.

Frank Rosin am 08. August 2014

## Lachs-Filet mit Senf-Kruste auf Spinat-Nudeln

### Für vier Portionen

#### Für den Lachs:

4 Lachsfilet à 200 g	2 EL Semmelbrösel	2 EL Olivenöl
1 Eigelb	1 EL Honigsenf	Salz, Pfeffer

#### Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln	2 EL Olivenöl	250 g frischer Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
200 ml Sahne	Muskatnuss	

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Semmelbrösel mit Olivenöl, Eigelb, Honigsenf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Paste darauf streichen. Im Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze 15 Minuten überbacken. 5 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen. Anschließend abgießen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen. Spinat abrausen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben, Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Bandnudeln zum Spinat geben und darin erwärmen. Spinatnudeln auf Tellern anrichten und je ein Lachsfilet darauf legen.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

## Lachs-Päckchen mit Lauch und Butter-Kartöffelchen

### Für vier Portionen

500 g kleine Kartoffeln	4 Lachsfilets	2 EL Olivenöl
1 Zitrone (unbehandelt)	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
Pergamentpapier	Bürotacker mit Klammern	2 Stangen Lauch
50 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Muskat	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Kartoffeln waschen und in der Schale in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Jedes Lachsfilet jeweils auf einen etwa 20 mal 15 cm großen Bogen Pergamentpapier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in acht Scheiben schneiden. Je zwei Zitronenscheiben und zwei Thymianzweige auf jedes Lachsstück legen und mit Olivenöl beträufeln. Pergament oben zusammennehmen und einschlagen. Seiten ebenfalls zusammenfalten und mit Tackernadeln befestigen. Lachspäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garen. Lauch putzen, waschen und in circa zwei Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze in etwa fünf bis acht Minuten weich garen. Nach Belieben mit etwas frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Frisch gehackte Petersilie unterschwenken. Butterkartöffelchen und Lauchgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten. Die Lachspäckchen öffnen und nach Belieben mit oder ohne Pergament servieren.

Horst Lichter am 31. Mai 2014

# Lachs-Spinat-Maultasche mal anders

## Für 4 Personen

250 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl, Type 405	Salz
6 frische Eier	3-4 Eigelb	600 g Lachsfilet
ca. 500 ml Olivenöl	500 g Blattspinat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 EL Butter	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 Stangen Staudensellerie	1 EL Pflanzenöl
Muskatblüte	300 ml Geflügel-oder Gemüsebrühe	200 g Sahne
1 Spritzer Essig	1/2 Bund Kerbel	

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und Eigelben einen glatten Nudelteig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze (Gast Stufe 1) vorheizen. Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in 4 Portionsstücke teilen, in eine Auflaufform legen und soviel Olivenöl angießen, dass die Fischfilets vollständig bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 15 Minutenglasig garen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und Quadrate von ca. 14 cm . ausschneiden. Die Nudelplatten in einem Topf mit kochendem Salzwasser portionsweise ca. 2-3 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Spinat putzen, abwaschen und abtropfen lassen. Schalotte n und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, eine gewürfelte Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter Wenden zusammenfallen lassen.

Für die Schaumsauce:

Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Öl restliche Schalotte und Sellerie anschwitzen. Muskatblüte zugeben und mit der Brühe ablöschen, Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Für die pochierten Eier:

Einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, etwas Salz und Essig zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein. Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen. Den Saucenansatz durch ein passieren, restliche Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen und die Sauce abschmecken. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben.

Nudelplatten, Spinat und Lachs auf vorgewärmten Teller dekorativ anrichten, je ein pochiertes Ei obenauf geben und die Sauce angießen. Nach Belieben mit frischem Kerbel garnieren.

Sören Anders am 11. April 2014



## Lachs-Tatar im Reis-Blatt

### Für 4 Personen

4 Reispapierblätter	200 g Lachsfilet	1 TL Wasabi
abgeriebene Limettenschale	Meersalz	1-2 EL Limettensaft
150 g Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	100 ml Sojasoße

Die Reispapierblätter etwa fünf Minuten in kaltes Wasser einweichen. Den Lachs fein würfeln und mit Wasabi und Limettenschale vermischen. Mit Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Reispapier abtropfen lassen und nebeneinander auf feuchte Küchentücher legen. Die Lachswürfel, die Gurke und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen, fest aufrollen und halbieren. Die Sojasoße mit etwas Limettensaft und nach Wunsch einigen Korianderblättern verrühren und dazu servieren.

Cornelia Poletto am 16. Februar 2014

# Lachsforelle, Zitronengras-Emulsion, gelbe Bete

## Für 4 Personen

1 Lachsforelle (ca. 1,2 kg)	8 Stängel Zitronengras	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	180 g Butter	1 TL milder Curry
200 ml Riesling	200 ml Fischfond	1 Bio-Limette
8 Kafir-Limettenblätter	100 ml Kokosmilch, ungesüßt	6 Korianderkörner
1 kg gelbe Bete	40 g Ingwer	1 TL Senfsaat
6 Pfefferkörner	3 Zweige Thymian	1 Bio-Zitrone
Meersalz	4 Zweige Koriander	1 EL Erdnüsse, geröstet, gesalzen
4 TL Lachsforellenkaviar		

Die Lachsforelle filetieren, die Gräten ziehen, portionieren und kalt stellen. Für die Sauce vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras sehr fein schneiden. Zwei Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 10 g Butter farblos anschwitzen. Zitronengras zugeben und kurz mit andünsten. Den Curry einstäuben und direkt mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. Die Limettenblätter sehr fein schneiden. Limette heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenblätter, Limettenschale und –saft zur Sauce geben. Kokosmilch einrühren, den Topf sofort vom Herd ziehen und die Sauce 20 Minuten ziehen lassen. Für das Gemüse Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett fein rösten, dann im Mörser fein zermahlen. Gelbe Bete schälen, 350 g grob würfeln und entsaften. Restliche Gelbe Bete fein würfeln. Zwei Schalotten und Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 20 g Butter glasig anschwitzen. Gelbe Bete-Würfel und gemahlene Korianderkörner zugeben. Mit dem Bete Saft ablöschen und ohne Deckel solange einkochen lassen, bis eine sämige Bindung entsteht. Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett fein rösten, dann im Mörser fein zermahlen. 150 g Butter in einem Topf langsam bräunen, ab und zu umrühren. Zum Schluss die Senfsaat und grob gemörserte Pfefferkörner zugeben. Fischfilets in eine flache Auflaufform geben, die flüssige Butter darauf verteilen und die Thymianzweige zwischen den Fischfilets verteilen. Im vorgeheizten Ofen die Fischfilets ca. 12-15 Minuten glasig confieren. Für das Gemüse Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Gemüse mit etwas Zitronenschale und –saft sowie Meersalz abschmecken. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter das Gemüse geben, nochmals abschmecken. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Confierten Fisch mit Meersalz würzen. Die Erdnüsse grob hacken. Das gelbe Bete Kompott in einem runden Ausstecher auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Erdnüsse auf das Kompott streuen. Das Forellenfilet darauf anrichten, mit etwas flüssiger Butter aus der Auflaufform glasieren und mit dem Teelöffel ein Nocke Kaviar darauf anrichten. Die Sauce aufschäumen, um das Kompott angießen und servieren.

Michael Kempf am 14. November 2014

# Makrele mit Haut, Morcheln, Lauch-Risotto, Eiszapfen

## Für vier Portionen

### Für die Makrele:

4 Makrelenfilets                      4 angedr. Knoblauchzehen    2 Thymianzweige  
20 ml Olivenöl

### Für die Morcheln:

2 Schalotten                      2 Knoblauchzehen              200 g kleine Morcheln  
50 g Butter                      50 ml Weißwein                50 ml halbtrockener Sherry  
100 ml heller Geflügelfond    100 ml Sahne                    1 unbehandelte Limette  
5 g Thymian                      50 g geschlagene Sahne        Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

500 ml heißer Geflügelfond    2 Schalotten                    2 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl                    150 g Risottoreis               50ml Weißwein  
4 Stangen Frühlingslauch       Salz, Pfeffer                      25 g geriebener Parmesan  
25 g kalte Butter

### Für das Gemüse:

1 Bund Eiszapfen                Salz                                25 ml Olivenöl  
1 Zitrone                         2 EL Schnittlauchröllchen

### Für das Anrichten:

2 Schalen Shisokresse

Die Filets unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch abtupfen. Danach die Haut mit einem scharfen Messer entfernen und schräg/mittig halbieren. Die Haut zwischen Backpapier auf einem Backblech beschwert, bei circa 160 Grad Ober/Unterhitze acht bis zehn Minuten knusprig backen. Die Filets anschließend mit reichlich Olivenöl beträufeln und Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und zusammen mit dem abgezapften Thymian in einer Pfanne ohne Anbraten im Backofen bei circa 80 Grad Ober/ Unterhitze circa zehn bis zwölf Minuten garen. Die krosse Haut auf Küchentuch abtropfen lassen. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Morcheln putzen, unter fließendem Wasser abbrausen und vorsichtig trocken schleudern. Die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Morcheln bei mittlerer Temperatur sanft anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Sherry ablöschen. Anschließend mit hellem Geflügelfond aufgießen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Sahne aufgießen, erneut aufkochen und mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Den Thymian grob von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit der Sahne unterrühren. Für das Risotto Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazu gießen und einkochen lassen. Nun nach und nach mit heißem Fond aufgießen, bis dieser vollständig aufgebraucht ist. Dieser Vorgang dauert circa 18 bis 20 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Rauten schneiden. Zum Schluss Butter und geriebenen Parmesan zugeben und mit Frühlingslauch verfeinern. Die Eiszapfen schälen, in feine Rauten schneiden und mit Schnittlauchröllchen, Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Das Risotto in die vier vorgewärmten Teller verteilen. Die Makrele darauf geben und mit Morcheln verfeinern. Zum Schluss mit feiner Shisokresse, knuspriger Haut und Eiszapfen vollenden.

Johann Lafer am 24. Mai 2014

## Matjes mit grünen Bohnen, Speck und Bratkartoffeln

### Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer	400 g grüne dünne Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut	2 Zwiebeln	60 g geräucherten Bauchspeck
1 EL Butterschmalz	2 EL Butter	2 Matjes-Doppelfilets

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, pellen und auskühlen lassen. Die Spitzen der Bohnen abschneiden, falls nötig entfädeln. In einem Topf mit Salzwasser und 1 Zweig Bohnenkraut die Bohnen ca. 15 Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln schälen, eine Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die andere Zwiebel fein würfeln. Den Speck fein würfeln. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die gekochten Bohnen längs halbieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln braten. Die Zwiebelscheiben zugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckwürfel in einem Topf auslassen, die Zwiebelwürfel, Bohnenkrautweig und Butter zugeben. Die Hälfte davon zur Seite stellen, im Rest die Bohnen warm schwenken. Matjes auf Tellern anrichten, mit etwas Speckstippe beträufeln. Bohnen und Bratkartoffeln dazu geben und servieren.

Tipp:

Einen säuerlichen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zwei rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1/2 Bund Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 250 g saure Sahne, 150 g Crème-fraîche und 1 TL Apfelessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Apfelspalten, Zwiebelringe und Schnittlauch untermischen. Diese fruchtig cremige Sauce anstatt der Speckstippe über die Matjesfilets geben.

Karlheinz Hauser am 02. Juni 2014

## Matjes mit Speck-Stippe und grünen Bohnen

### Für 4 Personen

4 doppelte Matjesfilets	1 kg neue Kartoffeln	Kümmel
400 g grüne Bohnen	2 Schalotten	1/2 Bund Bohnenkraut
100 g Bacon	Butter, Meersalz	Pfeffer

Die Kartoffeln schrubben und längs halbieren, dann in Salzwasser mit etwas Kümmel kochen. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, anschließend eiskalt abschrecken.

Die Schalotten in Lamellen schneiden und in etwas Butter andünsten.

Die Bohnen hinzufügen und mit den Schalotten vermengen. Das Gemüse mit Meersalz und Pfeffer würzen. Bohnenkraut fein hacken und erst zum Schluss zu den Bohnen geben.

Den Speck in feine Streifen schneiden und in etwas Butter anrösten.

Sobald der Speck etwas Farbe bekommen hat und am Topfboden eine Röstsicht entstanden ist, 100 Milliliter Wasser hinzufügen. Den Speck in dem Sud etwa zwei Minuten ziehen lassen.

Die Matjes auf Teller geben und mit der Speckstippe begießen. Dazu die Bohnen und die Kartoffeln servieren.

Rainer Sass am 20. Juni 2014

## Matjes-Sülze mit Kartoffel-Bohnen-Salat

### Für 2 Personen

2-3 Matjes-Doppelfilets	3 Essiggurken	1 Zwiebel
1 Apfel	6 Blatt Gelatine	500 ml Gemüsebrühe
Salz	1 EL Kapern mit Einlegesaft	1 Spritzer Zitronensaft
500 g festk. Kartoffeln	1 kg dicke Bohnen in Schale	50 g Speckwürfel
1 Bund Schnittlauch	2 Stängel Liebstöckel	1/2 Bund glatte Petersilie
ca. 250 ml Fleischbrühe	Pfeffer	

Matjes entgräten. Essiggurken in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eine Terrinenform (ca. 1 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auskleiden. Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen, mit Salz, 1 Spritzer Kapernsaft und Zitronensaft abschmecken. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der warmen Gemüsebrühe auflösen. Matjes in schöne Stücke schneiden und mit Gurken, Zwiebeln, Apfel und Kapern in die vorbereitete Brühe geben, dann in die Terrinenform schichten, dabei auf ein hübsches Schnittbild achten, soviel Gelierbrühe angießen, dass die Terrinenform vollständig gefüllt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und die Sülze im Kühlschrank fest werden lassen. Kartoffeln waschen, bürsten und in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die Bohnenkerne auspülen, dann kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Schnittlauch, Liebstöckel und Petersilie abspülen und fein schneiden. Die gekochten Kartoffel pellen und noch lauwarm in Scheiben schneiden. Bohnenkerne, Speck und die Kräuter zugeben. Fleischbrühe aufkochen und darübergießen. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die erkaltete Terrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffel-Bohnensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 09. Juli 2014

# Matjes-Tatar mit Kartoffeln, Äpfeln und Kräutern

## Für 4 Portionen

8 Stück Matjesfilet	2 Äpfel	3 Schalotten
1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker	Schnittlauch, Kerbel, Petersilie	3 EL Frischkäse
2 Zitronen	10 Stück grüne Oliven	3 EL Apfelsaft
4 Kartoffeln	3 Zwiebeln	200 g Speck
20 g Butter		

### Das Tatar:

Matjes in kleine Würfel schneiden und die Äpfel schälen. Entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie auch die Äpfel in kleine Würfel. Schalotten pellen und ebenfalls klein würfeln. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nach Geschmack würzen. Die Kräuter hacken und in das Tatar geben. Nun den Landrahm, Zitronensaft und die klein geschnittenen Oliven hinzugeben und alles gut durchmengen. Das Tatar etwas durchziehen lassen und den Apfelsaft dazugeben. Je nach Geschmack noch einmal mit Pfeffer und Salz würzen.

### Die Kartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale in viel Salzwasser kochen und danach pellen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, den gewürfelten Speck, die Kartoffeln und die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und mit anschwanken. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Kartoffeln sollten hierbei etwas Farbe bekommen.

Dazu passt ein gemischter Salat der Saison mit einem Dressing ihrer Wahl.

Das Tatar auf einen Teller geben, Salat und Kartoffeln außen herum drapieren. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

Frank Rosin am 23. September 2014

## Mediterranes Risotto mit Lachs

### Für vier Portionen

#### Für das Risotto:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
50 g getr. Tomaten	50 g schwarze Oliven	2 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum	50 g Parmesan	

#### Für den Lachs:

4 Lachstranchen, à 180 g	2 EL Olivenöl	½ Zitrone
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Risottoreis darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei bis drei Minuten unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond angießen und jeweils einkochen lassen. Das Risotto 15 bis 18 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Die getrockneten Tomaten und Oliven hacken, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Basilikum abbrausen, danach einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest klein schneiden. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit den restlichen Zutaten unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachstranchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren, Butter zugeben und den Lachs bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, jeweils eine Lachstranche darauf anrichten und mit dem reservierten Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 18. Januar 2014

## Obazda, Kartoffel-Käse, geräuchertes Lachsforellen-Filet

### Für 4 Portionen

#### Obazda:

100 g Camembert	100 g Brie	25 g Butter
100 ml Weißbier	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Bisschen Kümmel	1 Bisschen Paprika	

#### Kartoffelkäse:

200 g Frischkäse	50 g gekochte Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch
100 g Rucola	1 Prise Salz	1 Prise Cayennepfeffer

#### Lachsforelle:

400 g Lachsforellenfilet	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
4 Lorbeerblätter	1 paar Wacholderbeeren	1 paar Buchenspäne

#### Obazda:

Camembert und Brie klein schneiden und mit weicher Butter, Weißbier und Gewürzen verkneten und abschmecken. Kaltstellen.

#### Kartoffelkäse:

Kalte Kartoffeln fein reiben. Schnittlauch und Rucola in ca. einen Zentimeter lange Stücke schneiden und mit den Kartoffeln und dem Frischkäse vermengen. Abschmecken mit Salz und Cayennepfeffer. Kaltstellen.

#### Lachsforellenfilet:

Die Forellenfilets mit einer Pinzette von allen Gräten befreien. Salzen, pfeffern und ca. zehn Minuten lang bei 55 Grad mit Buchenholzspäne (mit zerdrückten Wacholderbeeren und Lorbeerblatt) im Räucherofen räuchern.

**Tipp:** Am besten warm servieren.

Frank Rosin am 17. September 2014

## Pasta in Lachs-Tomaten-Soße

### Für 2 Portionen

100 g Nudeln	120 g Lachsfilet	80 g Kirschtomaten
100 ml Tomatensugo	20 g Tomatenmark	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Lauchzwiebel	25 g Parmesan
40 ml Olivenöl	1 Prise Salz und Pfeffer	40 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum		

Zunächst das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Währenddessen den Lachs von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne anbraten. Anschließend herausnehmen. In der selben Pfanne die Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Tomaten hinzugeben und alles mit etwas Weißwein ablöschen. Tomatensugo dazugeben und mit Tomatenmark abschmecken. Alles würzen. Frischen Basilikum unter die Soße heben und alles mit den gekochten Nudeln vermischen. Mit Parmesan und Lauchzwiebeln dekorieren.

Frank Rosin am 30. September 2014



# Pochierte Forelle mit Emulsion von Staudensellerie

## Für 4 Personen

### Für die Forelle:

500 g Forellenfilet mit Haut    100 g Butter    1 Zweig Thymian  
Meersalz, weißer Pfeffer

### Für die Emulsion:

1 Gurke    200 g Staudensellerie    10 g Ingwer  
2 Äpfel, Granny Smith    2 Zweige Blattpetersilie    1 Prise Xanthan  
geräuchertes Meersalz    1 Prise Piment-d´Espelette    1 EL Olivenöl  
100 g gekochte Erbsen

### Für die Misocreme:

200 g Kartoffeln (mehlig)    ca. 150 ml Sahne    50 g Butter, gebräunt  
1 EL Misopaste    Meersalz

### Für das Anrichten:

1 Schale Gartenkresse    1 Zweig frische Minze

Für die Forelle:

Von den Forellenfilets die Haut entfernen, die Gräten ziehen und in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen. Die Forelle in eine Auflaufform legen, braune Butter dazu geben und den Thymianzweig zwischen die Filets legen. Die Forelle im Backofen bei 75°C Umluft ca. 15 Minuten glasig garen. Forelle herausnehmen und mit dem Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Emulsion:

Die Gurke waschen und halbieren. Die eine Hälfte der Gurke schälen, Schalen beiseite legen, auf der Aufschnittmaschine der Länge nach aufschneiden und daraus Würfel schneiden. Abschnitte aufheben und zu den Schalen geben. Staudensellerie waschen und die Hälfte davon in Würfel schneiden, gleich groß wie Gurke. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, Schalen aufheben und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und mit den Gurken- und Apfelschalen, der zweiten Hälfte der Gurke und dem restlichen Staudensellerie entsaften. Durch ein feines Haarsieb passieren. Mit dem Xanthan binden und mit geräuchertem Meersalz und Piment d´Espelette abschmecken. Zum Schluss Olivenöl und die Würfel von Gurke, Staudensellerie und Ingwer und die Erbsen einrühren, ziehen lassen und nochmals nachschmecken.

Für die Misocreme:

Die Kartoffeln mit der Schale im Salzwasser garen, schälen und durch eine Presse drücken. Sahne und braune Butter untermischen und zu einem cremigen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Misopaste und etwas Meersalz abschmecken. (Achtung:

Misopaste ist sehr salzig) Die Misocreme heiß rühren und in der Mitte der vorgewärmten Teller flach anrichten. Die Forelle aus der Auflaufform nehmen, auf die Misocreme setzen und mit etwas Nussbutter abglänzen. Die Emulsion um die Crème anrichten, Kresse und Minzeblättchen darüber streuen.

Michael Kempf am 28. März 2014

## Räucher-Forelle

### Für zwei Portionen

2 Forellenfilets, geräuchert	6 Schalotten	6 Radieschen
1 Zitrone	100 ml Gemüsebrühe	100 g Sauerrahm
1 EL Essig	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Radieschen putzen und halbieren. Die Schalotten schälen, in Spalten (Achtel) schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen. Anschließend mit Brühe und Essig ablöschen, die Radieschen zugeben, bei schwacher Hitze die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerrahm mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Je ein Forellenfilet auf jeden Teller legen, die Radieschen und Schalotten darum verteilen und mit Tupfern des „Zitronensauerrahms“ garnieren. Dazu passen auch hervorragend frisch geriebener Meerrettich oder etwas Blattsalat, den man mit der restlichen Flüssigkeit aus der Pfanne (ähnlich einer Vinaigrette) marinieren kann.

Alexander Herrmann am 13. November 2014

## Räucher-Lachs-Soufflé auf Erbsen-Gemüse

### Für 4 Personen

250 g Räucherlachs	200 g rohes Lachsfilet	1 Eiweiß
1/4 l Sahne	20 ml Gin	Salz, Pfeffer
Butter	1 EL Butterschmalz	500 g Erbsen (frisch oder TK)
70 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker	1/2 Bund Schnittlauch

Den Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Lachsstücke in grobe Würfel schneiden und mit Eiweiß, Sahne und Gin in einen Cutter geben und zu einer Farce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in gebutterte Auflaufförmchen (ca. 180 ml Inhalt) füllen, in ein Wasserbad stellen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten pochieren. Butterschmalz zerlassen, die Erbsen zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten dünsten. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Erbsengemüse anrichten, das Soufflé darauf stürzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Otto Koch am 20. Juni 2014

## Rachermaad mit Pilz-Ragout und Lachs-Quark-Rolle

### Für 4 Portionen

5 große Kartoffeln	1 EL Frischkäse	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	100 g Paniermehl	1 Zweig Estragon
600 g gemischte Pilze	200 ml Weißwein	130 ml Sahne
1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel	2 Pakete Räucherlachs
1 Paket Speisequark		

Die Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Dann durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Die Masse mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und frisch gehacktem Estragon würzen. Einen gehäuften Esslöffel Frischkäse dazu geben und alles gut miteinander verkneten.

Einen Esslöffel mit lauwarmem Wasser befeuchten und die Masse portionieren. Mit feuchten Händen kleine Klöße rollen und platt klopfen. Diese flachen Klöße in etwas Paniermehl wälzen und in heißem Öl anbraten. Diese Klößchen heißen im Erzgebirge Rachermaad.

Die Pilze in grobe Würfel schneiden und in heißem Öl scharf anbraten. Zwiebeln und Speck fein würfeln und in einer separaten Pfanne anbraten und dann zu den Pilzen geben. Alle weiter anbraten lassen und mit Weißwein ablöschen. Dann mit etwas Sahne und in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln abschmecken.

Die geräucherten Lachsscheiben auf einem quadratischen Stück Frischhaltefolie ausbreiten (die Enden müssen übereinander liegen). Einen Streifen aus Speisequark in der Mitte ausbreiten und das Ganze zu einer Rolle zusammendrehen. Alufolie darum wickeln und kalt stellen.

Das Rachermaad auf einem Teller anrichten und eine Portion Pilzragout darauf geben. Von der Lachsrolle eine Scheibe abschneiden und oben auf drapieren. Den Tellerrand mit einem angeritzten Radieschen und frischen Kräutern garnieren und servieren.

Frank Rosin am 18. Juli 2014

## Red Snapper auf Gemüse-Beet mit Rosmarin-Kartoffeln

### Für 4 Portionen

50 g Oliven	100 g Kirschtomaten	2 Lauchzwiebeln
4 Red Snapper	1 kg Charlotte-Kartoffeln	Meersalz
3 Rosmarinzweige		

Die Tomaten für das Gemüsebeet halbieren und mit Oliven in der Pfanne anbraten. Zum Schluss die Lauchzwiebelringe kurz mit durch die heiße Pfanne ziehen.

In der Zwischenzeit den Red Snapper auf der Hautseite einschneiden und die kleinen Taschen mit etwas Knoblauch spicken. Anschließend in Olivenöl auf der Haut anbraten. Kurz bevor der perfekte Garpunkt erreicht ist umdrehen, die Haut salzen und aus der Pfanne nehmen.

Die Kartoffeln auf ein Blech mit Backpapier geben und großzügig Meersalz darauf streuen, mit Olivenöl beträufeln und Rosmarinzweige hinzugeben. Alles bei 170 Grad für 40 Minuten in den Ofen schieben. Alles gemeinsam anrichten.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

# Risotto mit Trevisano und gebratenem Bachsaibling

## Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Geflügelfond	6 EL Butter
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Trevisano
1 Chicorée	1 Bund Rucola	30 g Parmesan
4 Bachsaiblingfilets à 140 g	Meersalz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 TL Zucker		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und fein geschnittene Schalotten farblos anschwitzen. Den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. Trevisano und Chicorée waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden. Rucola abspülen, trocken schütteln, grob schneiden. Parmesan fein reiben. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofeneigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein. 1 EL Butter und Parmesan unter den Risotto rühren. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Trevisano- und Chicoree-Streifen kurz anschwanken, mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren lassen. Dann alles direkt unter den Risotto heben. Rucola ebenfalls unterheben und abschmecken. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 2 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Risotto anrichten, die Fischfilets obenauf legen und servieren.

Karlheinz Hauser am 10. Februar 2014

## Rotbarbe auf Curry-Fenchel-Salat

### Für 4 Personen

3 Fenchelknollen	Meersalz	1 Zitrone
20 g Ingwer	150 g Zucker	600 ml Wasser
150 ml Champagneressig	1 Zimtstange	2 EL Senfkörner
3 Gewürznelken	1 Wacholderbeere	1 Lorbeerblatt
1 TL Currypulver	1 Msp. Kurkuma	1 mehligk. Kartoffel
ca. 100 ml Maiskeimöl	100 g Weißbrot	6 EL Olivenöl
50 g Sepia Tinte	4 Rotbarben, geschuppt (à 200 g)	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Butter	1/2 Bund Dill

Für den Fenchelsalat die Fenchelknollen waschen, das Fenchelgrün beiseite stellen. Dann mit der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden, leicht salzen, gut durchkneten und die austretende Flüssigkeit abgießen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen. Zucker mit Wasser, 150 ml Champagneressig, Zitronensaft, Ingwer, Zimtstange, 5 Senfkörnern, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Curry und Kurkuma in einem Topf aufkochen. Die Kartoffel schälen und in den Sud hineinreiben. Alles gut durchkochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren, abschmecken und nach und nach das Maiskeimöl unterrühren. Die Marinade noch warm unter den vorbereiteten Fenchel mischen. Restliche Senfkörner mit 1 EL Essig in eine kleine Kasserolle geben, mit Wasser bedecken und kräftig aufkochen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und unter den Fenchelsalat mischen. Diesen unter gelegentlichem Durchmischen abkühlen und durchziehen lassen. Brot in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl zu knusprigen Croûtons braten, leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Für das Sepia-Öl die Tinte mit 2 EL Olivenöl verrühren. Die gut geschuppten Rotbarben filetieren. Die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 EL Olivenöl und Butter in eine kalte Pfanne (mit hitzebeständigem Griff) geben, die Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und in etwa 2 Minuten im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze garen, bis die Filets schön glasig sind. Dill und Fenchelgrün abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter den Fenchelsalat mischen und nochmals abschmecken. Salat auf Teller verteilen und die Rotbarbenfilets darauf anrichten, mit dem Sepia-Öl garnieren und mit den Croûtons bestreuen.

Frank Buchholz am 11. Juli 2014

## Rote Bete Carpaccio mit pochiertem Saibling

### Für 4 Personen

#### Für die Rote Bete:

2-3 Knollen Rote Bete	50 ml Apfelessig	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	1/2 TL Senfkörner	1/2 TL Kümmel
2 EL Zucker	Salz	1/2 TL Korianderkörner
4 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft	Pfeffer

#### Für den Saibling:

1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
1/2 Bio-Zitrone	2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Pfefferkörner
Salz	2 Saiblinge, küchenfertig	1 EL Olivenöl
Pfeffer		

In einem Topf ca.  $\frac{1}{4}$  l Wasser zum Kochen bringen und mit Apfelessig, Lorbeerblatt, Nelke, Senfkörnern, Kümmel, 1 EL Zucker und etwas Salz aromatisieren. Rote Bete waschen, nicht schälen und in dem gewürztem Wasser weichkochen. Für den Fisch die Zwiebel mit Nelke und Lorbeerblatt spicken. Dazu die Zwiebelhaut abschälen und das Lorbeerblatt mit der Gewürznelke an der Zwiebel festdrücken. Zitrone in Scheiben schneiden. Ca. 1,5 l Wasser in einem großen flachen Topf mit Petersilie, Zitronenscheiben, der gespickten Zwiebel und Pfefferkörnern zum Kochen bringen, leicht salzen. In der Zwischenzeit die Saiblinge gut auswaschen, in den kochenden Sud geben, diesen nochmals aufkochen, dann den Herd abschalten und die Fische im heißen Sud 15 Minuten ziehen lassen. Gekochte Rote Bete lauwarm schälen und abkühlen lassen. Für das Dressing Koriander im Mörser zerstoßen. Olivenöl mit Zitronensaft, Koriander und 1 EL Zucker gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig je eine Tellerhälfte damit auslegen, mit dem Dressing beträufeln. Den Saibling filetieren und die Filets mit auf den Teller geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und servieren.

Vincent Klink am 16. Oktober 2014

## Safran-Reis-Salat mit gebratener Lachsforelle

### Für 2 Personen

1 Schalotte	10 EL Olivenöl	100 g Langkornreis
180 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein	1 Msp. Safranfäden
150 ml Fischfond	4 Blätter Minze	2 Bio-Zitronen
1 EL Puderzucker	2 Lachsforellenfilets	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	1/2 Peperoni	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Rosinen	

Für den Reissalat Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Langkornreis hinzu geben, Geflügelfond und Weißwein angießen und aufkochen, Safran untermischen. Bei milder Hitze den Reis ca. 20 Minuten kochen, bis er weich ist und die Flüssigkeit vom Reis aufgesaugt wurde. Für die Zitronenmarinade Fischfond in einen Topf geben und auf 2 EL Flüssigkeit einkochen lassen. Die Minzeblätter abspülen und trocken schütteln. Eine Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Eingekochten Fischsud mit Minze, Zitronenschale, Zitronensaft, 1 EL Puderzucker und 4 EL Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Gebratene Fischfilets in tiefe Teller oder eine Auflaufform geben und mit der Zitronenmarinade begießen und etwas ziehen lassen. Den gekochten Reis abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, halbieren den Strunkansatz entfernen und die Tomaten fein würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von einer Zitrone den Saft auspressen. Gekochten Reis mit Kräutern, Tomaten, Peperoni und Rosinen mischen. Alles mit Zitronensaft und 4 EL Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Reissalat mit den marinierten Fischfilets anrichten und servieren.

Vincent Klink am 17. Juli 2014

## Saibling Ceviche mit geeistem Fenchel

### Für 2 Portionen

2 – 4 Saiblingfilets	3 Stangen Frühlingslauch	3 Limetten
1 EL Sesamsaat geröstet	2 Zehen Knoblauch	100 ml Pflanzenöl
¼ Knolle Fenchel	Piment d'Espelette	Salz

Den Strunk der geviertelten Fenchelknolle entfernen und die Knolle einfrieren. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden, mit Pflanzenöl übergießen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Den Fisch in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen, mit frisch gepresstem Limettensaft übergießen und gut durchmischen. Sesamsaat zugeben, und mit einer Prise Piment d'Espelette, einem Schuss Knoblauchöl und ggf. noch Salz abschmecken. Den Frühlingslauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden, unter das Saibling- Ceviche heben, anschließend auf zwei Tellern anrichten und den gefrorenen Fenchel mit einer feinen Reibe darüber hobeln.

Alexander Herrmann am 18. August 2014

## Saibling im Strudelteig

### Für 2 Portionen

4 Saiblingfilets	8 Blätter Strudelteig	8 EL Senf
4 zweige Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
2 Eigelbe	100 g Belugalinsen	2 Schalotten
2 EL Sahnemeerrettich	2 EL Schmand	5-6 EL Butterschmalz
2 EL Pflanzenöl		

Belugalinsen in ungesalzenem Wasser weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel füllen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, zu den Linsen geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken. Sahnemeerrettich und Schmand verrühren und ggf. mit etwas Salz abschmecken. Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Saiblingsfilets halbieren, jeweils an der dünneren Seite leicht einritzen und den Bauchlappen umklappen, damit das Filet überall gleich dick ist. Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten mit Senf bestreichen und mit den Kräutern bestreuen. Strudelteigblätter ausbreiten, die Ränder mit Eigelb einstreichen, je ein Saiblingsfilet in jedes Strudelblatt wickeln, in einer Pfanne mit Butterschmalz braten und dabei ständig mit dem heißen Butterschmalz übergießen. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Je einen breiten Strich Schmand auf zwei Tellern anrichten, die Linsen darauf verteilen und die Strudelpäckchen darauf setzen.

Alexander Herrmann am 09. Mai 2014

## Saibling in Orangen-Butter pochiert

### Für 2 Personen

2 Saiblingsfilets mit Haut	2 Zweige Thymian	1 Orange
1 Stange Lauch	200 ml Gemüsebrühe	50 g frischer Meerrettich
100 g Butter	Salz, Pfeffer	

Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd bei schwacher Hitze verflüssigen, einen großen Teller großzügig damit einpinseln und mit gezupften Thymianblättchen sowie Orangenabrieb bestreuen. Saiblingsfilets halbieren, die Hautseite mit Salz, die Fischseite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fischseite nach unten nebeneinander auf den vorbereiteten Teller setzen. Die Hautseite der Filets auch mit reichlich flüssiger Butter einpinseln, den gesamten Teller mit Frischhaltefolie abdecken, auf ein Gitter in der mittleren Schiene des Backofens setzen und den Fisch bei 80°C Umluft etwa 15 Minuten glasig garen. (Der Fisch ist fertig, wenn sich die Haut problemlos von den Filets ablösen lässt.) Lauch putzen, in dicke Scheiben schneiden und in eine große Pfanne setzen. Mit Brühe auffüllen, salzen, aufkochen und mit einem Deckel abgedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen. Die Lauchscheiben auf zwei Tellern verteilen. Den gegarten Saibling aus dem Ofen nehmen, vorsichtig die Haut abziehen, mit der aromatisierten Hautseite nach oben auf den Lauch setzen, mit etwas Meersalz bestreuen und frischem Meerrettich darüber reiben.

Alexander Herrmann am 09. April 2014



## Saibling-Filet mit Avocado-Creme

### Für zwei Portionen

2 Saiblingsfilets	2 Avocados	2 EL Sahnemeerrettich
2 EL Mandeln, gehobelt	1 Zitrone	1-2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter	Mehl, Salz, Pfeffer	

Die Saiblingsfilets je nach Größe dritteln, bzw. vierteln, die Haut leicht mehlieren und mit der Hautseite nach unten in eine mit wenig Pflanzenöl gefettete, kalte Pfanne legen. Jetzt den Herd auf drei Viertel der Herdleistung einschalten und den Fisch langsam knusprig auf der Haut braten. Es empfiehlt sich dabei den Fisch zwischendurch leicht anzudrücken (z.B. mit einer Winkelpalette), damit die Haut gleichmäßig knusprig werden kann. Wenn die Hautseite knusprig gebraten, die Fleischseite aber noch roh ist, den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf einen Teller legen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch (z.B. mit Hilfe eines Glases) aus der Schale heben und zusammen mit einer Prise Salz und dem Sahnemeerrettich in einem Zerkleinerer zu einer Crème mixen und ggf. nochmals mit einer Prise Salz abschmecken. Wenn die Crème nicht sofort verzehrt wird, den Avocadokern zurück in die Crème legen, mit Klarsichtfolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. (Der Kern enthält Enzyme, die die Oxidation bremsen und somit die Crème nicht so schnell braun werden lassen.) Die Zitrone schälen und das Fruchtfleisch in Filets schneiden. Vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, die Mandeln zugeben, den Fisch mit der Hautseite nach oben hinein setzen, Zitronenfilets mit in die Pfanne geben, alles einmal kurz aufstoßen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Fischfilets etwa ein bis zwei Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Avocadocreme auf zwei Teller streichen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, ggf. mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen und mit der Mandel-Zitronenbutter umtrüpfeln.

Alexander Herrmann am 15. Dezember 2014

## Saibling-Filet mit Krenkruste, Brunnenkresse-Püree

### Für vier Portionen

#### Für den Saibling:

4 Saiblingfilets á 60- 80 g	5 g frischer Thymian	25 ml Olivenöl
-----------------------------	----------------------	----------------

Salz, Pfeffer

#### Für die Kruste:

100 g Butter (zimmerwarm)	1 Eigelb (Klasse S)	25 g Weißbrot-Brösel
---------------------------	---------------------	----------------------

15 g geriebenen Meerrettich  
Salz, Pfeffer

#### Für das Püree:

1 Bund Brunnenkresse	100 ml Wasser	200 g festk. Kartoffeln
----------------------	---------------	-------------------------

200 g Petersilienwurzel  
25 ml Olivenöl  
50 g Butter  
Salz, Zucker, Pfeffer  
150 ml Sahne

#### Für den Radieschen-Salat:

1 Bund Radieschen mit Grün	4 Stangen Frühlingslauch	25 g Butter
----------------------------	--------------------------	-------------

Salz  
1 TL Honig  
50 g gewürfelten Speck  
50 g gewürfelte Zwiebel  
2 gewürfelte Knoblauchzehen  
Olivenöl

Jeweils zwei Saiblingfilets übereinander legen, zusammen mit dem Thymian und Olivenöl in eine feuerfeste Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen auf zweiter Schiene 75 bis 80 Grad, 10 bis 15 Minuten garen. Die Butter mit Salz mehrere Minuten dickschaumig aufschlagen und zusammen mit Eigelb, Brösel, Meerrettich vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer würzen. Die Masse zwischen Klarsichtfolie legen, dünn aufstreichen und kalt stellen. Für das Püree die Brunnenkresse waschen, putzen und einen Teil der feinen Blätter beiseitelegen. Die Kresse mit Stielen grob schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend in eiskaltem Wasser herunter kühlen, abtropfen lassen und mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mixen. Danach kalt stellen. Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen, grob würfeln und im Öl bei niedriger Temperatur zusammen mit der Butter anschwitzen. Mit Salz, Zucker würzen und langsam unter Backpapier weich garen. Wenn sich ein Belag am Topfboden abzeichnet mit Sahne aufgießen und Salz, Pfeffer würzen. Sobald die Sahne fast vollständig reduziert ist, Brunnenkresse, Kartoffel und Petersilienwurzel mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einer feinen Püree mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer verfeinern. Die Radieschen putzen, waschen und die feinen Blätter trocken schleudern. Die Radieschen vierteln. Den Lauch putzen, waschen und trocknen. Danach der Länge nach halbieren und schräg und in Rauten schneiden. Die Butter leicht erhitzen und Speck, Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen. Radieschen sowie Lauch zwei bis drei Minuten mitbraten. Mit Salz und Honig würzen. Kurz vor dem Servieren die Blätter und Öl zugeben. Zum Servieren die Kruste portionieren, Folie abziehen und auf den Fisch legen. Den Saibling bei circa 200 Grad unter dem Backofengrill gratinieren. Das Püree auf die Teller streichen und das Gemüse mittig platzieren. Zum Schluss den Fisch darauf legen.

Johann Lafer am 12. April 2014

# Saibling-Filet mit warmem Kartoffel-Salat

**Für (4 Personen)**

**Für den Kartoffelsalat:**

400 g dünnchalige Kartoffeln	1 EL Kümmel	grobes Meersalz
4 Schalotten	100 ml frischer Orangensaft	100 ml Geflügelbrühe
2 EL bestes Olivenöl	4 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Dijon-Senf
Meersalz, Pfeffer	Orangenschale	

**Für die Salsa Verde:**

4 EL Röllchen Schnittlauch	4 EL glatte Petersilie	1 Sardellenfilet
1 TL Kapern	100 ml bestes Olivenöl	Orangenabrieb
ein Spritzer Apfel-Balsamessig	Meersalz, Pfeffer	

**Für den Fisch:**

2 Saiblinge (je ca. 1 kg)	1/4 l Olivenöl	3-4 Zweige Thymian
1 unbehandelte Orange	Meersalz	

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken, Kümmel und grobes Meersalz dazugeben und zum Kochen bringen. Kartoffeln bissfest garen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln nach Wunsch pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Senf, Balsamico und Brühe unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffelscheiben gießen. Orangenschale untermischen, den Salat mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Für die Salsa Verde:

Sardellenfilet und Kapern fein hacken. Beides mit der fein geschnittenen Petersilie und Schnittlauch, Orangenschale und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Etwas Salsa Verde (nach Geschmack) unter den Kartoffelsalat mischen. Den Rest separat reichen.

Für den Fisch:

Backofen auf 70 Grad vorheizen. Ganze Fische mit einem Stück Küchenpapier an der Schwanzflosse festhalten und die Filets samt Haut mit einem scharfen Messer entlang der Mittelgräte auslösen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Das Olivenöl in eine hitzefeste Form füllen, den Thymian dazugeben. Die Orange in Scheiben schneiden und ebenfalls zufügen. Das Öl auf 45-50 Grad erhitzen (Temperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren) und die Fischfilets hineinlegen, sie sollten ganz von Öl bedeckt sein. Im Backofen etwa 15 Minuten garen. Saiblingsfilets herausnehmen und die Kerntemperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren (der Fisch ist perfekt gegart, wenn er eine Kerntemperatur von 50 bis 55 Grad hat), eventuell einige Minuten länger garen. Die Haut abziehen und das Saiblingsfilet mit dem Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Meersalz bestreuen. Nach Wunsch mit einigen Salatblättchen und etwas Saiblingskaviar garnieren. Mit restlicher Salsa Verde beträufeln.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2014

# Saibling-Filet, Erbsen-Püree und Erbsensprossen-Salat

## Für zwei Personen

400 g Saiblingsfilet, mit Haut	200 g mehligk. Kartoffeln	280 g grüne Erbsen, TK
80 g Zuckerschoten	30 g Erbsensprossen	1 Schalotte
30 g Butter	3 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup
80 ml Milch	50 ml Geflügelfond	1-2 TL Balsamico bianco
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen. Anschließend die gekochten Kartoffeln durch eine Presse in einen großen Topf drücken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotte und 200 Gramm Erbsen darin anschwitzen. Anschließend den Geflügelfond angießen und die Erbsen zugedeckt fünf Minuten garen. Danach die Erbsen fein pürieren. Die Milch in einem Topf aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Anschließend die heiße Milch und das Erbsenpüree zu den Kartoffeln geben und alles vermengen. Die Zuckerschoten putzen und zusammen mit den restlichen Erbsen zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben. Zwei Esslöffel Olivenöl, den Balsamico und den Ahornsirup verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und über die Erbsen und die Zuckerschoten geben. Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und halbieren. Anschließend den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Olivenöl auf der Hautseite etwa vier Minuten in einer Pfanne anbraten. Danach wenden und eine weitere Minuten braten. Das Saiblingsfilet auf dem Erbsenpüree und dem Erbsensprossensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. März 2014

# Saltimbocca vom Kabeljau mit Schmorspitzkohl

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

1 Spitzkohl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Tomaten	2 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond
Zucker, Salz, Pfeffer		

### Für die Saltimbocca:

4 Stücke Kabeljaufilet	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	8 Salbeiblätter
4 Scheiben Parma-Schinken	2 EL Olivenöl	30 g Butter
Salz, Pfeffer		

### Für die Soße:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Kapern	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 TL Zucker		

Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und den Spitzkohl halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Tomaten vierteln, entkernen und beiseite stellen. Die Schalotten, den Knoblauch und den halbierten Spitzkohl in Olivenöl anbraten. Mit Brühe ablöschen und mit Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel weich schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer und der abgeriebenen Zitronenschale würzen. Je zwei Salbeiblätter auf jedes Fischstück legen und mit jeweils einer halben Scheibe Schinken umwickeln. Kabeljau in Olivenöl auf jeder Seite circa vier bis fünf Minuten braten. Dann die Butter zufügen, aufschäumen lassen und den Fisch damit mehrmals übergießen. Den Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen scheiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden, Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne und den Saft der Zitrone zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Butter aufschäumen. Kapern und Schnittlauch zugeben. Kabeljau auf dem Spitzkohl anrichten, Tomatenfilets dazulegen und mit der Sauce beträufeln.

Johann Lafer am 20. September 2014

## Saltimbocca von der Dorade

### Für 2 Personen

4 Doradenfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	4 Scheiben luftgetr. Schinken
100g Crème-fraîche	1 Limette	2 EL Mehl
1 $\frac{1}{2}$ EL Stärke	1 Prise Backpulver	1 Prise Salz
Mineralwasser	100 g Butterschmalz	50 ml Olivenöl
1 EL Butter		

Die Haut der Doradenfilets mit einem scharfen Messer einritzen. Die Hautseite mit Salz würzen, mit Mehl bestäuben, und den Fisch mit der Hautseite nach unten in eine mit Olivenöl vorbereitete kalte Pfanne legen und bei mittlerer Hitze braten. Die Oberseite (Fischseite) der Filets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit einer Scheibe Schinken belegen und mit einer Winkelpalette (oder einem Kuchenheber) andrücken. Wenn die Hautseite knusprig gebraten ist, Fisch wenden, einen EL Butter zugeben, aufschäumen lassen, kurz ziehen lassen und den Fisch aus der Pfanne nehmen. Mehl, Stärke, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen und mit Mineralwasser zu einem Tempurateig verrühren. Salbeiblätter von den Stielen zupfen, durch den Tempurateig ziehen, in einem Topf mit heißem Butterschmalz frittieren und auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Crème-fraîche mit Saft und Abrieb einer Limette sowie einer Prise Salz abschmecken und mittig auf zwei Tellern verteilen, die Doradenfilets darauf anrichten und die knusprig frittierten Salbeiblätter dazwischen stecken.

Alexander Herrmann am 04. April 2014

## Scholle mit Speck-Stippe

### Für 4 Portionen:

4 Scheiben Sandwichtoast	4 El Butter	5 El Butterschmalz
3 El Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	100 g gepulte Nordseekrabben
150 g durchwachsener Speck	100 g Mehl	4 Schollen (kuchenfertig)
Salz		

Toast entrinden und klein würfeln. 2 El Butter, 1 El Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Toastwürfel darin bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilienblattchen fein hacken, mit den Krabben und den Croutons mischen.

Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun braten. 2 El Butter zugeben und schmelzen.

Mehl in eine große Form geben.  $4\frac{1}{5}$  El Butterschmalz in 2 Pfannen erhitzen. Schollen waschen, trocken tupfen, salzen, in Mehl wenden und in 2 Portionen von jeder Seite  $3\frac{1}{4}$  Min.

Schollen mit Spargel, Krabbenmischung und Speckstippe servieren.

Tim Mälzer am 03. Mai 2014

## Seelachs in Kräuter-Panierung

### Für zwei Portionen

500 g Seelachsfilet	100 g Mehl	4 Eier
100 g Butterschmalz	50 g Butter	5 Scheiben Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Zweige Estragon
1 Zitrone	1 Limette	Salz

Kräuter von den Stielen zupfen, in einen Mixer geben, Toastbrot von der Rinde befreien, in grobe Würfel schneiden und zu den Kräutern geben. Zusammen zu einer grünen Panierung mixen und in eine flache Schüssel füllen. Eier in einer flachen Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verkleppern und mit einer großen Prise Salz und Zitronen- sowie Limettenabrieb würzen. Seelachs in acht Scheiben schneiden und zuerst in Mehl, dann im gewürzten Ei und zuletzt in den Brot-Kräuter-Bröseln wenden, damit die Scheiben ringsum gleichmäßig paniert sind. Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Seelachs darin braten (bzw. frittieren), auf Küchenkrepp abtropfen lassen und (z.B. mit Remouladensauce) auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 11. September 2014

## Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle

### Für vier Portionen

250 g Farfalle	4 Seelachsfilets	Salz, Pfeffer
1 TL Kräuter-der-Provence	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Strauchtomaten
1 Kugel Büffelmozzarella	2 EL Olivenöl	1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Farfalle in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Den Seelachs abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung und Zitronensaft würzen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Fischstücke damit abwechselnd belegen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 Minuten backen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Zucchinihälften in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und falls nötig, nochmals darin erwärmen. Zucchini-Farfalle auf Tellern anrichten, je ein Seelachsfilet darauf geben und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Schnittlauch fein schneiden und über den Fisch streuen.

Horst Lichter am 02. August 2014

## Seeteufel 'Grenobler Art' mit Gnocchi und Gemüse

### Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, mehligk.	Meersalz	1/2 TL Kümmel
4 Seeteufelkoteletts à 160 g	Pfeffer	5 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	40 g Mehl	30 g Hartweizengrieß
1 Prise Muskat	1 Eigelb	3 Tomaten
1 Zitrone	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
je 1/2 Zucchini, grün und gelb	1 kleine Aubergine	100 g Butter
2 EL kleine Kapern		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln putzen und in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen. Fischkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und Rosmarinzweigen goldgelb anbraten. Dann auf ein Backblech legen, mit dem aromatisiertem Bratöl nappieren und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Gekochte Kartoffeln abschütten, pellen, ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Grieß, Salz, Muskat und Eigelb zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln rollen, mit einer Gabel Rillen eindrücken und zu Gnocchi formen. Die Gnocchi in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, bis sie auf der Oberfläche schwimmen. Gnocchi herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, die Haut abziehen, die Kerne austreichen und Fruchtfleisch würfeln. Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets heraus schneiden. Für das mediterrane Gemüse Paprika, Zucchini, Aubergine waschen, von Strunk und Kerngehäuse befreien und alles in gleichgroße Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Paprika, Zucchini und Aubergine knackig andünsten. Würfel einer Tomate zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In einer Pfanne mit je 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Gnocchi anschwemmen. Für die Fischgarnitur restliche Butter in einer Pfanne leicht bräunen, restliche Tomatenwürfel, Kapern und Zitronenfilets zugeben und mit Salz abschmecken und durch schwenken. Fisch anrichten und die Garnitur obenauf geben. Das Gemüse und die Gnocchi dazu reichen und servieren.

Frank Buchholz am 19. Mai 2014



## Seeteufel im Brotmantel mit Paprika-Schaum

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	3 rote Paprika	3 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Piment-d´-Eslette	1 TL Zucker
1/2 l Gemüsebrühe	50 g Butter	600 g Seeteufel
1 Kastenweißbrot	1/2 Bund Salbei	1 Knoblauchzehe
2 EL Butterschmalz	12 Kirschtomaten	16 Pimientos de Patron

Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika putzen und würfeln, in 1 EL Olivenöl anbraten, salzen und weichschmoren mit Piment d´ Eslette würzen, mit Zucker karamellisieren, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und weich kochen. Dann pürieren, die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Butter montieren. Seeteufel ausparieren, in Stücke schneiden, salzen und in 1 EL Olivenöl braten. Weißbrot entrinden und der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Brotscheiben mit einem Blatt Salbei belegen, den Seeteufel darauf legen und einwickeln. Knoblauch schälen. Eine Pfanne mit Knoblauch ausreiben und den Seeteufel in Butterschmalz rundherum goldbraun braten. Die Tomaten überbrühen und die Haut abziehen. Pimientos in heißer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten, salzen, Tomaten mit in die Pfanne geben und kurz braten. Seeteufel mit dem Paprikaschaum und den Pimientos anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. August 2014

## Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Soße, Couscous

### Für 2 Personen

1 mittlere Zucchini	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
1 Msp. Curry	1 Msp. grüne Currypaste	1 Spritzer Zitronensaft
3 Kabeljaufilets à 150 g	Salz	1 Eiweiß
1 Scheibe Toastbrot	130 g Sahne	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Butter		

### Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Apfel	100 g Ananas
2 EL Olivenöl	120 ml Weißwein	80 ml trockener Wermut
200 ml Fischfond	200 ml Kokosmilch	1 TL grüne Currypaste
4 Kaffirlimettenblätter	c. 6 g Ingwer	1 Zweig frischer Koriander
1 EL Crème-fraîche	Salz, Piment-d'Espelette	1 Spritzer Limettensaft

### Für den Couscous:

150 g Couscous	1 Prise Curry	1 Prise Ras-el-Hanout
20 ml Reisessig	20 ml Sweet Chilli Chicken Sauce	15 ml Austernsauce
120 ml Weißwein	1 EL Olivenöl	2 Limetten
1 Stange Zitronengras	1 l Wasser	30 g Butterflocken

Die Zucchini waschen, die Kerne entfernen und in 3 mm kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zucchiniwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit Thymian, Curry, Currypaste und Zitronensaft würzen und auskühlen lassen.

Für den Couscous:

Curry, Ras el Hanout, Reisessig, Sweet Chilli Chicken Sauce, Austernsauce, Weißwein und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

Schalotten, Apfel und Ananas schälen und fein würfeln. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen, dann Fischfond zugeben und diesen fast ganz einkochen. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel- und Ananaswürfel, Kokosmilch, Currypaste, Limettenblätter und Ingwer zugeben, aufkochen, dann fein mixen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Ein Kabeljaufilet in Würfel schneiden, mit Salz würzen und kurz in ein Tiefkühlfach stellen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden, mit der Sahne mischen und ca. 5 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. In der Zwischenzeit für den Couscous vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras fein schneiden. Limetten heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Zitronengras in einen Topf geben, mit 1 l Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Ein Sieb mit dünnem Tuch auslegen, mit gequollener Couscous-Masse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen.

Für die Farce:

Den tiefgekühlten Fisch mit dem eingeweichten Toastbrot in einen Mixer zu einer cremigen Masse aufmixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitrone würzen, durch ein feines Sieb passieren. Die gegarten Zucchiniwürfel unter die Kabeljaufarce geben. Die restlichen Kabeljaufilets mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, die Zucchiniportion 5 mm dick auf die Fischfilets streichen. Diese in eine gebutterte Auflaufform oder hitzebeständige Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6-7 Minuten garen.

Für die Sauce:

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Crème-fraîche, 1 EL Olivenöl und Koriander untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce erhitzen und aufschäumen. Unter den gegarten Couscous die Butterflocken unterarbeiten. Den Fisch mit dem Couscous in einem tiefen Teller anrichten und Currysauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. Februar 2014

## **Souffliertes Forellen-Filet mit Mandel-Reis und Erbsen**

### **Für 2 Personen**

2 Schalotten	1 EL Olivenöl	300 ml Gemüsebrühe
70 g Langkornreis	1 Forelle	100 g Sahne
1/2 TL Koriander	Salz, weißer Pfeffer	3 EL Butter
1 EL Butterschmalz	200 ml Weißwein	30 g Mandelblättchen
1/2 Bund glatte Petersilie	600 g Erbsen in der Schote	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schalotten schälen, fein schneiden. Die Hälfte davon in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit ca. 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, diese aufkochen und den Reis darin ca. 20 Minuten garen. Die Forelle filetieren, entgräten und die Haut abziehen. Von jedem Filet kleine Abschnitte -insgesamt etwa 100 g abschneiden. Diese Abschnitte mit der Sahne, Koriander, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce pürieren. Die beiden Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite (anstelle der Haut) ca. 1 cm dick mit der Farce bestreichen. Die Fischfilets mit der Farce nach oben in eine gebutterte feuerfeste Form legen, mit Butterschmalz die Farce bepinseln und 100 ml Wein angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten die Forellenfilets garen. In der Zwischenzeit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Erbsen aus der Schote pühlen. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Erbsen zugeben, restliche Gemüsebrühe angießen und die Erbsen zugedeckt ein paar Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, restlichen Weißwein angießen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Mandeln unter den gekochten Reis mischen und mit Salz abschmecken. Gegarte Fischfilets aus dem Ofen nehmen, den Wein aus der Auflaufform zum Saucenansatz geben und aufkochen. Die Sauce mit 1 EL kalter Butter montieren, Petersilie untermischen und abschmecken. Fischfilets mit dem Reis und den Erbsen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Vincent Klink am 24. April 2014

## Spargel-Risotto mit Heilbutt

### Für vier Portionen

1 Bund weißer Spargel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	180 g Risottoreis	100 ml Weißwein
700 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	4 St. Heilbuttfilet à 200 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone in Spalten
Kerbel		

Den Spargel waschen, schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und den Reis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend nach und nach heiße Brühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Nach etwa zehn Minuten Garzeit den Spargel zum Risotto geben und mit dem Reis zusammen weich garen lassen. Anschließend den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Crème-fraîche, sowie den Parmesan unterrühren. Heilbuttfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Butter zugeben und bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Risotto auf Tellern verteilen und jeweils ein Stück Heilbutt darauf anrichten. Mit Zitronenspalten und Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 17. Mai 2014

## Tapas Variationen mit Stockfisch

### Für 6 Personen

#### Für die Aioli:

1 Scheibe Toastbrot	20 ml Milch	2 Knoblauchzehen
2 Eigelbe (ganz frisch)	Salz	ca. 250 ml mildes Olivenöl

#### Für die die Stockfischkroketten:

150 g Stockfisch	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	400 ml Milch
400 g mehligk. Kartoffeln	Salz	z 50 g Gejtoastkäse
1 kleine Zwiebel	2 EL Öl	2 Eier
1/2 Bund Dill	1 EL Kartoffelstärke	75 g Mehl
150 g Paniermehl	500 g Frittierfett	

#### Für die Kartoffeltortilla:

500 g Kartoffeln	Salz	1 Knoblauchzehe
2 kleine Zwiebeln	1 Stiel Thymian	2 EL Olivenöl
4 Eier	100 ml Milch	Pfeffer

#### Für die Datteln:

10 grüne Oliven	1 rote Chilischote	8 ganze geschälte Mandeln
8 große Datteln	8 Scheiben Bacon	

Für die Aioli:

Toastbrot in der Milch einweichen. Knoblauch schälen und würfeln. Eigelbe mit Salz verrühren und langsam so viel Olivenöl zugeben, dass eine cremige, eher feste Mayonnaise entsteht. Brotmilch mit dem Knoblauch pürieren und unter die Mayonnaise ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

Für die Kartoffeltortilla:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian darin ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Backofen auf 150 Grad erhitzen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln ca. 5 cm in die Pfanne schichten. Eier, Zwiebel-Thymian-Masse und 100 ml Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Kartoffel geben und kurz anbraten. Im Backofen ca. 15 Minuten fertig stocken lassen. Herausnehmen und in kleine Stücke schneiden. Schmecken warm und kalt.

Für die Stockfischkroketten:

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 ausdampfen 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. Frittierfett erhitzen und die Kroketten darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

Für die Speckdatteln:

Oliven entsteinen und grob hacken. Chili halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Mandeln ebenfalls hacken. Alles Zutaten mischen Von den Datteln den Sten entfernen und mit der Oliven-Mandel-Mischung füllen. Jeweils eine Scheibe Bacon herum wickeln. Datteln in einer Pfanne ohne

Fett knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle Tapas zusammen servieren. Dazu schmeckt Brot.

Jacqueline Amirfallah am 26. Februar 2014

## Wildlachs mit Honig-Senflack und gegrilltem Ratatouille

### Für vier Portionen

#### Für das Ratatouille:

1 kl. gelbe Zucchini	1 kl. grüne Zucchini	1 kl. Aubergine
25 ml Olivenöl	4 Knoblauchzehen, geschält	4 Thymianzweige
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	250 g Kirschtomaten
Pflanzenöl		

#### Für die Tomatenvinaigrette:

2 Schalotten	100 g Öl-Tomaten	50 ml Tomatenöl
50 g schwarze Oliven	1 Zitrone	Honig, Salz, Chili

#### Für den Wildlachs:

600 g eine Seite Wildlachs	$\frac{1}{2}$ TL grobes Salz	$\frac{1}{2}$ TL brauner Rohrzucker
1 TL Korianderkörner	1 TL Pimentkörner	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
4 Zweige Thymian	25 g Buchenholzspäne	2 EL Honig
1 EL Senf		

#### Für die Garnitur:

2-3 Schalen Shiso Kresse

Für das Gemüse die Enden von Zucchini und Aubergine entfernen und in circa einen Zentimeter Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein schneiden und mit Thymianzweigen und Olivenöl verrühren und die bereits in Scheiben geschnittenen Scheiben damit übergießen und kurz einziehen lassen. Die Paprika vierteln, Kerne entfernen. Anschließend in Stücke schneiden Sämtliches Gemüse von beiden Seiten grillen, bis ein Muster entsteht. Danach miteinander vermengen und würzen. Für die Vinaigrette, Schalotten und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Das Tomatenöl mit Honig und den ausgepressten von der Zitrone verrühren. Anschließend die übrigen Zutaten zugeben, mit Salz, Chili abschmecken und über den fertigen Salat geben. Für den Lachs in einem Mörser Salz, Zucker, Koriander, Piment und Pfeffer zu einer feinen Trockenmarinade verarbeiten und über den Fisch streuen. Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und Thymian die Räucherspäne darauf streuen. Wildlachs auf den Gareinsatz geben und mit dem Deckel verschließen. Nun bei höchster Stufe auf den Herd stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, Hitze wegnehmen und den Fisch und 12 bis 15 Minuten räuchern. Honig, Senf miteinander verrühren und auf den Lachs streichen. Zum Servieren den Fisch portionieren, von der Haut lösen, auf die Teller verteilen. Salat zu geben und Kresse vollenden.

Johann Lafer am 09. August 2014

## Winter-Kabeljau im Artischocken-Kartoffel-Sud

### Für vier Personen

4 Kabeljaufilets à 150 g	Olivenöl	Meersalz mit Oliven
12 kleine violette Artischocken	1 Zitrone	400 g kleine Kartoffeln
2 junge Knoblauchzehen	50 ml Weißwein	400 ml Geflügelfond
1 EL Majoranblätter	2 EL Taggiasccpa Oliven	2 EL geröstete Pinienkerne
100 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

Die Kabeljaufilets vorsichtig abwaschen und trocken tupfen. Die Artischocken putzen (d.h. die äußeren Blätter abzupfen, die Blätterspitzen abschneiden und den Stiel schälen bis zum Artischockenboden). Die Artischocken vierteln und das „Heu“ vorsichtig entfernen. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Pfanne erhitzen, das Olivenöl und den Knoblauch hineingeben und die einzelnen Kabeljaufilets auf der Fleischseite goldgelb anbraten. Die Artischocken und Kartoffelviertel dazugeben und alles leicht salzen und pfeffern. Die Kabeljaufilets wenden und kurz von der anderen Seite anbraten. Mit Weißwein und Geflügelfond aufgießen. Nach dem Aufkochen die Pfanne bei maximal 80 Grad für acht Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Der Kabeljau sollte im Kern noch glasig sein.

Serviervorschlag:

Den Artischocken-Kartoffelsud mit den schwarzen Oliven, den Majoranblättern, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Artischockengemüse in vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Den Kabeljau mit den schwarzen Oliven und Meersalz würzen und auf das Gemüse geben. Mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Cornelia Poletto am 23. Dezember 2014

# Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und ZitronengrasSoße

**Für 4 Personen**

**Für den Wolfsbarsch:**

1 Apfel	1 Banane	50 g Ananas
2 Schalotten	4 Stangen Zitronengras	1 EL Butterschmalz
50 g Curry	80 ml Weißwein	80 ml weißer Portwein
600 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	4 Wolfsbarschfilet à 200 g
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	

**Für die Basilikumgraupen:**

150 g Perlgraupen	2 Schalotten	2 EL Butter
600 ml Geflügelfond	1 Bund Basilikum	1 TL geröstete Pinienkerne
60 g Parmesan	ca. 50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Wolfsbarsch und die Sauce:

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Apfel, Banane, Ananas und Schalotten schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras in Butterschmalz anschwitzen, mit dem Curry bestäuben und weiter anschwitzen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. Dann mit dem Geflügelfond und der Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für die Basilikumgraupen:

Die Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten schälen, fein würfeln in Butter anschwitzen, dann die Graupen hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Basilikum mit gerösteten Pinienkernen, 30 g geriebenen Parmesan und ca. 50 ml Olivenöl mit dem Pürrierstab zu einem Pesto mixen. Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Thymian anbraten und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten garen. Basilikumpesto und den restlichen geriebenen Parmesan unter die Graupen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit den Graupen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. März 2014



# Wolfsbarsch-Medaillons an Spaghettini-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Nudeln:

250 g Hartweizengrieß	300 g Mehl Type 405	7 Eigelb
3 Eier	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter		

### Für die Vinaigrette:

100 ml Madeira	1 TL Senf	6 EL Balsamico
4 EL Gemüsebrühe	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
50 ml Olivenöl	6 Blätter Basilikum	60 g getr. Tomatenfilets

### Für den Wolfsbarsch:

12 Wolfsbarschmedaillons à 35 g	Meersalz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Für den Nudelteig:

Grieß, Mehl, Eigelb, Eier, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knet-  
haken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 –  
10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen.

Für die Vinaigrette:

Madeira um die Hälfte, auf ca. 50 ml einkochen und abkühlen lassen. Anschließend Senf, Essig,  
Brühe und abgekühlten Madeira mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zuletzt das Olivenöl  
nach und nach einrühren bis eine Emulsion entsteht. 4 EL von der Vinaigrette beiseite stellen:  
2 EL für die Salatgarnitur und 2 EL für die Spaghettini. Das Basilikum in feine Streifen schnei-  
den und zusammen mit den getrockneten Tomaten vor dem Anrichten unter die Vinaigrette  
mischen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine in ca. 20 cm lange und 2 mm dicke Platten  
ausrollen, dann die Platten mit einem Spaghettiaufsatz zur Spaghetti ausrollen. Diese dann meh-  
lieren, damit sie nicht zusammen kleben. In reichlich Salzwasser bissfest kochen und dann im  
Eiswasser abschrecken, in einem Sieb beiseite stellen.

Für den Wolfsbarsch:

Die Wolfsbarschmedaillons mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Oli-  
venöl, der Butter und den Kräutern goldgelb und glasig braten. Die Spaghettini im Nudelwasser  
noch einmal erwärmen, abtropfen lassen und mit 2 EL der beiseite gestellten Vinaigrette mischen.  
Spaghettini mit den Wolfsbarschmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomatenvinai-  
grette darüber träufeln. Nach Belieben mit Blattsalat und Dill garnieren.

Frank Buchholz am 27. Januar 2014

## Zander in der Kartoffel-Kruste, Gurken-Salat, Senf-Soße

### Für zwei Personen

#### Für den Zander:

1 Zanderfilet, 600 g	1 große mehligk. Kartoffel	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Butter, mildes Olivenöl	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

#### Für den Gurkensalat:

1 Gartengurke	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 TL Senf	1 EL Champagneressig	Olivenöl, Zucker

#### Für die Senfsauce:

2 Schalotten	1 Zitrone	200 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	60 ml Weißwein	20 ml französischer Wermut
4 EL grober Dijon-Senf	Butter, Salz, Pfeffer	

Für den Zander in der Kartoffelkruste die Kartoffel schälen und reiben. Die Kartoffelmasse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichmäßig große Stücke portionieren. Rundherum leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelmasse auf den Fischfilets verteilen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Kartoffelkruste darin braten, bis die Kruste goldbraun ist. Den Zander wenden, den Thymian, den Rosmarin und etwas Butter zugeben. Für den Gurkensalat die Gurke schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, bis das Kerngehäuse erscheint. Die Gurkenscheiben mit etwas Salz und Zucker würzen und einige Minuten ziehen lassen. Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das gezogene Wasser der Gurken abgießen und die Streifen vorsichtig ausdrücken. Den Senf, den Essig sowie die Zwiebelwürfel und den Dill zu den Gurken geben und gut vermengen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Für die Senfsauce die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und vollständig reduzieren lassen. Erst dann mit dem Geflügelfond auffüllen, aufkochen, mixen und passieren. Die Sauce mit dem groben Dijonsenf sowie etwas Zitronensaft abschmecken. Den Fisch zusammen mit dem Gurkensalat sowie der Senfsauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 13. Juni 2014

# Zander mit Orangen, Senfkohl-Blätter und Waldpilz-Schaum

## Für 2 Personen

350 g Zanderfilet	20 g Butter	Salz, weißer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	3 Senfkohl (Pak-Choi)	2 EL Olivenöl
4 Orangen	Piment-d´Espelette	

## Für den Waldpilzschaum:

150 g gemischte Pilze	20 g Butter	120 ml Weißwein
1 Zweig Thymian	10 weiße Pfefferkörner	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	300 ml Geflügelfond	150g zerlassene Butter
2 Eier	1 Eigelb Prise Salz	8 Shiitake Pilze
Salz, Pfeffer		

Das Zanderfilet portionieren, von beiden Seiten in der Pfanne in Butter leicht anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf einem Blech ca. 4 Minuten bei 70°C im Ofen warm stellen. Senfkohl putzen, in einzelne Blätter teilen, in 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Orangen schälen, filetieren und in Segmente teilen. Den Orangensaft dabei auffangen. Orangerfilets in 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Piment d´Espelette würzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Mit dem Mixstab kurz mixen, danach trocken einkochen. Für den Waldpilzschaum die Pilze sorgfältig putzen und in feine Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf 20 g Butter bei mäßiger Hitze zerlassen und die Pilze darin anschwitzen bis sie zart sind. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Thymian, Pfefferkörner, Gewürznelke und Lorbeerblatt hinzufügen und mit 300 ml Geflügelfond angießen, so dass die Pilze vollständig bedeckt sind. Bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen bis die Flüssigkeit auf 200 ml reduziert ist Mit einem Mixstab leicht pürieren. Mit dem Stabmixer die Reduktion mit der zerlassenen Butter, den Eiern und Eigelb vermischen und glatt rühren. Mit Salz abschmecken und in den Sahneseiphon füllen. Den Siphon mit 2 N2O Kapseln aufladen und in einem Wasserbad warm stellen und auf 60°C erwärmen. Vor dem Anrichten schütteln. Die Shiitakepilze putzen, klein schneiden und kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zander auf dem Teller anrichten. Pilze und Senfkohl um den Fisch setzten. Orangenconfit darauf verteilen. Pilzschaum in eine Schale spritzen und je 2 Nocken neben dem Fisch platzieren.

Jörg Sackmann am 28. Oktober 2014

# Zweierlei Fisch-Häppchen

## Für 4 Personen

### Matjes-Tatar:

200 g grüne Bohnen	Salz	$\frac{1}{2}$ Apfel
1 Schalotte	3 abgespülte Matjes-Filets	2 EL gehackte Petersilie
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot	1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige		

### Forellen-Knäcke:

1 Fenchel	1 Orange	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund gehackter Dill	200 g Crème-fraîche
4 dunkle Knäckescheiben	3 geräucherte Forellenfilets	

### Matjes-Tatar:

Kochen Sie etwas Salzwasser. Garen Sie die Bohnen darin knackig (etwa 5 – 7 Minuten), schrecken Sie sie eiskalt ab.

Apfel und Schalotte schälen, hauchfein würfeln. Matjes auch klein würfeln. Alles in einer Schüssel mit Petersilie und Olivenöl zu Tatar mischen, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Brot im Toaster knusprig rösten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauchzehe und Thymian zugeben. Bohnen kurz mit-schwenken.

Das geröstete Brot auf einen Teller legen, Bohnen darauf arrangieren, je einen guten Esslöffel Matjestatar obendrauf geben. Sofort servieren.

### Forellen-Knäcke:

Fenchel putzen, in hauchfeine Streifen schneiden. Orange filetieren, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Fenchel in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Dill würzen.

Crème fraîche in einer weiteren Schüssel aufrühren.

Knäcke Brot vorsichtig mit einem scharfen Messer dritteln. Forellenfilets in große Stücke schneiden.

Fenchel-Orangen-Salat in einem Sieb abtropfen lassen.

Crème fraîche auf den Knäcke BrotStücken verteilen, Fenchel-Orangen-Salat darauf anrichten und mit je 1 bis 2 Stückchen Forelle belegen.

test Januar 2014

## Zweierlei vom Lachs auf Kartoffel-Plätzchen

### Für 4 Portionen

#### Räucherlachs:

500 g Räucherlachs	150 g Frischkäse	1/2 Zitronen-Saft
Salz, Pfeffer	Zucker	Muskat
1 Blatt Gelatine	1 Schalotte gewürfelt	2 Bund Schnittlauch
250 g Kartoffeln	4 Pumpernickel-Kreise à 3cm	

#### Kleiner Salat:

Balsamico Essig	Olivenöl	100 g Parmesan
10 Blatt Basilikum	Salz, Pfeffer, Zucker	

Vier Scheiben Lachs zur Seite legen. Den restlichen Lachs zu Tartar schneiden und mit der Hälfte des Frischkäses vermengen. Die Masse mit den Gewürzen abschmecken, mit einem Eisportionierer vier Kugeln formen und auf den Pumpernickel-Kreisen anrichten. Den restlichen Frischkäse mit Schnittlauch vermengen.

Das Gelatineblatt im Wasserbad auflösen und unter den Frischkäse rühren. Eine Stunde lang kaltstellen und danach jeweils einen Löffel davon auf eine Lachsscheibe geben. Zu einer Canneloni zusammen rollen und die Enden gerade schneiden.

Kartoffeln schälen und mit der Küchenreibe grob raspeln. Schalottenwürfel sowie Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Die Kartoffelmischung sofort in heißem Olivenöl zu knusprigen, kleinen Kartoffelplätzchen ausbacken.

#### Kleiner Salat:

Alle Zutaten im Mixer zu einer homogenen Masse vermengen. Als Salat empfiehlt sich eine Rucola- und Feldsalat-Mischung.

#### Tipp:

Geriebene Kartoffeln für Kartoffelplätzchen niemals lange vorher vorbereiten, da sich das Kartoffelwasser absetzt und dadurch die Kartoffel ihre Stärke verliert. Die Kartoffel wird sonst braun und schmeckt leicht oxidiert. Den Kartoffelteig niemals mit Mehl vermengen, da die Kartoffelplätzchen sonst teigig und matschig schmecken.

Frank Rosin am 26. August 2014

## Zweierlei vom Seeteufel mit Weißwein-Schaum

### Für zwei Personen

550 g Seeteufelfilet, ohne Haut	10 Wan-Tan-Blättchen	300 g Blattpetersilie
1 Zitrone	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Butter	50 ml Weißwein
100 ml Fischfond	4 EL Sahne	5 ml Balsamico bianco
1 EL Olivenöl	1 Eiswürfel	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und 150 Gramm davon in kleine Würfel schneiden. Den restlichen Seeteufel in Medaillons schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Medaillons zusammen mit dem Rosmarin, sowie dem Thymianzweig in die heiße Pfanne geben und vorsichtig anbraten. Den Fisch anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und ziehen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Petersilienblätter abzupfen und in das siedende Salzwasser geben und circa fünf Minuten kochen lassen. Anschließend abschöpfen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die blanchierte Petersilie zusammen mit den Seeteufelwürfeln, dem Eis, der Sahne sowie je einer Prise Salz und Pfeffer zu einer Farce pürieren. Die Masse auf den Wan Tan-Blättern verteilen. Das Ei trennen und die Teigränder der Wan Tan mit Eigelb bestreichen und verschließen. Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und den Bambusdämpfer darauf setzen. Die gefüllten Wan Tan hineingeben und circa drei Minuten darin garen. Den Weißwein zusammen mit dem Fischfond, der Sahne sowie dem Balsamico Essig aufkochen und anschließend aufschäumen. Die Medaillons zusammen mit den Wan Tan sowie dem Weißweinschaum auf einem Teller anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. Mai 2014

# Index

- Artischocke, 89  
Aubergine, 82, 88  
Avocado, 39, 75
- Barsch, 24  
Bohnen, 16, 21, 63, 94  
Bouillabaisse, 3, 4  
Bratkartoffeln, 33, 62
- Ceviche, 52, 73  
Chicoree, 70  
Couscous, 84
- Dorade, 6, 30, 51  
Doraden-Filet, 7–9, 80
- Eisberg, 10  
Erbsen, 1, 6, 67, 68, 78, 85
- Fenchel, 19, 71, 73  
Fisch, 87  
Fisch-Filet, 3, 12  
Forelle, 10, 17, 35  
Forellen-Filet, 4, 13, 15, 16, 18, 19, 27, 67, 85, 94
- Grünkohl, 22  
Gurke, 13, 26, 33, 55, 59, 63, 67, 92
- Heilbutt, 23, 33, 37, 38, 86  
Hering, 5, 39
- Kürbis, 24, 32  
Kabeljau-Filet, 28, 40–48, 79, 84, 89  
Karpfen, 49  
Kaviar, 2, 22, 60  
Kohlrabi, 42
- Lachs, 50, 54, 65, 88  
Lachs-Filet, 1, 6, 11, 14, 20, 22, 52, 53, 55–58, 66  
Lachs-Forelle, 73  
Lachs-Tatar, 59  
Lauch, 26, 37, 41, 57, 69, 74  
Linsen, 28, 47, 74
- Möhren, 3, 4, 16, 28, 29, 37, 41, 47, 48, 51, 53  
Müllerin, 15  
Makrele, 61  
Mangold, 34  
Matjes, 62–64, 94
- Nudeln, 5, 13, 27, 29, 51, 57, 66, 91
- Pak-Choi, 44, 93  
Paprika, 8, 30, 43, 48, 50, 54, 66, 82, 83, 88  
Pilze, 4, 6, 13, 36, 44, 61, 69, 93
- Räucherfisch, 31, 32, 66, 68, 69, 95  
Rüben, 31  
Radieschen, 68, 76  
Ratatouille, 88  
Red-Snapper, 69  
Reis, 23, 31, 43, 48, 53, 61, 65, 70, 73, 85, 86  
Rettich, 3, 19, 45, 74–76  
Rotbarbe, 71  
Rote-Bete, 13, 46, 60, 72  
Rucola, 66, 70
- Saibling, 1, 72  
Saibling-Filet, 4, 70, 73–78  
Sardellen, 5, 77  
Sardinen, 5  
Sauerampfer, 36  
Schellfisch, 29  
Scholle, 21, 80  
Schoten, 18, 49, 50, 78  
Seelachs, 34, 81  
Seeteufel, 14, 82, 83, 96  
Sellerie, 3, 4, 28, 37, 41, 47, 49, 51, 58, 67  
Spargel, 30, 54, 86  
Spinat, 1, 15, 36, 38, 57, 58  
Spitzkohl, 8, 79
- Tatar, 59, 64
- Wolfsbarsch, 1, 25, 90, 91
- Zander-Filet, 4, 26, 36, 50, 92, 93  
Zucchini, 23, 29, 81, 82, 84, 88