

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Fisch**

**2016**

**73 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Artischocken-Spinat-Gemüse mit gebratenem Zander . . . . .	1
Bacalhau com leite mit gebratenem Kabeljau . . . . .	2
Bouillabaisse . . . . .	3
Carpaccio mit Sardellen-Mayonnaise und Kapern . . . . .	4
Confierter Lachs mit Fenchel-Soße und Oliven . . . . .	5
Curry-Lachs-Praline, Garnele, Ingwer-Soße, Karotten . . . . .	6
Dorade en papillote mit Gemüse und Basilikum-Pesto . . . . .	7
Fisch-Frikadelle mit Blattsalaten . . . . .	8
Forelle Müllerin mit Salzkartoffeln und Kopfsalat . . . . .	9
Forellen-Soufflé auf Wildkräuter-Pesto . . . . .	10
Gazpacho mit Gemüse-Tatar und Doraden-Filet . . . . .	11
Gebratene Forelle mit Butter-Kartöffelchen, Kräuter-Soße . . . . .	12
Gebratener Kabeljau, Pak Choi und Enoki Pilze . . . . .	13
Gebratenes Rotbarsch-Filet mit Tomaten-Fenchel-Reis . . . . .	14
Gebratenes Zander-Filet auf Rote Bete-Variation . . . . .	15
Gegrillter Seeteufel auf Chorizo-Lauch-Kartoffeln . . . . .	16
Geräucherte Dorade mit Oliven-Mayonnaise, Basilikum-Öl . . . . .	17
Gewürz-Lachs mit Apfel-Grünkohl-Salat . . . . .	18
Gratinierte Forellen-Filets auf Orangen-Spargel . . . . .	19
Heilbutt mit Röstzwiebel-Schnittlauch-Kruste . . . . .	20
Heilbutt, Orangen-Linsen, jungem Spinat, Dijon-Senf-Soße . . . . .	21
Heilbutt-Filet auf Mango-Sellerie-Creme, Sellerie-Chips . . . . .	22
In Rettichsaft gebeizte Lachsforelle zu Apfel-Toast . . . . .	23
Kabeljau auf Fenchel, Safran-Schaum, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	24
Kabeljau auf Wiener Kartoffel-Salat mit Kerbel-Schaum . . . . .	25

Kabeljau mit Radieschen-Remoulade und Bratkartoffeln . . . . .	26
Kartoffel-Grünkohl-Ragout mit Räucher-Forelle . . . . .	27
Kokos-Thai-Curry, Seeteufel und gebratenem Basmati-Reis . . . . .	28
Konfierter Kabeljau, Liebstöckel-Brösel, roher Kohlrabi . . . . .	29
Lachs auf Piña-Colada-Risotto mit wildem Brokkoli . . . . .	30
Lachs im Blätterteig mit Wurzel-Gemüse . . . . .	31
Lachs-Burger mit Tomaten-Salsa und Spinat . . . . .	32
Lachs-Schaschlik mit Basmati-Reis und Schnittlauch-Soße . . . . .	33
Lachsforelle mit heimischem WOK-Gemüse . . . . .	34
Lachsforelle mit Kohlrabi-Salat und Sauerampfer-Emulsion . . . . .	35
Lachsforelle mit Wiesen-Kräutern . . . . .	36
Linsen-Curry mit gebratenem Skrei-Filet . . . . .	37
Makrelen-Filet, Sauce gribiche, Spargel-Radieschen-Salat . . . . .	38
Matjes mit Rettich-Salat . . . . .	39
Matjes-Kartoffel-Plätzchen mit Gemüse-Konfetti . . . . .	40
Piccata vom Seeteufel, Paprika-Salsa, Sojabohnen-Reis . . . . .	41
Piccata von Lachsforelle, Spargel mit Schnittlauch-Dip . . . . .	42
Räucherforellen-Schupfnudeln auf Forellen-Carpaccio . . . . .	43
Räucherlachs-Spätzle mit Meerrettich-Soße . . . . .	44
Rauchlachs-Roulade, Kräuter-Salat, Honig-Senf-Dressing . . . . .	45
Rotbarbe mit mediterranem Gemüse im Fischfond . . . . .	46
Rotbarsch mit Zitronenbutter, Fenchel, Basmati-Reis . . . . .	47
Rote Bete Suppe mit Zander-Päckchen . . . . .	48
Saibling auf Polenta-Rosmarin-Soße mit Brokkoli . . . . .	49
Saibling in der Kartoffel-Kruste mit Emmer-Reis . . . . .	50
Sardinen mit Lardo, Artischocken-Salat, Tomaten-Marmelade . . . . .	51
Schlemmer-Filet Bordelaise . . . . .	52
Schollen-Filet mit Gazpacho . . . . .	53
Seehecht, im Päckchen gegart . . . . .	54
Seelachs in Senf-Soße mit Lauch-Gemüse . . . . .	55
Seeteufel-Tandoori mit Sesam-Spinat und Glasnudeln . . . . .	56
Seezunge mit Pinienkern-Kruste und Nussbutter-Soße . . . . .	57

Seezunge, braune Butter, Petersilien-Kartoffeln, Spinat . . . . .	58
Speck-Zander mit Petersilienwurzel-Pastinaken-Püree . . . . .	59
Steinbutt mit Safran-Muschel-Ragout, Tintenfisch-Risotto . . . . .	60
Tarte von Spinat, Sardinen und Tomaten-Marmelade . . . . .	61
Thunfisch im Oregano-Mantel mit Mango-Salat . . . . .	62
Wolfsbarsch im Vongole-Fond mit Chorizo, weißen Bohnen . . . . .	63
Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Tomaten-Gemüse . . . . .	64
Wolfsbarsch mit Kürbis-SpinatGemüse . . . . .	65
Zander auf Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Zitronen-Soße . . . . .	66
Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé . . . . .	67
Zander mit Meerrettich-Soße, jungen Karotten und Bete . . . . .	68
Zander mit Schmorzwiebeln und Gemüse-Polenta . . . . .	69
Zander-Filet auf Pilz-Ragout mit Zuckermais-Creme . . . . .	70
Zander-Filet im Speck-Mantel, Kohlrabi-Gemüse, Kartoffeln . . . . .	71
Zander-Filet mit Kraut-Schupfnudeln . . . . .	71
Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Meerrettich-Kraut, Butter . . . . .	72

## **Index**

**73**



# Artischocken-Spinat-Gemüse mit gebratenem Zander

## Für 4 Personen

### Für das Artischocken-Gemüse:

8 kleine Artischocken	2 Schalotten	1 Bio-Knoblauchzehe
10 Kirschtomaten	Meersalz, Pfeffer	Thymian und Rosmarin
300-400 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein	Olivenöl
500 g Spinat	Muskatnuss, Cayennepfeffer	

### Für den Zander:

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

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

Artischocken put en dabei die äußeren harten Hüllblätter Stiel und auf dem Boden liegendes „Heu“ sorgfältig entfernen. Artischockenböden vierteln.

Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Artischocken, Schalotten, Knoblauch und Kirschtomaten in eine tiefe Backform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und untermischen. Mit Fond, Weißwein und etwas Olivenöl auffüllen, sodass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Gemüse im heißen Backofen 20 Minuten garen. Inzwischen den Blattspinat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele abzupfen.

Zanderfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite einlegen und ca. 3 Minuten braten, bis die Haut kross ist. Dann wenden, die Temperatur reduzieren. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Alles weitere 2–3 Minuten ziehen lassen.

Mit Hilfe einer Rouladennadel eine Garprobe beim Gemüse machen. Dazu die Nadel in ein Stück Artischocke stechen. Lässt sich die Nadel leicht in das Gemüse einstechen, ist das Gemüse gar. Falls man kräftiger hineindrücken muss, benötigen die Artischocken noch ein paar Minuten zum Nachgaren.

Spinat in den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit in zwei Portionen unter das Gemüse mischen. Anschließend nochmals 5 Minuten im Backofen ziehen lassen.

Gemüse ggf. abtropfen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Zanderfilets und Gemüse anrichten. Dazu passt z. B. knuspriges Baguette.

Frank Buchholz am 22. August 2016

# Bacalhau com leite mit gebratenem Kabeljau

## Für 2 Personen

300 g Stockfisch	600 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Knoblauchzehe
700 ml Milch	1 Zwiebel	5 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Rosinen	250 g Kabeljaufilet mit Haut
Salz	1 EL Mehl	

Den Stockfisch 24 Stunden lang wässern, dabei häufig das Wasser wechseln.

Gewässerten Stockfisch in Stücke (ca. 3 x 3 cm) schneiden, dabei alle Gräten und Häute entfernen.

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen.

2 Stücke Stockfisch zur Seite stellen, die restlichen Stücke mit der Milch in einen Topf geben und aufkochen. Kartoffeln und Knoblauch dazu geben und alles 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Blättchen von Thymian, Petersilie und Dill von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

Stockfisch-Kartoffel-Gemisch durch ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen, die festen Bestandteile mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken, dabei Kräuter, gebratene Zwiebelwürfel und Rosinen zugeben, mit etwas Olivenöl abschmecken, evtl. etwas Kochflüssigkeit untermischen.

Das Kabeljaufilet in Portionsgrößen schneiden, salzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Fischstücke zunächst auf der Hautseite kross braten, dann wenden und nur kurz auf der Fleischseite braten.

Die zurück behaltenen Stockfischstücke halbieren, ebenfalls in Mehl wenden und in der Pfanne mit braten.

Das Fischpüree anrichten, mit dem gebratenem Fisch anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. April 2016



# Bouillabaisse

## Für 6 Personen

### Für die Brühe:

700 g festk. Kartoffeln	1 Fenchelknolle	3 Möhren
2 Schalotten	2 hellgrüne Stangensellerie	2 Petersilienwurzeln
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 TL Curcuma	1 TL Fenchelsaat
1 TL Thymian	1,5 L Gemüsebrühe	1 g Safranfäden

### Fisch und Meeresfrüchte:

200 g Kabeljau	2 EL Olivenöl	6 Riesengarnelen
6 kleine Rotbarbenfilets	6 Grünschalmuscheln	200 g Venusmuscheln
12 Gamberetti	500 ml Gemüsebrühe	

### Tomatengemüse:

150 g aromat. Tomaten	1 EL Olivenöl	1/2 Zitrone (Saft, Zesten)
frische Kräuter		

Das Gemüse schälen. Danach Kartoffeln, Fenchel, Möhren, Schalotten, Sellerie, Petersilienwurzel würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl und Butter in einem Bräter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anrösten.

Das übrige Gemüse und alle Gewürze bis auf den Safran hinzugeben. Für 10 Minuten anrösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Safran dazugeben. Bei geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Kabeljaufilet in sechs Stücke schneiden, in den Gemüsetopf geben.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Riesengarnelen darin von jeder Seite für je 1 Minute scharf anbraten. Dann mit in den Gemüsetopf geben.

Rotbarben auf der Hautseite dreimal einritzen, auf der Hautseite 1 bis 2 Minuten anbraten, in den Topf geben.

Die Muscheln in der Pfanne scharf anbraten. Die Gamberetti dazugeben und durchschwenken, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zwei Minuten ziehen lassen. In den Topf geben, vorsichtig umrühren und abschmecken.

### Tipps:

In Marseille, der Heimat der Bouillabaisse, landen bevorzugt in der Suppe, zum Beispiel See-teufel, Meeraal, Drachenkopf, Skorpionfisch oder Knurrhahn. Wir empfehlen: Wer es leicht und mild mag, bleibt beim hellen Fisch mit festem Fleisch. Wer es exotisch liebt, nimmt Gambas, Muscheln und vielleicht Tintenfisch. Wer es kräftig-intensiv mag, kann zu Lachs oder anderen fetten Fischen greifen.

Die Muscheln sollten sich beim Erhitzen öffnen, das ist der Frischetest. Bleiben sie geschlossen, sortieren Sie sie aus.

Franzosen kombinieren Bouillabaisse mit Rouille, einer scharfen Knoblauch- Mayonnaise mit Safran. Wir servieren sie mit Tomatengemüse. Dazu Kräuter waschen, schleudern, kleinschneiden. Tomaten würfeln, mit Kräutern und Öl vermengen. Mit Zitronensaft, -zesten, Salz und Pfeffer abschmecken.

test Januar 2016

# Carpaccio mit Sardellen-Mayonnaise und Kapern

## Für 4 Personen

### Für die Sardellenmayonnaise:

Ca. $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2-3 eingelegte Sardellen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Eigelb	1 TL Senf	1 TL Kapern (Glas)
100 ml Olivenöl	Salz	1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
Chili, brauner Zucker	glatte Petersilie	

### Für das Carpaccio:

320 g Rinderfilet	2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
Meersalz	Pfeffer	alter Gouda
frisches Basilikum		

### Für die Kapern:

3 EL eingelegte Kapern (Glas)	1 EL brauner Zucker	Olivenöl
Pfeffer		

Für die Mayonnaise Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Sardellen grob hacken. Knoblauch ebenfalls hacken. Mit Sardellen, Eigelb, Senf, Kapern, Zitronenschale, in ein hohes, schmales Mixgefäß geben. Mit dem Pürierstab durchmischen, dabei nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver, Chili, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Mayonnaise mischen, kühl stellen.

Filet in 4 Stücke á ca. 80 g schneiden. Die Scheiben nacheinander in einen großen geölten Gefrierbeutel geben und sacht hauchdünn plattieren.

Etwas Olivenöl, einige Tropfen Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer auf einen Teller verteilen. Eine plattierte Filetscheibe darauf geben und mit Olivenöl beträufeln.

Kapern gut abtropfen lassen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Kapern und etwas Olivenöl in die Pfanne geben (Vorsicht, spritzt!) und mit dem Karamell überziehen. Mit etwas Pfeffer würzen.

Karamellisierten Kapern auf dem Carpaccio verteilen. Gouda reiben oder hobeln und überstreuen. Mit Mayonnaise und etwas Basilikum anrichten.

Tarik Rose am 26. August 2016

# Confierter Lachs mit Fenchel-Soße und Oliven

## Für 4 Personen

1 Baguette-Brötchen	2 EL Olivenöl	grobes Meersalz
1 EL Senfsaat	600 g Lachsfilet mit Haut	100 g gesalzene Butter
1 Zweig Thymian	2 Schalotten	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	200 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt
1 Msp. Safranfäden	Salz, weißer Pfeffer	2 Knollen Fenchel
4 grüne Oliven, entkernt	3 Stängel glatte Petersilie	4 TL Lachskaviar

Das Brötchen ca. 2 Stunden tiefkühlen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Das Brötchen mit einer Brotschneidemaschine sehr dünn aufschneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Scheiben mit Olivenöl bepinseln und mit grobem Meersalz bestreuen. Dann im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Dann den Backofen auf 70 Grad Umluft einstellen.

Die Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen, dann absieben.

Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen.

Die Butter in einem Topf 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. Der Fisch wird erst nach dem Garen gesalzen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit Weißwein, Wermut, Fischfond, Lorbeerblatt, Senfsaat und Safran in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 300 ml einkochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Den Fenchel waschen, das Grün aufbewahren, Fenchel fein würfeln. Oliven fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zusammen mit dem Fenchelgrün fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Fenchel darin kurz anbraten, mit Salz würzen. Dann den Fenchel in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Fenchelgrün untermischen.

Die Fenchelsauce in vorgewärmten tiefen Teller verteilen. Die Baguettescheiben grob brechen, mit den Oliven und dem Lachskaviar auf den Lachsstücken verteilen. Den Lachs anschließend auf der Sauce anrichten und servieren.

Michael Kempf am 08. Januar 2016

# Curry-Lachs-Praline, Garnele, Ingwer-Soße, Karotten

**Für zwei Personen**

**Für die Lachspraline:**

1 Lachsfilet ohne Haut à 200 g	1 TL Sesam	1 Orange
2 Blätter Frühlingsrollenteig	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	400 g Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer	

**Für die Riesengarnele:**

2 Riesengarnelen	1 EL Butter	2 Zweige Koriander
Meersalz	Pfeffer	

**Für das Karottenpüree:**

5 Karotten	500 ml Gemüsefond	4 EL Himbeeressig
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	feines Salz	

**Für die Ingwersauce:**

1 Schalotte	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 Zitronengras
1 Zitrone	50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 TL Speisestärke	Pflanzenöl
feines Salz	Zucker	

Für die Lachspraline den Lachs in 5 mm feine Würfel schneiden. Sesam, Curry und Orangena-brieb zum Lachs geben, mit Meersalz abschmecken und 2 gleichgroße Pralinen formen.

Frühlingsrollenteig in dünne Streifen schneiden, Lachskugeln darin einrollen, gut andrücken, im heißen Butterschmalz kross frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Riesengarnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Garnelen ringsum kurz anbraten, Koriander zugeben, durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Karotten schälen, von den Enden befreien und in einem Topf mit Fond weichkochen. Die über-schüssige Flüssigkeit abgießen und die Karotten kurz abkühlen lassen. Karotten zu einem feinen Püree mixen und mit Salz, Zucker und Himbeeressig abschmecken.

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden, in einem Topf mit Pflanzenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, mit Fond und Sahne auffüllen und aufkochen. Mit in kaltem Wasser ange-rührter Stärke leicht binden. Zitronengras mit einem Messerrücken klopfen, in die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Anschließend mit Salz, Zucker, frisch geriebenem Ingwer und etwas Zitronena-brieb abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und mit Hilfe eines Pürierstabes schaumig aufmixen.

Karottenpüree mittig auf zwei tiefen Tellern verteilen, je eine Lachspraline und zwei Garnelen-hälften darauf anrichten, mit der schaumig aufgemixten Ingwersauce beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 22. Januar 2016

# Dorade en papillote mit Gemüse und Basilikum-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für die Dorade:**

1 Dorade  
Pfeffer

1 Zitrone

Salz

**Für Gemüse und Drillinge:**

2 Drillinge  
 $\frac{1}{4}$  Zucchini  
1 reife Tomate  
Olivenöl

$\frac{1}{2}$  rote Zwiebel

$\frac{1}{4}$  Aubergine

1 Zweig Thymian

Salz

1 Zehe Knoblauch

$\frac{1}{2}$  Paprika

1 Zweig Rosmarin

Pfeffer

**Für das Pesto:**

$\frac{1}{4}$  Zehe Knoblauch  
10 g Pinienkerne  
Pfeffer

10 g Parmesan

30 g Basilikumblätter

30 ml Olivenöl

Salz

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für das Pesto Basilikumblätter abbrausen und trockentupfen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann in einem flachen Behälter auskühlen lassen. Knoblauch abziehen. Parmesan klein hacken. Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Basilikum hinzugeben und nochmals pürieren, bis ein geschmeidiges Pesto entsteht.

Für die Drillinge gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Drillinge unter fließendem Wasser abbürsten und im kochenden Wasser bissfest garen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und der Länge nach vierteln.

Für das mediterrane Gemüse Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zucchini, Aubergine, Paprika und Tomate abbrausen, trockenreiben und in circa 1,5 mal 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen-, Paprika- und Zucchiniwürfel und Zwiebspalten getrennt voneinander anbraten. Zum Schluss Tomaten in der Pfanne schmelzen lassen. Gemüse wieder zu den Tomaten geben. Mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian kurz schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dorade Fisch entgräten und von der Haut filetieren. Unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Zitrone abbrausen, trockenreiben, Schale mit einem Zestenreißer abziehen, klein schneiden und über den Fisch geben.

Pergamentpapier auf 20 mal 30 Zentimeter zurechtschneiden. Mediterranes Gemüse und Drillinge darauf drapieren. Fischfilets auf das Gemüse legen, abschließend Pesto oben auf geben. Pergamentpapier zu einem Bonbon aufrollen und mit Bindegarn befestigen. Bei 160 Grad circa acht Minuten im Ofen garen.

Dorade en papillote mit mediterranem Gemüse und Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 29. Juli 2016

# Fisch-Frikadelle mit Blattsalaten

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 junger Kopfsalat	50 g Frisée-Salat	8 mittelgroße Champignons
1 Schalotte	1 TL scharfer Senf	2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	2 Stängel Koriander

### Für die Fischfrikadellen:

1/2 Bund glatte Petersilie	90 g Kastenweißbrot ohne Rinde	500 g frisches Zanderfilet
2 Eier	Salz, Pfeffer	ca. 150 g Sahne
3 EL Butterschmalz		

1. Die Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Pilze putzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Weißbrot zu feinen Bröseln reiben.
2. Das Fischfilet in Streifen schneiden. Mit Eiern, Salz, Pfeffer und 2/3 der Brotbröseln in einen Cutter geben und zerkleinern. Dann die kalte Sahne zugeben und zu einer glatten, glänzenden Masse pürieren.
3. Zuletzt die feingehackte Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Frikadellen formen, diese in den restlichen Brotbröseln wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten braten.
4. Für das Dressing Schalotte schälen und fein schneiden. Senf, Essig und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schalotte untermischen. Koriander abbrausen, trocken schütteln.
5. Die Champignons direkt vor dem Anrichten zunächst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.
6. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Fischfrikadellen auf Tellern anrichten, Salat dazugeben. Pilzstreifen roh über die Fischfrikadellen und den Salat streuen. Mit dem Koriander garnieren.

Otto Koch am 24. März 2016

# Forelle Müllerin mit Salzkartoffeln und Kopfsalat

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	4 Forellen (à 300 g)	Salz, Pfeffer
2 Eier	ca. 4 EL Mehl	ca. 200 g Mandelblättchen
ca. 5 EL Sonnenblumenöl	ca. 2 EL Butter	1 Kopfsalat
8 Radieschen	1/2 Zitrone	100 g Joghurt
2 EL heller Balsamico	6 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1/2 Bund Schnittlauch		

Kartoffeln schälen, abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 18–20 Minuten kochen.

Die Forellen innen und außen gründlich kalt abspülen, trocken tupfen. Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen, dann kurz im verquirlten Ei wenden und vorsichtig mit Mandeln panieren.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.

Öl in einer großen, backofengeeigneten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Forellen darin sacht von beiden Seiten goldgelb anbraten. Etwas Butter zugeben und die Pfanne in den heißen Backofen stellen. Die Forellen darin etwa 14 Minuten garen. (Wer keine backofengeeignete Pfanne besitzt, kann die Forellen auch in einer Auflaufform im Backofen garen.)

In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Kopfsalat in mundgerechte Stückchen zupfen. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter das Dressing rühren.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Salat mit dem Dressing marinieren.

Forellen mit Salat und Salzkartoffeln anrichten.

Sören Anders am 08. eptember 2016

# Forellen-Soufflé auf Wildkräuter-Pesto

## Für 4 Personen

### Für das Forellensoufflé:

250 g Forellenfilet	100 g geräuch. Forellenfilet	30 g frisches Weißbrot ohne Rinde
200 g Sahne	50 g Crème-fraîche	1 Ei
Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Koriander, gemahlen	1 Tomate
1 EL Butter	ca. 200 ml Fischfond	

### Für das Pesto:

80 g gemischte Wildkräuter	15 g Pinienkerne	60 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	5 g Meersalz	ca. 250 ml Olivenöl

### Für die Soße:

150 ml Fischfond	40 ml trockener Weißwein	20 ml trockener Wermut
80 ml Crème double	50 g Räucherforellenfilet	1 EL Butter
Salz, Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	50 ml Sekt
1 EL geschlagene Sahne	zusätzlich	1/2 Bund Wildkräuter
6 rosé Champignons		

Den frischen Fisch und 50 g vom geräucherten Fisch grob würfeln. Weißbrot ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Sahne, Crème fraîche und das Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen, die Brot- und Fischstücke untermischen und ca. 20 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Kräuter abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kräuterblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die Kräuter mit Salz, Parmesan, Knoblauch, Pinienkernen und Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren.

Für die Soufflé-Füllung die Tomate am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Restliches Forellenfilet sehr fein würfeln.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 4 Metallringe (Durchmesser 6 cm, Höhe ca. 4 cm) innen mit Butter ausfetten und auf ein tiefes Backblech stellen.

Die gekühlte Fischmasse in einen Cutter geben, fein pürieren und anschließend durch ein feinschichtiges Sieb streichen und auf Eis stellen. Die restliche Sahne halbfest aufschlagen und unter die Fischmasse heben.

Dann die Farce ca. 1,5 cm hoch in die vorbereiteten Ringe füllen, eine kleine Vertiefung eindrücken und etwas Tomatenwürfel, Forellenfilet und je ca. 1 EL Pesto hingeben. Die restliche Farce obenauf verteilen. Die Ringe mit hitzefester Folie abdecken. Den Fischfond ca. 5 mm hoch aufs Blech gießen. Im vorgeheizten Ofen so ca. 15-20 Minuten garen.

Für die Soße Fischfond, Weißwein und Wermut in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann die Crème double einrühren und alles 20 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Das Forellenfilet würfeln und mit der Butter in die Soße geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Sekt einrühren und die geschlagene Sahne unterziehen.

Die Kräuter für die Garnitur abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.



Zum Anrichten das Pesto auf den Tellern verteilen. Je ein Soufflé aufsetzen und vorsichtig den Ring abziehen. Die Pilze darauf setzen, die Soße aufmixen und angießen. Mit den Kräutern verzieren.

Jörg Sackmann am 07. Juni 2016

## Gazpacho mit Gemüse-Tatar und Doraden-Filet

### Für 4 Personen

#### Für die Gazpacho:

500 g sonnengereifte Tomaten	2 rote Paprika	200 g Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 rote Zwiebel	1–2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Dinkelbrötchen	250 ml Tomatensaft	1 Spritzer Rotweinessig
ca. 10 g Salz	schwarzer Pfeffer	Zucker (Apfelsüße)
200 ml Olivenöl	gekühlte Gemüsebrühe	Basilikum

#### Für Gemüsetatar und Filets:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 TL heller Balsamessig	Honig
Salz, Pfeffer	Olivenöl	4 Doradenfilets

Tomaten evtl. kurz überbrühen, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, in eine Schüssel geben. Paprika und Sellerie putzen, abbrausen und ebenfalls würfeln. Gurke, Zwiebel und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und kleinschneiden. Gesamtes Gemüse unter die Tomatenwürfel mischen.

Brötchen in feine Scheiben schneiden. Mit Tomatensaft, Essig, Salz, etwas Pfeffer, Zucker und ca. 4 EL Olivenöl unter das Gemüse mischen. Ca. 1-2 Stunden ziehen lassen.

Inzwischen die Gemüsezutaten für das Tatar putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine (ca.  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel) schneiden. Gemüsewürfel, Balsamessig, etwas Honig, Salz, Pfeffer und 2 TL Olivenöl unter die Würfel mischen, kühl stellen und marinieren.

Vorbereitete Gemüse-Brot-Mischung evtl. portionsweise in einen großen, leistungsstarken Mixer geben. Fein pürieren, bis eine homogene Suppe entsteht, dabei übriges Olivenöl nach und nach untermixen.

Die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dicklich ist, gegebenenfalls noch etwas kräftige, abgekühlte Brühe untermixen.

Doradenfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Filets mit etwas Salz und Olivenöl marinieren. Eine Pfanne erhitzen, Doradenfilets auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

Zum Anrichten jeweils einen Garnierring in einen tiefen Teller setzen. Je  $\frac{1}{4}$  der Gemüsewürfel hineingeben, gut anpressen. Dann mit Gazpacho vorsichtig auffüllen. Den Ring entfernen. Doradenfilets auf dem Gemüsetatar anrichten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Gazpacho mit frischem Basilikum, etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer anrichten.

Tarik Rose am 22. Juli 2016

# Gebratene Forelle mit Butter-Kartöffelchen, Kräuter-Soße

## Für vier Portionen

4 Forellen, 600-700 g	Salz	1 Zitrone
2 EL Worcestershiresauce	3 EL Rapsöl	30 g Butter
Mehl	600 g kleine festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie
30 g Butter	1 Bund gemischte Kräuter	200 g Schmand
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer	2-3 Stiele Petersilie
1 Zitrone		

Die Forellen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Von innen und außen mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Rapsöl und die Butter in einer großen (ovalen) Pfanne erhitzen. Die Forellen im Mehl wenden und im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Die Forellen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 15-20 Minuten garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Anschließend abgießen. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen und die Blätter kleinhacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie zugeben. Die restlichen Kräuter abbrausen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Schmand in einen Küchenmixer geben. Zitronensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer zufügen und mixen.

Die Forellen auf einer großen Platte anrichten, die Butterkartöffelchen danebenlegen. Mit Petersilienblättchen und Zitronenspalten garnieren. Die Kräutersauce dazu servieren.

Horst Lichter am 05. März 2016

## Gebratener Kabeljau, Pak Choi und Enoki Pilze

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Zweig Thymian	300 g Pak-Choi
Meersalz	600 g Kabeljaufilet mit Haut	3 EL Olivenöl
1 TL Madras-Curry	20 ml weißer Portwein	50 ml Weißwein
200 ml Geflügelbrühe	3 EL Butter	10 ml Balsamico
1 Spritzer Sojasauce	80 g Enoki Pilze	Pfeffer
roter Pfeffer	ca. 10 g Shiso-Kresse	

Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Pak Choi putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kabeljaufilet entgräten, mit einem Küchentrepp leicht abtupfen und in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte darin farblos anschwitzen. Dann mit Curry bestäuben, mit Portwein, Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, Balsamico und Sojasauce abschmecken.

Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet mit Salz würzen und auf der Hautseite 4 Minuten anbraten, dann wenden und eine weitere Minute braten. Zur Fertigstellung noch 1 EL Butter und Thymianzweig zugeben und die Fischfilets damit mehrmals überträufeln.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Pak Choi und Pilze schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den Kabeljau setzen, etwas Shiso-Kresse darauf geben. Pak Choi und Pilze darum legen, Schalottensud angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 23. Februar 2016

## Gebratenes Rotbarsch-Filet mit Tomaten-Fenchel-Reis

### Für vier Portionen

120 g Basmatireis	1 TL Salz	2 Fenchelknollen
2 EL Olivenöl	1 EL Honig	100 ml Weißwein
250 g Kirschtomaten	4 Rotbarschfilets, ohne Haut	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zitrone, geviertelt	

Den Reis mit Salz und 180 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, auf die kleinste Stufe zurück schalten und etwa 15-18 Minuten ausquellen lassen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Fenchel in Spalten schneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren. Eine Grillpfanne erhitzen und das Olivenöl zugeben. Die Fenchelstücke darin von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen entstanden sind. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Honig beträufeln. Mit dem Weißwein ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit in die Pfanne geben und 2-3 Minuten weiter schmoren lassen.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Rotbarschfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in die Pfanne geben und die Filets darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten lassen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit in die Pfanne geben.

Den fertig gegarten Reis zum Fenchel geben und behutsam unterheben. Das Fenchelgrün zupfen und über das Gemüse streuen

Den Fenchel-Tomatenreis auf Tellern anrichten, je ein Fischfilet darauf legen. Mit einem Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 03. September 2016

## Gebratenes Zander-Filet auf Rote Bete-Variation

### Für 4 Personen

500 g Rote Bete	Salz	500 g Kartoffeln
1 Apfel	Zucker	1 TL Senf
3 EL Apfelessig	3 EL Gemüsebrühe	6 EL Olivenöl
Pfeffer	4 Zanderfilets mit Haut	2 EL Butterschmalz

Rote Bete abwaschen und in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser mit der Schale weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen. Die Kartoffeln abwaschen und ebenfalls in separaten Topf weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. In einem Topf Wasser mit 2 EL Zucker aufkochen und die Apfelspalten darin ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Gekochte Rote Bete und Kartoffel schälen. Die Hälfte der Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit auslegen.

Restliche Bete, Kartoffeln und Apfelspalten in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mischen.

Senf mit Essig, Gemüsebrühe und Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gewürfelte Gemüse mit etwas Vinaigrette marinieren. Die restliche Vinaigrette über die Rote Bete Scheiben träufeln.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite leicht mehlieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets zuerst auf der Hautseite in der Pfanne ca. 2 Minuten braten, dann wenden und fertig garen.

Zum Anrichten die Gemüsewürfel mit Hilfe eines Garnierrings in der Tellermitte auf den Rote Bete-Scheiben anrichten. Den Ring vorsichtig abziehen und das gebratene Zanderfilet obenauf geben.

Vincent Klink am 15. September 2016

# Gegrillter Seeteufel auf Chorizo-Lauch-Kartoffeln

## Für 4 Personen

### Für den Seeteufel:

3 Schalotten	1 junge Lauchzwiebel	1 Bio-Limette
3 Zweige Thymian	60 g Chorizo	150 ml Olivenöl
Knoblauchsatz	1 TL Paprikapulver, edelsüß	Piment-d'Espelette
400 g Seeteufel		

### Für die Lauch-Kartoffeln:

250 g festk. Kartoffeln	Salz	150 g Lauch
100 g Chorizo	1 Zweig Thymian	Pfeffer, Meersalz
150 g Pfifferlinge	Olivenöl, Zucker	Limettensaft

Schalotten schälen und in feine rfel schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben, Limette auspressen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Chorizo abziehen, fein würfeln.

Vorbereitete Zutaten, Olivenöl, Knoblauchsatz, Paprikapulver und Piment d' Espelette zu einer Marinade vermischen. Seeteufel kalt abbrausen, trockentupfen und in eine Auflaufform geben. Die Marinade übergießen. Zugedeckt ca. 3 Stunden marinieren.

Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm feine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren (vorgaren). In kaltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen. Chorizo aus der Hülle lösen. Wurst halbieren und kurz anfrieren.

Lauch putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in etwa 3 mm feine Ringe schneiden. Chorizo in sehr feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Kartoffeln, Lauch, Chorizo, Thymian und etwas Olivenöl mischen, mit Pfeffer, etwas Salz und Zucker w rzen. Pilze putzen, ggf. anhängenden Sand vorsichtig abbürsten.

Grillpfanne, Grillschale oder mehrfach gefaltetes extrastarkes Alufolienstück auf dem heißen Grill erhitzen. Seeteufel aus der Marinade nehmen. Auf dem Grill unter Wenden ca. 15 Minuten grillen. Währenddessen öfter mit etwas Marinade beträufeln.

Das Kartoffel-Chorizo-Gemüse ebenfalls auf einer Grillschale oder Alufolienstück auf dem Grill ca. 10 Minuten garen. Pfifferlinge in den letzten 5 Minuten Garzeit zugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Seeteufel von der Gräte lösen und aufschneiden. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf dem Lauch-Kartoffel-Gemüse anrichten.

Jörg Sackmann am 05. Juli 2016

# Geräucherte Dorade mit Oliven-Mayonnaise, Basilikum-Öl

## Für zwei Personen

### Für die geräucherte Dorade:

1 Dorade, küchenfertig	200 g Räuchermehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Oliven-Mayonnaise:

1 Ei, davon das Eigelb	125 ml Rapsöl	1 TL Dijon-Senf
20 g Kalamata-Oliven	Salz	

### Für das Basilikum-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	5 Zweige glatte Petersilie	150 ml Rapsöl
Salz		

### Für die Garnitur:

1 große Oxsenherz-Tomate	1 Handvoll gemischte Wildkräuter
--------------------------	----------------------------------

Für die Dorade Fisch filetieren, von Gräten befreien, kalt abbrausen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden und mit einem Messer auf der Hautseite ziselieren. Räuchermehl in einen Topf geben und ein Kuchengitter auf den Topf legen. Fisch auf das Gitter geben und mit Frischhaltefolie verschließen. Räuchermehl erhitzen und Fisch circa zehn Minuten räuchern. Anschließend in einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Fisch salzen und pfeffern und kurz auf der Hautseite anbraten.

Für die Oliven-Mayonnaise Oliven klein schneiden. Ei trennen, Eigelb in eine Schüssel geben. Mit Senf und einer Prise Salz aufschlagen. Rapsöl nach und nach dazugeben und zu einer Mayonnaise aufmixen. Mit Oliven vermengen und in einen Spritzbeutel geben.

Für das Basilikum-Öl Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und mit Rapsöl und einer Prise Salz zu einem homogenen Öl pürieren. Basilikum-Öl durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur Oxsenherz-Tomate waschen, trockenreiben und quer zwei dicke Scheiben abschneiden. Wildkräuter waschen und trocken tupfen.

Oxsenherz-Scheiben auf Tellern anrichten, Oliven-Mayonnaise tupfenweise darauf geben. Dorade oben auf anrichten, mit Wildkräutern und Basilikum-Öl garnieren und servieren.

Nelson Müller am 29. Juli 2016

# Gewürz-Lachs mit Apfel-Grünkohl-Salat

## Für 4 Personen

### Gewürzlachs:

1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie	1/2 rote Zwiebel
1 Bio-Limette	1 Msp. Baharat	1 Msp. Paprikapulver
1/2 TL Kurkuma	1 TL Meersalz	1-2 TL Honig
1 EL Olivenöl	4 Stücke Lachsfilet à 150 g	

### Grünkohlsalat:

200 g Grünkohl	1/2 Zitrone	30-50 ml Teriyaki-Sauce
2-3 EL Olivenöl	1 Prise Baharat	1 Apfel

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Würzmarinade Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und grob schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

In einen hohen Mixbecher Limettenschale und Saft, die Kräuterblättchen und Zwiebelstücke zugeben, sowie Baharat, Paprikapulver, Kurkuma, Meersalz, Honig und Olivenöl. Alles mit einem Mixstab fein pürieren.

Lachsfilets mit der Marinade einreiben, in eine Auflaufform legen und mit Backpapier abdecken. Dann in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 20 Minuten garen.

Den Grünkohl putzen, waschen und die Stiele entfernen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Grünkohlblätter mit Teriyaki-Sauce, Olivenöl, Zitronensaft und Baharat in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten kräftig durchkneten.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel unter den Grünkohlsalat mischen und abschmecken.

Den Lachs mit dem Grünkohlsalat anrichten.

Tarik Rose am 09. Dezember 2016



# Gratinierte Forellen-Filets auf Orangen-Spargel

**Für zwei Personen**

**Für die Forellenfilets:**

2 Forellenfilets à 120 g	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
30 g Weißbrotbrösel	30 g Butter	4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Orangenspargel:**

4 Stangen grüner Spargel	6 Stangen weißer Spargel	1 Schalotte
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	250 ml Orangensaft
1 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Salz

Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Orangensaft mit Zucker und einer Prise Salz in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen, anschließend 30 Gramm Butter langsam unterrühren.

Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen. Forellenfilets auf ein Blech legen, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Halbierte Knoblauchzehe und Thymianzweige darauf legen. Im Backofen zehn Minuten garen.

Grünen und weißen Spargel waschen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden und ebenso in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und beide Spargelsorten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Orangenbutter zugeben und schwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und zum Spargel geben. Grillfunktion des Backofens einschalten und diesen auf 200 Grad hochschalten. 30 Gramm Butter in einem Topf auflösen. Haut der Forellen abziehen, mit Weißbrotbröseln bestreuen und die flüssige Butter darüber träufeln. Im Backofen unter dem Grill zwei bis drei Minuten goldbraun überbacken. Gratinierte Forellenfilets mit dem Orangenspargel auf Tellern anrichten. Restliche Orangenbutter darüber geben, die Haut dazulegen und servieren.

Johann Lafer am 29. April 2016

# Heilbutt mit Röstzwiebel-Schnittlauch-Kruste

## Für 4 Personen

### Für das Topinamburgratin:

400 g Topinambur	1 TL Butter	150 g Sahne
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	30 g Parmesan

### Für die Cidresoße:

1 Schalotte	200 ml Cidre	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	50 g gesalzene Butter, fein gewürfelt	

### Für den Heilbutt:

1 Bund Schnittlauch	60 g Butter	1 Eigelb
40 g trockenes Toastbrot	2 EL Röstzwiebeln	Salz, Pfeffer
1/2 TL Meerrettich	1 Bio-Limette (Schale)	400 g Heilbuttfilet
1 EL Sonnenblumenöl		

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Topinambur schälen und mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben in einer ausgebutterte Auflaufform fächerförmig und nicht zu dick verteilen. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und darauf verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen ca. zwanzig Minuten goldgelb garen.
3. Für die Soße die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Cidre mit der Schalotte , Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.
4. Soße durch ein feines Sieb passieren und die Butter untermixen.
5. Für die Fischkruste Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren, das Eigelb zu geben und gut einarbeiten.
6. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot fein mixen. Die Röstzwiebeln fein hacken.
7. Toastbrot, Röstzwiebeln und Schnittlauch unter die Buttermasse heben. Mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Limettenschale abschmecken.
8. Parmesan fein reiben. Das Topinamburgratin kurz aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen, nochmals in den Ofen geben und goldbraun bräunen.
9. Den Heilbutt in vier Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend salzen und in eine Auflaufform geben. Die Röstzwiebelkruste gleichmäßig auf den Fischportionen verteilen. Die Kruste bei starker Oberhitze im Backofen goldgelb gratinieren.
10. Das Topinamburgratin aus der Form nehmen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den gratinierten Heilbutt daneben setzen. Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und neben dem Fisch angießen.

Michael Kempf am 11. März 2016

# Heilbutt, Orangen-Linsen, jungem Spinat, Dijon-Senf-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Heilbutt:**

400 g Heilbutt, ohne Haut    Olivenöl, Salz, Pfeffer    2 Zweige glatte Petersilie

**Für die Orangen-Linsen:**

2 Orangen	200 g rote Linsen	400 g junger Spinat
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	110 g Butter
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	200 g Kartoffeln
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für die Dijon-Senfsauce:**

2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	300 ml Fischfond
100 ml Weißwein	200 ml Sahne	2 EL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

Für die Dijon-Senfsauce zwei Knoblauchzehen und zwei Schalotten schälen. Schalotten in Scheiben schneiden. Fischfond mit Weißwein, Knoblauchzehen und den Schalottenscheiben in einem Topf aufkochen. Reduzieren lassen. Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren. Den Senf einrühren.

Die Orangen halbieren und auspressen. Die Linsen in 30 Gramm Butter anschwitzen, anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Den Thymian und das Lorbeerblatt zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze weich kochen. Salzen, pfeffern und etwas kalte Butter unterrühren. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser garen.

Den Heilbutt in vier gleich große Stücke schneiden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Schalotte und eine Zehe Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Den Spinat und den gehackten Knoblauch dazugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Heilbutt und Spinat auf den Orangen-Linsen anrichten und mit Dijon-Senfsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 16. März 2016

# Heilbutt-Filet auf Mango-Sellerie-Creme, Sellerie-Chips

## Für vier Portionen

1 Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Zitrone, in Scheiben	$\frac{1}{2}$ Zitrone entsaftet
2 Schalotten	30 g Butter	8 Stiele Thymian
4 Heilbuttfilets, à 250 g	200 ml Weißwein	2 Knoblauchzehen
1 Bund gemischter Kräuter	Salz, Pfeffer	2 Mangos
100 g Sahne	Muskatnuss	1 Chilischote
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
500 ml Sonnenblumenöl		

Den Sellerie waschen, schälen und halbieren. Drei bis vier dünne Scheiben abschneiden (am besten mit der Brotmaschine) und daraus etwa 12 bis 15 runde Blättchen (ca. 4 cm) ausstechen. Diese in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Den restlichen Sellerie in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Die Schalotten schälen und halbieren. Schalotten, Zitronenscheiben, Thymian und Butterflöckchen auf dem Sellerie verteilen, mit Alufolie abdecken und im Backofen 40-50 Minuten backen. Für den gedämpften Heilbutt den Weißwein, die halbierten Knoblauchzehen und die Kräuter in einen Dämpfopf geben. Etwa zwei bis drei Zentimeter hoch mit Wasser auffüllen. Den Dämpfeinsatz in den Topf stellen und die Heilbuttfilets darauf legen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten bei mittlerer Hitze (max. 70 Grad) dämpfen. Eine Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, anschließend grob würfeln. Den Sellerie in einen Standmixer geben. Sahne und grob gewürfelte Mango zugeben. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, fein pürieren und nochmal im Topf erwärmen.

Die zweite Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Ebenfalls zugeben. Alles mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und untermischen.

Das Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Sellerieblättchen auf Küchenpapier gut abtupfen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Das Mango-Selleriepüree auf Tellern verteilen. Je ein Heilbuttfilet darauf legen. Mit der Mango, dem Frühlingslauch-Chili-Sud und den Chips garnieren.

Johann Lafer am 09. Januar 2016

# In Rettichsaft gebeizte Lachsforelle zu Apfel-Toast

## Für 2 Personen

### Für die gebeizte Forelle:

$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	14 Pfefferkörner (weiß, schwarz)	$\frac{1}{4}$ Fenchelknolle
1 Bio-Limette	30 g Puderzucker	80 g Meersalz
100 ml Rettichsaft	300 g Lachsforellenfilet	marinierte Gurken
marinierter Rettich	100 ml heller Balsamico-Essig	80 g Zucker
6 Scheiben frischer Ingwer	2 TL gehackter, eingelegter Ingwer	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ kleiner weißer Rettich		

### Für Apfel-Salat und Baguette:

1 säuerlicher, grünschaliger Apfel	1 TL Zitronensaft	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
2 EL Joghurt (3,5%)	$\frac{1}{2}$ TL eingelegter Ingwer	1 kleine Baguette
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	

Fenchelsamen und Pfeffer mörsern. Fenchelknolle putzen, würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Vorbereitete Beizzutaten, Salz und Puderzucker in einem Mixer zu einer cremigen Paste mixen. Rettichsaft unterrühren.

Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Filets in die Beize einlegen, gelegentlich wenden. Ca. 6 Stunden ziehen lassen.

Frischen Ingwer schälen, 6 Scheiben abschneiden. Mit Essig, 80 ml Wasser, Zucker, und eingelegtem Ingwer aufkochen. Fond auskühlen lassen.

Gurke schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, im abgekühlten Fond ziehen lassen. Rettich schälen, in dünne Scheiben schneiden. Mit der übrigen Marinade mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

Apfel waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen. Eine Hälfte in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft mischen. Die zweite Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Gurke waschen, trocken reiben und halbieren. Gurke längs vierteln und entkernen. Gurke in feine Scheibchen schneiden.

Ingwer abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Mit Gurke und Apfelwürfel mischen. Joghurt unterrühren, abschmecken.

Baguette längs in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin goldbraun anbraten, würzen.

Marinade von der Lachsforelle abstreifen. Filet in dünne Scheiben schneiden.

Gurken-Joghurt-Creme auf dem lauwarmen Baguette verteilen. Filet darauf anrichten. Mit Kresse, eingelegtem Rettich, Gurken und Apfelstreifen servieren.

Jörg Sackmann am 30. August 2016

# Kabeljau auf Fenchel, Safran-Schaum, Rosmarin-Kartoffeln

## Für vier Portionen

700 g Kabeljaufilet, ohne Haut	$\frac{1}{2}$ TL Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	12 Safranfäden
1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	600 ml Fischfond
100 ml Sahne	500 g Kartoffeln, festk.	2-3 EL Olivenöl
4 Stiele Rosmarin	4 Stiele Thymian	1 Knoblauchknolle, halbiert
30 g Butter	2 Schalotten	1 Fenchelknolle
20 g Butter	1 EL Honig	50 g kalte Butterwürfel
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Gewürze, Kräuter, eine Knoblauchzehe und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Den Kabeljau damit bestreuen und in einen Vakuumbbeutel vakuumieren. Ein Wasserbad auf 55 bis 60 Grad erhitzen und den vorbereiteten Fisch darin etwa 20 Minuten garziehen lassen.

Zwei Schalotten schälen und mit der übrigen Knoblauchzehe kleinschneiden. Schalotten, Knoblauch und Safran in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Fischfond und Sahne angießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei Stiele Rosmarin, Thymian und den Knoblauch zugeben und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Den restlichen Rosmarin von den Stielen abstreifen, klein hacken und zuletzt zu den Kartoffeln geben. Die Stiele entfernen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Butter zugeben und unterschwenken.

Zwei Schalotten schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Fenchel waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und die Hälften in Spalten schneiden. Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Fenchel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten braten lassen.

Den Safransud in einen schmalen hohen Topf passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufmischen. Die kalten Butterwürfel zugeben und untermischen.

Das Kabeljaufilet aus dem Vakuumbbeutel nehmen und mit Meersalz würzen. Den Fenchel auf einer Servierplatte verteilen, den Fisch darauf legen und die Kartoffeln dazu legen. Den Safranschaum nochmals aufschäumen und über dem Gericht verteilen.

Johann Lafer am 01. Oktober 2016

# Kabeljau auf Wiener Kartoffel-Salat mit Kerbel-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 125 g	4 Eier	200 g Semmelbrösel
200 g Mehl	Maiskeimöl	Salz

**Für den Kartoffelsalat:**

200 g festk. Kartoffeln	½ rote Zwiebel	100 ml Gemüsefond
60 ml weißer Balsamico	30 ml Maiskeimöl	3 EL mittelscharfer Senf
1 Bund Schnittlauch	Zucker	Salz

**Für den Kerbelschaum:**

1 mehligk. Kartoffel	3 Bund Kerbel	400 ml Geflügelfond
60 g kalte Butter	Salz	

Für den Salat den Fond erhitzen. Kartoffeln putzen, in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und bissfest garen. Anschließend abgießen, schälen und in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Sofort in den Fond geben und schwenken, bis sich die Stärke aus den Kartoffeln löst und der Fond leicht eindickt. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden. Zwiebel und Schnittlauch zu den Kartoffeln geben und mit Balsamico, Maiskeimöl, Senf, Zucker und Salz abschmecken.

Für den gebackenen Kabeljau den Fisch kalt abbrausen, trockentupfen und von allen Seiten gut salzen. Anschließend in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in den Bröseln panieren. Maiskeimöl in einer Fritteuse auf etwa 175 bis 180 Grad erhitzen und den Fisch darin goldgelb ausbacken.

Für den Kerbelschaum die Kartoffel schälen, fein schneiden und in Geflügelfond weich kochen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kerbel darin blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und in den Kartoffelfond einmischen. Durch ein feines Sieb seihen und mit kalter Butter aufmontieren, bis ein Schaum entsteht. Eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Gebackenen Kabeljau auf Wiener Kartoffelsalat mit Kerbelschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 23. Dezember 2016

# Kabeljau mit Radieschen-Remoulade und Bratkartoffeln

## Für vier Portionen

4 Kabeljaufilets, à 200 g	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Worcestershiresauce	2 EL Olivenöl	700 g gekochte Kartoffeln
4-5 EL Rapsöl	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
1 Bund Radieschen	3 Cornichons	4 Stiele Dill
100 g Mayonnaise	100 g Sauerrahm	Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Dill	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen 10 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck und die Zwiebeln zugeben und weiter braten lassen, bis der Speck knusprig und goldbraun ist. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Remoulade die Radieschen waschen und putzen. Radieschen und Cornichons klein würfeln oder hacken.

Den Dill abbrausen, Stiele entfernen und hacken. Alles zusammen mit der Mayonnaise und dem Sauerrahm verrühren. Die Radieschen-Remoulade mit Salz, Cayenne und Zitronensaft würzig abschmecken.

Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit dem Kabeljau auf Tellern verteilen. Die Remoulade darüber träufeln und mit einigen Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 23. April 2016



# Kartoffel-Grünkohl-Ragout mit Räucher-Forelle

**Für 4 Personen**

**Gemüse-Ragout:**

800 g Kartoffeln, fest	Salz	600 g junger Grünkohl
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Honig	2 EL Gemüsebrühe	500 g geräuchertes Forellenfilet

**Soße:**

2 Schalotten	1 EL Olivenöl	80 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe	2 EL saure Sahne	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 Msp. Honig	frischer Meerrettich

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dann abgießen und in der Schale gut auskühlen lassen (kann auch schon am Vortag vorbereitet werden).

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden.

Für die Soße die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe angießen und diese etwa um die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin anbraten. Die Schalotten zugeben und mit anbraten. Grünkohlblätter zerzupfen, mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Honig untermischen und ein paar Minuten braten, bei Bedarf Gemüsebrühe zugeben.

Forellenfilet in Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten zum Gemüse geben.

Zum Soßenansatz die saure Sahne geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit dem Pürierstab die Soße schaumig aufmixen.

Meerrettich sehr fein reiben und direkt vor dem Anrichten darunter mischen.

Gemüse mit Forelle anrichten und die Soße darum herum träufeln.

Tarik Rose am 26. Februar 2016

# Kokos-Thai-Curry, Seeteufel und gebratenem Basmati-Reis

## Für vier Portionen

150 g Basmatireis	Salz	600 g Seeteufelfilet
150 g Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Karotten
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote
50 g frischer Ingwer	2 EL Erdnussöl	1 TL Currypaste rot
50 g ungesalzene Erdnüsse	50 ml Reiswein	50 ml Weißwein
200 ml Kokosmilch	Salz	Pfeffer
3 EL Erdnussöl	2 Eier	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Limette
Koriander		

Den Reis in einem Sieb waschen und in einen Topf geben. Einen halben Teelöffel Salz und 190 ml Wasser zugeben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 15- 18 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen. Den Seeteufel in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Karotten waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, Chili halbieren, entkernen und alles feinhacken.

Einen Wok aufheizen, Erdnussöl darin erhitzen, je die Hälfte von Chili, Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Zuckerschoten und Karotten darin anbraten. Currypaste zugeben, mit Reiswein, Weißwein und Kokosmilch auffüllen und 2-3 Minuten einkochen lassen. Seeteufel zugeben und bei milder Hitze im Sud garziehen lassen. Zuletzt die Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Das Erdnussöl in einem weiteren Wok erhitzen, die restlichen Chili-, Schalotten-, Knoblauch und Ingwerwürfel darin anbraten. Den Reis zugeben und unter vorsichtigem Wenden anbraten. Zuletzt die beiden Eier darüber geben und unter Wenden kross braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen.

Den gebratenen Basmati und das Thai-Curry in tiefen Schalen anrichten und mit frischem Koriandergrün garnieren.

Johann Lafer am 19. März 2016

# Konfiertes Kabeljau, Liebstöckel-Brösel, roher Kohlrabi

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 140 g                      2 Zehen Knoblauch                      2 Rosmarinzweige  
200 ml Olivenöl

**Für den Kohlrabi:**

80 g Kohlrabi                                      1 cl weißer Balsamicoessig              2 cl kaltgepresstes Rapsöl  
Zucker    Gartenkresse                                  gerösteter Koriander  
Salz    Pfeffer

**Für die Liebstöckelbrösel:**

5 Blätter Liebstöckel                              60 g Panko                                      30 Butter  
1 Ei    1 EL grober Dijonsenf

**Für die Garnitur:**

100 g gewürfelte Pizzatomen                  2 kleine Schalotten                          1 Orange  
Olivenöl    frischer Majoran                              frischer Oregano  
frischer Thymian

Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen.

Für den konfierten Kabeljau Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Olivenöl in einer hohen Pfanne mit Rosmarin und geschnittenem Knoblauch auf 100 Grad Grad erhitzen, vom Herd ziehen und den Kabeljau darin komplett bedeckt glasig konfieren.

Für die Liebstöckelbrösel Panko in einer Pfanne mit Butter goldgelb rösten. Liebstöckel hacken und die Brösel damit abschmecken. Ei trennen und das Eigelb untermischen. Mit Senf abschmecken.

In den letzten fünf Minuten den Kabeljau aus dem Öl nehmen, mit Bröseln belegen und im Ofen bei Grillfunktion goldgelb überkrusten.

Den Kohlrabi schälen und fein hobeln. Mit Salz, Pfeffer, geröstetem Koriander und einer Prise Zucker würzen. Anschließend mit Essig und Rapsöl marinieren.

Für die Garnitur ein Tomatenpüree zubereiten. Dafür Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Zusammen mit Tomatenwürfel auf kleiner Flamme einköcheln lassen. Mit Orangenabrieb abschmecken.

Den konfierten Kabeljau mit Liebstöckelbröseln auf Tellern anrichten und den roh marinierten Kohlrabi dazu geben. Mit dem Tomatenpüree kleine Tupfer dazwischen setzen, mit Gartenkresse, Oregano, Thymian und Majoran garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 15. Juli 2016

## Lachs auf Piña-Colada-Risotto mit wildem Brokkoli

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

120 g Risottoreis	1 Scheibe Dosenananas	100 ml Gemüsefond
75 ml Kokosmilch	125 ml Ananassaft	weißer Rum
mildes Chilisalز		

**Für das Gemüse:**

125 g (wilder) Brokkoli	6 Mini-Urkarotten	1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Ingwer	3 cm Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
200 ml Gemüsefond	1 TL mildes Olivenöl	mildes Chilisalز

**Für den Lachs:**

300 g Lachsfilets	2 TL mildes Olivenöl	rot-grünes Chilisalز mit Vanille
-------------------	----------------------	----------------------------------

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, und abtropfen lassen. Einen Teil Reis mit vier Teilen Flüssigkeit aus Fond, Kokosmilch und Ananassaft in einen Topf geben und leicht köcheln lassen. Ein Blatt Backpapier direkt darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Ananasscheiben in einen halben bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zum Schluss unter den Risotto ziehen, mit Chilisalز und Rum abschmecken.

Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Karotten putzen, die grünen Stielansätze dabei auf ca. 1 cm kürzen und schälen. Je nach Größe der Karotten diese ggf. schräg halbieren. Die Gemüsesorten bei 80 Grad in einem Dampfgarer vier bis fünf Minuten bissfest dämpfen. Den Fond in einer Pfanne erwärmen, Vanille, Zimt, Knoblauch und Ingwer dazu geben. Mit Chilisalز würzen und das Gemüse darin wenden. Zum Schluss das Olivenöl hinzufügen.

Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in sechs gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in 15 bis 20 Minuten saftig durch garen. Mit Olivenöl bepinseln und mit dem rot-grünen Chilisalز mit Vanille würzen.

Risotto mit Lachs und Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 05. Februar 2016

# Lachs im Blätterteig mit Wurzel-Gemüse

## Für 4 Personen

### Lachs:

ca. 150 g frischer Blattspinat	Salz	200 g Hechtfilet
150 g Sahne	1 Ei	Pfeffer
1 Spritzer Worcestersauce	1 EL trockener Wermut	600 g Lachsfilet am Stück
300 g Blätterteig		

### Sauce:

2 Schalotten	150 ml Rotwein	150 ml Portwein
80 g kalte Butter	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

### Wurzelgemüse:

#### 2 Karotten:

#### 200 g Knollensellerie:

2 Stangen Staudensellerie	1/2 Stange Lauch	2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen.

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Küchentuch die Spinatblätter eng aneinander auslegen.

Für die Farce das Hechtfilet in kleine Würfel schneiden und in einen Cutter geben. Kalte Sahne und ein Ei zugeben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Worcestersauce und Wermut würzen und zu einer glatten Farce pürieren.

Vom Lachsfilet die Haut abziehen und die Gräten entfernen.

Den Blätterteig ca. 5 mm dick ausrollen (ca. 35 cm lang und 15 cm breit). Darauf dünn etwas Fischfarce streichen. Ebenfalls die bereits ausgelegte Spinatmatte mit Fischfarce bestreichen. Darauf das Fischfilet legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in die Spinatmatte einrollen. Den Spinat - Lachsstreifen dann auf den ausgerollten Blätterteig geben und in den Blätterteig einpacken. Den Lachsstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, ein Ei verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen. Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. 8.

Kalte Butter in Würfel schneiden und langsam unter die Sauce montieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Wurzelgemüse Karotten, Sellerie, Staudensellerie und Lauch putzen bzw. schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Gemüsestreifen darin glasig anschwitzen, mit Brühe ablöschen und weich dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebackenen Lachsstrudel in 4 Scheiben schneiden. Etwas Sauce auf die Tellermitte geben, darauf eine Scheibe Lachsstrudel setzen und das Wurzelgemüse drum herum legen.

Karlheinz Hauser am 15. November 2016

# Lachs-Burger mit Tomaten-Salsa und Spinat

## Für vier Portionen

4 Lachsfilets, à 180 g	2 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl	1 TL Honig	2 Strauchtomaten
2 Stangen Frühlingslauch	2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 Bund Schnittlauch	3 EL Mayonnaise
Cayennepfeffer	120 g Spinatsalat	100 g Fetakäse
4 kleine Focaccia (ca. 10 cm)	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Umluft Grad vorheizen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Die Lachsfilets auf ein Backblech legen und im Backofen 20 Minuten garen lassen.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen und beiseite stellen.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Tomaten klein würfeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingslauch zusammen mit den Tomaten, dem Weißweinessig und Olivenöl verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Mit Etwas Cayennepfeffer würzen. Den Spinatsalat waschen und trocken schleudern. Den Fetakäse zerbröckeln und zur Tomatensalsa geben.

Focaccia aufschneiden und auf einem Kontaktgrill ein bis zwei Minuten angrillen. Die untere Hälfte jeweils mit einem Teil der der Schnittlauchmayonnaise bestreichen. Mit Spinatblättern und der Tomatensalsa belegen. Ein Lachsfilet darauf legen und die Zwiebeln darauf verteilen. Die obere Focacciahälfte darauf legen, andrücken und mit Holzspießen feststecken. Nach Belieben die Lachsburger halbieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

# Lachs-Schaschlik mit Basmati-Reis und Schnittlauch-Soße

## Für vier Portionen

200 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Kurkuma
600 g Lachsfilet	12 Kirschtomaten	3 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	20 g Butter	1 TL Mehl
100 ml Weißwein	400 ml Fischfond	200 ml Sahne
1/2 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl		

## Außerdem:

vier lange Holzspieße

Den Basmatireis in einem Sieb abrausen und in einen Topf mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz und dem Kurkuma geben. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und bei mittlerer Stufe etwa 15 bis 18 Minuten köcheln lassen.

Das Lachsfilet in drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und trocknen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Lachswürfel mit den Kirschtomaten und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Mehl zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Ansatz mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Sahne zugeben und nochmals Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Die Sauce mit etwas Zitronensaft verfeinern und zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Eine Grillpfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und die Spieße darin von allen Seiten zwei bis drei Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Basmatireis auf Tellern verteilen, je ein Lachsschaschlik darauf legen und die Schnittlauchsauce dazu servieren.

Horst Lichter am 30. Januar 2016

## Lachsforelle mit heimischem WOK-Gemüse

### Für 4 Personen

2 frische Lachsforellen ca. 500 g	1 Zwiebel	200 g Karotte
200 g Sellerie	200 g Kohlrabi	200 g Brokkoli
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	150 ml Kalbsfond	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	2 EL Balsamico	

Die Lachsforellen filetieren und die Gräten ziehen. (Die Haut dran lassen.)

Zwiebel schälen und fein schneiden. Karotte, Sellerie und Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Wok oder einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln mit dem vorbereiteten Gemüse darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Fond ablöschen und zugedeckt etwa 2 – 3 Minuten dünsten, zuletzt Petersilie untermischen und das Gemüse bis zum Servieren warm stellen.

Die Lachsforellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin zuerst auf der Hautseite ca. 1 Minuten anbraten. Dann wenden und ebenfalls ca. 1 Minute braten.

Auf der Tellermitte das Gemüse anrichten, darauf das Fischfilet legen und mit Balsamico beträufeln.

Otto Koch am 22. September 2016



# Lachsforelle mit Kohlrabi-Salat und Sauerampfer-Emulsion

## Für 4 Personen

### Sauerampfer-Emulsion:

1 Schalotte	300 ml Fischfond	1 Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer	Piment-d'Espelette	2 EL Olivenöl
1 EL Haselnussöl	1 Bund Sauerampfer	

### Kohlrabi-Salat:

600 g Kohlrabi	Salz	1 Bio-Limette
2 EL Natur-Joghurt	2 EL Rapsöl	1 TL Meerrettich, frisch gerieben
weißer Pfeffer	Zucker	

### Lachsforelle:

1 TL getrocknete Hibiskusblüten	150 g Butter	600 g Lachsforellenfilet
1 Zweig Thymian	4 TL Lachsforellenkaviar	

Für die Emulsion Schalotte schälen und fein schneiden. Fischfond mit Schalotte in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 100 ml einkochen lassen.

Dann durch ein feines Sieb passieren, den Sud auf Eiswasser stellen und herunter kühlen.

Kohlrabi waschen, das Grün entfernen, kleine Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, in feine Würfel schneiden, diese gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hibiskusblüten in einem Mörser fein zerstoßen. Die Butter in einen Topf geben, langsam bräunen. Wenn die Butter schön braun ist, Hibiskusblüten zugeben und ziehen lassen.

Die Lachsforellenfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Fischstücke mit Thymian in eine Auflaufform geben. Die braune Butter durch ein Sieb passieren und über die Fischstücke geben. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 12-15 Minuten garen. Ab und zu mit einem Löffel etwas Butter aus der Form über die Fischstücke geben.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, in einen Entsafter geben und komplett entsaften. Den Petersiliensaft zu dem eingekochten kalten Fischfond geben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, Oliven- und Haselnussöl einrühren.

Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden bzw. hacken. Direkt in den Petersilienfond geben und nochmals abschmecken.

Gesalzene Kohlrabiwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kohlrabiwürfel in eine Schüssel geben, Joghurt, Limettensaft und -schale, Rapsöl, frisch geriebenen Meerrettich, Pfeffer und Zucker zugeben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Den Kohlrabisalat in der Tellermitte flach anrichten. Je ein Stück Lachsforelle auflegen, darauf etwas Lachsforellenkaviar geben, die Sauerampferemulsion angießen und servieren.

Michael Kempf am 20. Mai 2016

# Lachsforelle mit Wiesen-Kräutern

## Für 2 Personen

1 große Lachsforelle	2 Bio-Limetten	4 EL Olivenöl
1 TL Zitronenöl	Meersalz	1 Zweig Koriander
ca. 2 Handvoll Wiesenkräuter	Pfeffer	

Die Lachsforelle von der Haut schneiden, dabei die feine Fettschicht möglichst nicht mit von der Haut schneiden. Dunkle Fleischteile vom Filet sorgfältig entfernen, da sie z. T. intensiv schmecken können.

Die Gräten mit einer Pinzette sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Limetten heiß waschen und gründlich trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

2 TL Olivenöl, Zitronenöl, Limettensaft (bis auf 2 EL) und -schale mit etwas Meersalz verrühren.

Die Lachsforellenfilets in dünne Scheiben schneiden, in eine flache Auflaufform legen.

Marinade über die Filetstücke träufeln. Mit Folie bedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren (kalt beizen).

Kräuter verlesen, eventuell gröbere Stiele entfernen. Kräuter kalt abbrausen, vorsichtig trocken schütteln, bzw. trocken schleudern.

Olivenöl, Rest Limettensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter damit marinieren. Filetstücke evtl. etwas abtropfen lassen, auf Tellern verteilen, Salat anlegen und servieren. Dazu passt z. B. Baguette.

Frank Buchholz am 18. Juli 2016

# Linsen-Curry mit gebratenem Skrei-Filet

**Für 4 Personen**

**Linsencurry:**

70 g Berglinsen	70 g Belugalinsen	70 g rote Linsen
70 g gelbe Linsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Karotte	50 g Sellerie	3 EL Olivenöl
1/2 TL gelbe Currypaste	2 TL Jaipurcurry	200 ml Kokosmilch
5 g Ingwer	1/2 Bund frischer Koriander	2 EL Honig
1 TL Zitronensaft	Kräuteröl	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Knoblauchzehe	1/2 TL Zitronen-abrieb
3 EL Olivenöl	Salz, Piment-d'Espelette	1 TL Honig
Fisch	4 Skreifilets mit Haut à 180 g	Salz
2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf mit ungesalzenem Wasser die Berg- und Belugalinsen 10 Minuten kochen, dann die roten und gelben Linsen zugeben und alles noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen abgießen und auf einem Blech auskühlen lassen.

Für das Kräuteröl Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, etwas Salz, Piment d'Espelette und Honig in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Für das Curry Schalotten, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Currypaste, Jaipurcurry und Knoblauch untermischen, dann die vorgekochten Linsen zugeben, Kokosmilch angießen und das Gemüse zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets abwaschen, gut trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets auf die Fleischseite drehen, 1 Minute braten und mit Pfeffer würzen. Frisch geschnittenen Koriander unter das Linsencurry geben und anrichten. Fischfilets obenauf setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

Tarik Rose am 29. Januar 2016

# Makrelen-Filet, Sauce gribiche, Spargel-Radieschen-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Filet:

3 Zweige Zitronen-Thymian	6 EL mildes Olivenöl	4 vorbereitete Makrelen
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Salat:

250 g Spargel	Meersalz	Zucker
2 Bund Radieschen	2 EL milder Weißwein-Essig	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	6 EL mildes Olivenöl	

### Für die Sauce gribiche:

3 hart gekochte Eier	2 EL mildes Distelöl	1 Spritzer Weineisessig
3 EL Gemüsefond	1 TL körniger Senf	1 TL Tomatenmark
Meersalz	Zucker	2-3 Stiele Estragon
2 kleine Cornichons	1 EL Kapern (Glas)	

Für die Filets Thymian abrausen, trockenschütteln, abzupfen. Blättchen grob hacken. Mit Olivenöl verrühren. Kräuteröl in eine Auflaufform geben. Makrelen filetieren, Gräten sorgfältig entfernen. Filets abrausen, trocken tupfen und mit den Fleischseiten ins Öl legen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen und marinieren.

Für den Salat Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Sauce gribiche Eier schälen, halbieren. Eigelbe auslösen und durch ein feines Sieb streichen. Mit Öl, Essig, Fond, Senf, Tomatenmark, etwas Salz und Zucker verrühren. Estragon abrausen, trocken schütteln. Eiweiß und Estragon fein hacken. Cornichons und Kapern fein würfeln. Vorbereitete Zutaten miteinander mischen, abschmecken.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

Backofen auf 140 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen. Filets abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Filets darin bei starker Hitze ganz kurz anbraten. Dann im Ofen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Makrelenfilets, Sauce gribiche und Salat anrichten.

Tarik Rose am 03. Juni 2016

## Matjes mit Rettich-Salat

### Für 2 Personen

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	1 EL Weißwein	2 EL Pflanzenöl
1 TL Sojasauce	1 Prise Zucker	Pfeffer
Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 kleine Bund Radieschen
2 doppelte Matjesfilets		

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft und –schale, Weißwein, Öl, Sojasauce, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einer Vinaigrette verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Radieschen putzen, waschen und trocken reiben. Die Radieschen fein hobeln oder in Stifte schneiden. Radieschen und Vinaigrette mischen.

Matjes-Filets und Radieschen-Salat auf Tellern anrichten. Dazu passen neue, in Schale gegarte Kartoffeln (z. B. Drillinge), mit fassfrischer Butter und Meersalz serviert.

Vincent Klink am 23. Juni 2016

# Matjes-Kartoffel-Plätzchen mit Gemüse-Konfetti

**Für 2 Personen**

**Kartoffelplätzchen:**

500 g Kartoffeln, mehlig	40 g geräucherter Speck	1/2 Bund glatte Petersilie
1 kleine Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 Ei
1 Eigelb	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
120 g Matjesfilet	Gemüse	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika	1 Schalotte
7 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
3 EL Estragonessig	1 TL Akazienhonig	1 EL grober Senf

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln bürsten, waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl vorheizen, die Speckwürfel zugeben und auslassen, die Zwiebel zugeben und goldbraun anschwitzen.

Für das Gemüse Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, dann Paprikawürfel zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die heißen Kartoffeln pellen und zweimal durch die Presse drücken. Speck und Zwiebel, Ei, Eigelb und Petersilie zugeben und zu einem glatten Teig vermengen (evtl. noch 2 EL Mehl untermischen). Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Kartoffelteig in 6 gleichmäßig große Taler formen.

Matjes in 4 cm lange Stücke schneiden, auf die Kartoffeltaler legen und darin einpacken.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Für die Senf-Vinaigrette Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig mit 6 EL Olivenöl, Akazienhonig, Senf und Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse mit der Vinaigrette marinieren.

Je 3 Kartoffeltaler mit etwas Gemüse dazwischen aufeinander anrichten, restliches Gemüse darum herum streuen und servieren.

Jörg Sackmann am 09. Februar 2016

## Piccata vom Seeteufel, Paprika-Salsa, Sojabohnen-Reis

### Für vier Portionen

200 g Basmatireis	2 EL Sesamöl	150 g Sojabohnen, geschält
3 Stiele Zitronenthymian	400 ml Geflügelfond	Salz
1 Karotte	2 gelbe Paprikaschoten	2 rote Paprikaschoten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Ingwer
1 EL Olivenöl	2 TL brauner Zucker	2 TL Jaipur Curry
2 EL Weißweinessig	600 g Seeteufelfilet	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian
3 Eier	100 g frischer Parmesan	Salz, Pfeffer
100 g Mehl	100 ml Rapsöl	50 g Butter
30 g Butter	1 Bund Koriander	

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Reis, Sojabohnen und gezupften Thymian darin anschwitzen. Den Geflügelfond angießen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Karotte waschen, schälen und dünn hobeln. Nach zehn Minuten zum Reis geben und mitgaren. Reis mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa die Paprikas waschen, vierteln und entkernen. Die Hälfte davon durch den Entsafter lassen und den Paprikasaft (etwa 100 bis 150 Milliliter) auffangen. Die übrigen Paprikas schälen und klein würfeln. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Braunen Zucker und Currypulver zugeben und alles zwei bis drei Minuten anschwitzen. Mit dem Weißweinessig und dem Paprikasaft ablöschen. Die Salsa etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Seeteufelfilet in zwölf Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockentupfen und zupfen. Eier, Parmesan und fein gezupfte Thymianblättchen verquirlen. Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Seeteufelscheiben in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im heißen Rapsöl goldbraun ausbacken.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Den Basmatireis mit einer Gabel auflockern und 30 Gramm Butter unterrühren.

Den Reis mit Vorspeisenringen (etwa zehn Zentimeter Durchmesser) portionieren. Paprika-Salsa um den Reis verteilen. Die Seeteufel Piccata darauf legen und mit Korianderblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 08. Oktober 2016

## Piccata von Lachsforelle, Spargel mit Schnittlauch-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Piccata:**

200 g Lachsforellenfilet	40 g Parmesan	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 TL Mehl	5 Blätter Estragon
mildes Chilusalz	Muskatnuss	neutrales Öl
Pfeffer		

**Für das Spargelgemüse:**

150 g weißer Spargel	150 g grüner Spargel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 EL Butter	4,5 EL Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	1 Scheiben Ingwer	1 Vanilleschote
mildes Chilusalz	Muskatnuss	

**Für den Schnittlauchdip:**

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	100 g Crème-fraîche
100 g griech. Joghurt	1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
mildes Chilusalz		

Für die Lachsforelle Ei und Senf in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Parmesan reiben, mit Mehl mischen und unter das Ei rühren. Mit Estragon, Chilusalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne sanft erhitzen. Fischstücke nacheinander durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne bei milder Hitze auf jeder Seite drei Minuten hell braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Spargelgemüse weißen Spargel schälen, Enden abschneiden, schräg in kleinere Stücke anschneiden und Spitzen halbieren. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, schräg in Scheiben schneiden und Spitzen ebenfalls halbieren.

Beide Spargelsorten bei milder Hitze in einer Pfanne ohne weitere Zutaten etwas andünsten, dabei Puderzucker darüberstäuben. Gemüsebrühe aufgießen, mit Backpapier bedecken und bei schwacher Hitze sechs bis acht Minuten bissfest garen. Anschließend Butter zum Spargel geben. Knoblauch abziehen und andrücken, Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Zitrone waschen und Streifen der Schale abschälen. Knoblauch, Ingwer, eine halbe Vanilleschote und Zitronenschale zum Spargel geben. Mit Muskatnuss und Chilusalz würzen. Ein paar Minuten durchziehen lassen. Knoblauch, Ingwer, Vanilleschote und Zitronenschale wieder entfernen.

Für die Schnittlauchsauce Zitrone halbieren und auspressen. Schnittlauch abbrausen, trockenweldeln und hacken. Crème fraîche mit griechischem Joghurt, Senf und einem Esslöffel Zitronensaft verrühren. Eineinhalb Esslöffel Schnittlauch zugeben und mit Chilusalz und Zucker abschmecken. Piccata von der Lachsforelle auf zweierlei Spargel anrichten und mit Schnittlauchdip servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Mai 2016



# Räucherforellen-Schupfnudeln auf Forellen-Carpaccio

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	2 Eier	2 Eigelb
2 geräucherte Forellenfilets	100 g Mehl	Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Muskat	300 g Bachforellenfilet	Zitronensaft
1 EL Olivenöl	2 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch
Forellenkaviar	eingelegerter roter Rettich	

## Für den Forellenschaum:

2 Schalotten	20 g Butter	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	500 ml Fischfond	200 g Sahne
50 g Crème fraîche	Salz, Piment-d'Espelette	1 Spritzer Zitronensaft
1 geräuchertes Forellenfilet	2 EL Sahne, geschlagen	

Kartoffeln waschen und mit Wasser bedeckt weich kochen.

Eier, Eigelbe und geräucherte Forellenfilets fein mixen und durch ein Sieb streichen.

Weich gekochte Kartoffeln abschütten. Heiß schälen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Eiermasse, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und zu einem Teig verarbeiten, nicht zu lange kneten.

Kartoffelteig auf bemehlter Fläche in fingerdicke Walzen formen. Diese schräg in 2 cm lange Stücke aufteilen und in kochendem Salzwasser garen. Wenn die Schupfnudeln an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Schupfnudeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen.

Für den Forellenschaum Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Den Fischfond zugeben und wieder auf die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Frisches Forellenfilet in 4 mm dicke Scheiben schräg aufschneiden. Vier Teller mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Forellenfiletscheiben auslegen, so dass der Boden bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit hitzebeständiger Klarsichtfolie abdecken. Bei 70 Grad ca. 8 Minuten im Ofen leicht garen. Sahne und Crème fraîche zum Saucenansatz geben und nochmals bis zur gewünschten Bindung einkochen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

Das geräucherte Forellenfilet klein schneiden und zur Sauce geben. Mit dem Stabmixer aufschäumen, geschlagene Sahne unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin warm schwenken. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Warmes Forellencarpaccio mit geschäumter Sauce bedecken. Forellenschupfnudeln in die Mitte setzen, Forellenkaviar auf die Schupfnudeln geben. Mit Schnittlauch bestreuen. Mit Rettichscheiben belegen.

Philipp Stein am 06. Dezember 2016

## Räucherlachs-Spätzle mit Meerrettich-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Spätzle:**

120 g Räucherlachs	300 g Mehl	4 Eier
ca. 250 ml Wasser	Salz	1 EL Butter

**Für die Soße:**

250 ml Fischfond	250 g Sahne	ca. 1 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	

Den Räucherlachs im Cutter fein pürieren oder sehr fein mit dem Messer hacken. Mit Mehl, Eiern und Wasser mischen bis ein glatter Teig entsteht.

Reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Mit Hilfe eines Spätzlebretts oder einer Spätzlepresse den Teig portionsweise in das kochende Wasser geben. Die gegarten Spätzle an der Oberfläche mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Soße Fischfond und Sahne in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Spätzle zugeben und warm schwenken und in tiefen Tellern anrichten, mit Soße umgießen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Otto Koch am 27. Oktober 2016

# Rauchlachs-Roulade, Kräuter-Salat, Honig-Senf-Dressing

## Für 4 Portionen

### Roulade:

300 g Räucherlachs	1 Spritzer Olivenöl	2 hart gekochte Eier
200 g Frischkäse	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

### Salat:

Wildkräutersalat	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
------------------	-----------	----------------------------

### Dressing:

6 EL Olivenöl	2 EL Apfelsaft	2 EL Honig
2 EL mittelscharfer Senf	2 EL Dill	2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Roulade auf der Arbeitsfläche einen ausreichend großen Streifen Frischhaltefolie ausbreiten und ganz leicht mit Öl fetten. Die Lachsscheiben darauf leicht überlappend auslegen. Die gekochten Eier schälen, fein hacken und mit Frischkäse und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf dem Lachs gleichmäßig verteilen und die Scheiben samt Füllung mithilfe der Folie zu einer Roulade aufrollen. Die Roulade zusätzlich in einen Streifen Alufolie einwickeln, zu einem festen Bonbon drehen und im Kühlschrank kalt stellen.

Den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und nach Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne Stielansatz in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing in einer Schüssel Olivenöl, Apfelsaft, Honig, Senf und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft nach Belieben abschmecken. Salat und Dressing in einer großen Schüssel am besten mit den Händen ganz leicht mischen.

Die Lachsroulade mit einem großen scharfen Messer noch in der Folie in Stücke schneiden. Den Salat auf Teller verteilen, die Lachsrouladenstücke aus den Folien wickeln und neben dem Salat anrichten. Den Salat mit den Zwiebelringen bestreuen und mit den Tomatenspalten garniert servieren.

Frank Rosin am 07. März 2016

# Rotbarbe mit mediterranem Gemüse im Fischfond

**Für 4 Personen**

**Für den Kräuter-Fischfond:**

1-1,5 kg Knurrhahn, ausgenommen	500 g Suppengemüse	1 Knoblauchzehe
1 kg Riesengarnelen (Kopf, Schale)	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
1 EL Pfefferkörner	1 EL Anissamen	2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Fenchelknolle
3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL weißer Balsamico	1 Prise Zucker	1 Bund Basilikum
1 Bund Schnittlauch		

**zusätzlich:**

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	4 Rotbarbenfilets á 60 g
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Knurrhahn abwaschen, halbieren und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten braten lassen.

Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln. Knoblauch schälen.

Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen, schälen und den Darm entfernen, Garnelen dann im Kühlschrank kalt stellen. Schalen und Köpfe der Garnelen nicht wegwerfen, sondern in einem Topf anrösten. Dann Tomatenmark und Zucker zugeben und ca. 1/2 Minute rösten. Suppengemüse, Knoblauch, Pfefferkörner, Anissamen und Lorbeerblätter zugeben, alles gut vermengen und den Topf vom Herd ziehen.

Den gerösteten Knurrhahn aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, dann zu den Garnelenkarkassen mit in den Topf geben. Mit ca. 3 l kaltem Wasser auffüllen und alles aufkochen lassen. Dann den Fond leicht köchelnd ca. 3 Stunden köcheln lassen.

Anschließend den Fond vorsichtig durch ein feines Passiersieb geben, damit er schön klar bleibt. Den Fond in einen Topf geben, um etwa 1/4 einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Dann herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend die Haut der Schoten abziehen. Paprika vierteln und die Kerne entfernen.

Fenchel waschen, vertikal vierteln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Fenchel auf den Schnittstellen kurz anbraten, so dass eine leichte goldgelbe Färbung entsteht. Pfanne abdecken, vom Herd ziehen und so den Fenchel noch durch die Resthitze in der Pfanne garen.

Knoblauch schälen und mit etwas Salz gut zerdrücken. 2 EL Olivenöl, Balsamico, Zucker und Knoblauch zu einer Marinade vermischen. Paprika und Fenchel in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermengen.

Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abstreifen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die ungeschälte Knoblauchzehe zugeben und die Garnelen glasig anbraten. Rotbarbenfilets zugeben und auf der Hautseite anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter überstreuen.

Den Fischfond erhitzen.

Mariniertes Gemüse in tiefe vorgewärmte Teller legen, darauf Fischfilet und Garnelen geben.

Den heißen Fond angießen und servieren. Tipp:  
Restlicher Fischfond kann problemlos eingefroren werden. Er kaltete Fonds können am besten portionsweise in kleinen Gefrierdosen einfrieren.

Rainer Klutsch am 27. April 2016

## Rotbarsch mit Zitronenbutter, Fenchel, Basmati-Reis

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

2 Rotbarschfilets à 300 g	100 g Mehl	100 g Pankobrösel
2 Eier	3 EL Butterschmalz	grobes Meersalz

#### Für das Gemüse:

2 Knollen Fenchel	3 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer
-------------------	---------------	--------------------------

#### Für die Butter:

3 EL Butter	2 Zitronen	40 g Fenchelgrün
50 ml Fischfond	2 Zweige Dill	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für den Reis:

180 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Reis diesen in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufkocht, die Temperatur herunterstellen und ca. 12 Minuten abgedeckt fertig köcheln lassen.

Für den Fisch die Filets waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Mit Mehl, Eiern und Pankobröseln eine Panierstraße vorbereiten. Den Fisch erst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und abschließend mit den Pankobröseln umhüllen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den panierten Fisch darin ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Fenchel diesen waschen, trocknen und zerteilen. Die Scheiben für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl und Salz bestreichen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen. Für die Butter einige Zesten von den Zitronen reißen, die Früchte halbieren und auspressen. Dill und Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft und -zesten, Butter, Olivenöl, Fischfond, Dill und Fenchelgrün in einem Topf kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Den panierten Rotbarsch mit gebackenem Fenchel und Zitronenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 02. September 2016

# Rote Bete Suppe mit Zander-Päckchen

**Für 4 Personen**

**Suppe:**

400 g Rote Bete	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe
2 kleine Kartoffeln, fest	250 g Sahne	Pfeffer
1 EL Butterschmalz		

**Zanderpäckchen:**

2 Stiele glatte Petersilie	200 g Zanderfilet ohne Haut	Salz, Pfeffer
4 Blätter Frühlingsrollenteig	5 EL Butterschmalz	

Rote Bete waschen und in Salzwasser weich kochen, dann schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Rote Bete-Würfel zugeben.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in 5 mm große Würfel schneiden und diese in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen.

Die Sahne zum Suppenansatz geben, einmal aufkochen, dann die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Das Zanderfilet in ca. 3x 8 cm große Rechtecke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann jeweils in ein Blatt Frühlingsrollenteig einpacken.

In einer Pfanne 5 EL Butterschmalz erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Innen soll der Fisch gerade durchgebraten sein.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelwürfel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.

Zum Anrichten je 1 EL Kartoffelwürfel in einem Suppenteller anrichten und die Suppe heiß darum anrichten. Die Zanderpäckchen auf den Kartoffelwürfeln anrichten, damit die Hülle nicht aufweicht. Die Päckchen mit Blattpetersilie garnieren und servieren.

Otto Koch am 11. Februar 2016

## Saibling auf Polenta-Rosmarin-Soße mit Brokkoli

### Für 2 Personen

#### Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, à 250 g    mildes Olivenöl    mildes Chilisalz

#### Für die Polentasauce:

20 g Instant-Polenta    1 Zitrone    2 EL Butter  
50 g Sahne    80 ml Milch    125 ml Gemüfefond  
1 Zweig Rosmarin    Muskatnuss    mildes Chilisalz  
Salz

#### Für den Brokkoli:

1 Brokkoli    75 g Cocktailtomaten    1 Zehe Knoblauch  
2 Scheiben Ingwer    1 kleine rote Chilischote    1 EL Butter  
5 EL Gemüfefond    Salz

#### Für die Garnitur:

1 Zweig Kerbel    1 Zweig Dill

Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Saiblingsfilets in 6 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten saftig durch garen. Mit etwas Chilisalz bestreuen und nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln. Für die Polentasauce den Fond mit Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Instant-Polenta einrieseln lassen und unter häufigem Rühren einige Minuten köcheln lassen, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Zitrone waschen, abtrocknen und einen großen Streifen Schale abschneiden. Die Sauce vom Herd nehmen, Rosmarinzweig und Zitronenschale einlegen und 1 bis 2 Minuten darin ziehen lassen, danach entfernen.

Braune Butter herstellen. Dafür Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und unter leichtem Rühren solange erhitzen, bis die weißen Molkepunkte sich hellbraun verfärben. Wenn die komplette Butter flüssig ist, diese durch ein Küchenpapier in eine kleine Schüssel gießen. 2 EL dieser braunen Butter unter die Polenta rühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Je nach Konsistenz etwas einköcheln lassen oder etwas Brühe hinzufügen.

Etwa 150 g Brokkoliröschen aus dem Brokkoli heraus lösen. Die Brokkoliröschen in Salzwasser einige Minuten leicht bissfest garkochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Knoblauch andrücken. Den Fond mit Knoblauch, Ingwer und Chilischote erhitzen. Die Brokkoliröschen darin kurz erhitzen, die Cocktailtomaten hinzufügen und ebenfalls kurz erhitzen. Zum Schluss die Butter unterrühren.

Die Sauce auf warme Teller träufeln, die Brokkoliröschen dekorativ darauf anrichten und die Saiblingsfilet-Stücke dazwischen setzen. Mit Kräuterblättchen garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 15. Juni 2016

# Saibling in der Kartoffel-Kruste mit Emmer-Reis

## Für 4 Personen

### Für den Saibling:

600 g festk. Kartoffeln	Salz, weißer Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
4 Bachsaiblingsfilets (á 150 g)	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
2 EL geschnittene Blattpetersilie		

### Für den Emmerreis:

1 kleine weiße Zwiebel	100 g Emmerreis	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	250 ml Gemüsefond	30 g Bergkäse
1 TL Zitronenöl	1 EL Butter	

Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln gut ausdrücken, sie müssen trocken sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln dünn einstreuen und eine dünne Platte in Form des Fischfilets formen und braten. Für jedes Filet zwei Stück. Die Kartoffelstreifen nur von einer Seite goldbraun braten und auf ein Küchenkrepp geben. Auskühlen lassen.

Für den Emmerreis die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Emmerreis und Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und langsam ca. 16 Minuten gar kochen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie auf die Kartoffelstreifen streuen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, die Saiblingfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Filets auf die Kartoffelrösti geben mit einem weiteren bedecken und fest an drücken. Die Saiblingfilets auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 5 Minuten knusprig garen. Der Fisch muss glasig sein.

Bergkäse reiben und unter das Getreide einrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Zum Schluss 1 EL Butterflocken untermischen.

Den Emmerreis in die Mitte des Tellers geben. Den Saibling auf setzen. Dazu passt Steckrübenkompott.

Jörg Sackmann am 27. September 2016



# Sardinen mit Lardo, Artischocken-Salat, Tomaten-Marmelade

## Für 4 Personen

2 Bio-Zitronen	4 Artischocken	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	einige Zweige Thymian
Meersalz	Pfeffer, Zucker	1 kg reife Tomaten
1 kleine Chili	1 kleines Stück frischer Ingwer	300 g Zucker
2 EL Weißweinessig	12 Sardinen (à ca. 12 cm lang)	1 Stück Lardo (ca. 50 g)
1 kleines Bund Basilikum	1 kleines Bund Schnittlauch	8 Kirschtomaten für Deko

Eine Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben. Ein Stück Zitronenschale spiralförmig abschälen, Zitrone auspressen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Artischocken putzen, dabei Stiele, harte Außenblätter und auf dem Boden liegendes Heu entfernen. Böden direkt ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel halbieren, in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin anbraten. Artischockenböden in feine Scheiben schneiden, zugeben. Knoblauch, etwas Thymian, Zitronenschale und etwas saft zugeben. 2–3 Minuten zugedeckt schmoren. Würzen und abkühlen lassen.

Für die Tomatenmarmelade übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten überbrühen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili putzen, abbrausen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Zwiebel- und Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Ingwer und Knoblauch zugeben.

Mit Essig ablöschen und offen zu einer leicht sämigen Marmelade einkochen. Artischocken nochmals mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und mit Salz abschmecken.

Den Grill vorbereiten. Sardinen kalt abbrausen, mit Salz würzen. Rest Thymian in die Bauchhöhlen verteilen. Sardinen mit Rest Olivenöl einpinseln. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten 3-4 Minuten grillen (alternativ in einer Pfanne braten).

Den Lardo hauchdünn aufschneiden und auf die heißen Sardinen legen. Sardinen, Salat und „Marmelade“ anrichten. Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütten, grob hacken und darüber streuen. Dazu passt Weißbrot oder knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juli 2016

## Schlemmer-Filet Bordelaise

### Für 2 Portionen

400 g Fischfilet	1 EL Olivenöl	20 g Butter
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	30 g Panko-Brösel (Semmelbrösel)
20 g Kartoffel-Chips	1 EL Thymian, gerebelt	3 EL Petersilie
Salz, Pfeffer	ca. 100 g Schmand	Zitronen-Saft, Zitronen-Abrieb

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. In Olivenöl mit Butter glasig dünsten. Mit Panko-Bröseln, gestoßenen Chips, Schmand und Kräutern vermengen, salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Den Fisch in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Zitronen-Anrieb bestreuen, die Mischung darauf verteilen, mit Panko-Bröseln bestreuen und für ca. 10-12 min. im Backofen auf der oberen Schiene garen.

Beim Servieren mit frischem Zitronensaft beträufeln und evt. mit Feldsalat umranden.

NN am 15. April 2016

# Schollen-Filet mit Gazpacho

## Für 2 Personen

### Für die Garnitur:

3 Tomaten	ca. 8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
ca. 70 g Baguette	1/2 rote Paprika	1/2 Salatgurke
1 Ei, hart gekocht	1/2 Bund Brunnenkresse	1 EL Kapern
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Piment-d'Espelette	

### Für die Gazpacho:

1 gelbe Paprika	2 Fleischtomaten	1/2 Salatgurke
1 Scheibe Toastbrot ohne Rinde	Salz, Piment-d'Espelette	Zucker
40 ml weißer Balsamico	60 ml Olivenöl	

### Für den Fisch:

2 Maischollen, filetiert	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Garnitur Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln. Tomatenviertel nebeneinander flach auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 2 Stunden trocknen. Anschließend abkühlen lassen. Tomaten evtl. schon am Vortag zubereiten. Das Baguette kurz (ca. 20 Minuten) in die Gefriertruhe geben.

Für die Gazpacho Paprika, Fleischtomaten und Gurke waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika grob schneiden. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und ebenfalls grob schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen und die Gurke in Stücke schneiden. Brot klein schneiden mit den Gemüsestücken in eine Schüssel geben. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen. Balsamico und Olivenöl untermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Dann alles fein mixen, durch ein Sieb passieren, die Gemüsesuppe abschmecken.

Das angefrorene Baguette in 12 sehr dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Paprika und Gurke waschen. Von der Paprika das Kerngehäuse entfernen und Paprika in 1 cm große Rauten schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen und die Gurke in 1 cm große Rauten schneiden. Das hart gekochte Ei schälen und in kleine Würfel schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Paprika, Gurke, Kapern und getrocknete Tomaten kurz darin anschwitzen, mit Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette würzen.

Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Thymian abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Thymian und Knoblauch zugeben und die Filets darin von beiden Seiten braten.

Die Gazpacho in einem Topf erwärmen.

Warme Gazpacho auf die Teller geben, Schollenfilet aufsetzen. Das Gemüse abwechselnd mit dem gewürfelten Ei, den knusprigen Brotscheiben und der Brunnenkresse auf dem gebratenen Schollenfilet anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 03. Mai 2016

## Seehecht, im Päckchen gegart

### Für 4 Personen

1 gelbe Paprika	150 g Karotte	1 rote Chilischote
150 g Cocktailtomaten	2 Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 g Ingwer	1 Bund Koriander	4 TL Butter
Salz, Pfeffer	4 Seehechtfilets à 150 g	4 EL Teriyakisoße
2 EL Sesamöl	1 Bio-Zitrone	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika und Karotte waschen und mit einem Sparschäler schälen. Chili waschen, anschließend Chili und Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika und Karotte in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen.

Knoblauch in dünne Scheiben, Ingwer und Chili sehr fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Gemüse in einer Schale mit dem Koriander mischen. Je 4 Bögen Backpapier (ca. 40 cm x30 cm) von der schmalen Seite her zusammenfalten.

In der Mitte jeweils mit 1 TL Butter bestreichen, darauf etwas Gemüse verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und mit Teriyakisoße und Sesamöl beträufeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Auf jedes Fischfilet 2 Scheiben Zitrone legen. Dann die Papierenden über dem Fisch zusammenfalten, die Enden jeweils mit Küchengarn gut verschließen. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Päckchen fest und luftdicht verschlossen sind. Nur so können keine Aromen und keine Garflüssigkeit austreten und die Speisen werden wirklich dampfgegart.

Die Päckchen auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Päckchen einzeln auf Tellern anrichten und erst am Tisch, direkt vor dem Servieren öffnen .

Benjamin Maerz am 19. Januar 2016

## Seelachs in Senf-Soße mit Lauch-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Lauch:**

250 g Lauch	1 EL Butterschmalz	80 ml Gemüsebrühe
20 g Sahne	Salz	1 Prise Muskat

**Fisch in Senfsoße:**

4 Seelachsfilets à 180 g	1 Schalotte	1/2 Bund Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	150 ml Weißwein
100 ml Fischfond	1 TL Mehlbutter	2 EL scharfer Senf
50 g Crème-fraîche		

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Fischfilets entgräten. Schalotte schälen und fein schneiden. Blatt Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Für den Lauch in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Lauch darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Fischfilets darauf legen, jeweils 2 EL Weißwein und Fischfond dazugeben. So die Fischfilets auf jeder Seite 1 Minute dämpfen, dann die Pfanne zugedeckt zur Seite stellen.

Restlichen Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen. Mehlbutter unterrühren und einmal aufkochen. Den Fond aus der Fischpfanne dazugeben. Senf und Crème fraîche untermischen, aufkochen und abschmecken. Die Soße mit dem Pürierstab luftig mixen, Petersilie untermischen. Den Fisch anrichten und die Senfsoße angießen. Mit dem Lauchgemüse servieren.

Vincent Klink am 14. Januar 2016

# Seeteufel-Tandoori mit Sesam-Spinat und Glasnudeln

**Für zwei Personen**

**Für das Seeteufel-Tandoori:**

1 Seeteufelfilet à 200 g	60 g Naturjoghurt	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Weißweinessig	1 EL Sesamöl	

**Für den Sesamspinat:**

100 g junger Spinat	200 g Thaispargel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL gerösteter Sesam	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

**Für die Glasnudeln:**

50 g Glasnudeln	1 rote Chili	2 EL Sojasauce
1 TL Kurkuma	1 EL Erdnussöl	

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tandoori-Paste Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chiliflocken und Paprikapulver in einem Mörser zerstoßen. Joghurt mit Knoblauch-Ingwer-Mischung, Gewürzen, Weißweinessig und 1 EL Sesamöl verrühren.

Für die Glasnudeln diese mit Kurkuma in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten stehen lassen.

Für den Fisch das Seeteufelfilet waschen, trockentupfen, in eine Auflaufform legen und rundum mit der Tandoori-Paste bestreichen und 15 Minuten im Ofen garen.

Vom Thaispargel die Enden abschneiden und schräg in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte würfeln und Knoblauch in Scheiben schneiden. Übriges Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Thaispargel darin ca. 2 Minuten anbraten, Spinat waschen, trockenschleudern, zugeben und zusammenfallen lassen. Sesam und Schwarzkümmel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chili halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Glasnudeln abgießen und mit Sojasauce, Erdnussöl und Chili mischen. Beiseite stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Fisch unter dem Ofengrill etwa 2 Minuten fertig backen. Sesamspinat und marinierte Glasnudeln auf Tellern anrichten, Seeteufel in Scheiben schneiden und auf dem Spinat anrichten und servieren.

Johann Lafer am 08. Juli 2016

# Seezunge mit Pinienkern-Kruste und Nussbutter-Soße

## Für 4 Personen

### Fisch:

30 g Pinienkerne	30 g Parmesan	150 g weiche Butter
60 g Weißbrotbrösel ohne Rinde	Salz	1 Prise Piment-d'Espelette
50 g Karotte	50 g Sellerie	1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch	1 Seezunge (ca. 800-1000 g)	1 TL Pfefferkörner
1 Prise Zucker		

### Soße:

2 Eier	150 g Butter	75 ml Gemüsefond
--------	--------------	------------------

### Gemüse:

250 g Blattspinat	2 Schalotten	150 g kleine Champignons
2 EL Butter	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und klein hacken. Parmesan fein reiben. Weiche Butter mit Pinienkernen, Parmesan und Weißbrotbröseln zu einer homogenen Masse verkneten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Dann zwischen Backpapier ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen und kalt stellen.

Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, in feine dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Seezunge filetieren, die Haut entfernen und die Filets zuschneiden.

Die Eier ca. 4 Minuten weich kochen, kalt abschrecken und schälen.

Butter in einen Topf geben und bräunen. Gemüsebrühe erwärmen, die weich gekochten Eier zugeben und mit dem Pürierstab fein mixen. Dann nach und nach die lauwarme braune Butter zugeben, bis eine Bindung entsteht.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Champignons putzen.

Für den Garsud in einem Topf mit Dämpfeinsatz Wasser mit etwas Salz, Pfefferkörnern und 1 Prise Zucker aufkochen lassen. Die Wurzelgemüwestreifen einlegen. Einen passenden Siebeinsatz darauf legen, die Fischfilets auf den Siebeinsatz geben und zugedeckt ca. 4-5 Minuten im Dampf garen.

Die Grillfunktion des Backofens einschalten oder auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Zwei Pfannen mit jeweils 1 EL Butter erhitzen, die Schalottenwürfel auf die beiden Pfannen verteilen und anschwitzen, in eine Pfanne den Spinat geben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In die andere Pfanne die Pilze geben anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gedämpften Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, die gekühlte Butterkrustenmasse zuschneiden, auf die Fischfilets legen und im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren. Nussbuttersoße in die Tellermitte geben, Fischfilet darauf anrichten, Pilze und Spinat dazugeben und servieren.

Karlheinz Hauser am 16. Februar 2016

# Seezunge, braune Butter, Petersilien-Kartoffeln, Spinat

## Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	4 Seezungen à 350 g	Salz, Pfeffer
2-3 EL Mehl	3-4 EL Butterschmalz	2 EL Mandelblättchen
2 EL Butter	1 Zitrone	30 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	500 g junger Spinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	Muskatnuss

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser je nach Größe etwa 20 Minuten weichdämpfen.

Die Seezungen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen und die Seezungen darin vier bis fünf Minuten bei mittelstarker Hitze braten lassen. Anschließend wenden, Butter zugeben und auf der zweiten Seite ebenfalls vier bis fünf Minuten braten. Die Mandelblättchen zugeben. Während des Bratens immer wieder mit der Butter übergießen. Den Saft einer Zitrone über den Seezungen auspressen und mit der Butter beträufeln.

Die Kartoffeln in einer Pfanne in der Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zuletzt über die Kartoffeln streuen.

Den Spinat waschen, trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und den Spinat darin anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und eine bis zwei Minuten dünsten lassen.

Zum Anrichten die Seezungen auf eine große Platte legen und mit der Butter beträufeln. Die Kartoffeln und den Spinat herum verteilen.

Johann Lafer am 24. September 2016



## Speck-Zander mit Petersilienwurzel-Pastinaken-Püree

### Für 4 Personen

500 g Petersilienwurzeln	300 g Pastinaken	3 EL Butterschmalz
Salz	1 Prise Zucker	300 ml Gemüsebrühe
80 ml Sahne	600 g Zanderfilet ohne Haut	Pfeffer
8 Scheiben Bauchspeck	2 EL Mehl	1 Ei
50 g Lauch	2 EL Butter	250 ml Fischfond
1 Prise Muskat		

Petersilienwurzeln und Pastinaken schälen und in Würfel schneiden.

In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Gemüswürfel anschwitzen, mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Brühe und Sahne angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zanderfilet in Rechtecke von ca. 3 x 5cm schneiden, dann pfeffern und schwach salzen und mit den Speckscheiben umwickeln. Anschließend in Mehl wenden, das Mehl abklopfen und die Fischstücke durch das verquirlte Ei ziehen.

In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Fischstücke von beiden Seiten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischstücke zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Lauch darin anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. 1 EL kalte Butter unter die Sauce rühren, den Bratensaft aus der Fischpfanne dazugeben und abschmecken.

Weich gekochtes Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Zander anrichten, etwas Sauce angießen und das Püree dazu reichen.

Vincent Klink am 15. Dezember 2016

# Steinbutt mit Safran-Muschel-Ragout, Tintenfisch-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Safran-Muschelragout:

½ kg Miesmuscheln	4 EL Gemüse-Brunoise	1 Schalotte
100 g Möhren	100 g Sellerie	100 g Fenchel
½ Limette, davon den Saft	300 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
2 g Safranfäden	Muskatnuss	1 EL Butter
1 ½ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Tintenfisch-Risotto:

100 g Risottoreis	½ Speisezwiebel	½ Zehe Knoblauch
½ Zitrone, davon die Schale	25 g geriebener Parmesan	1 ½ EL Butter
100 ml trockener Weißwein	350 ml Fischfond	½ EL Sepiatinte
5 Stängel glatte Petersilie	½ Lorbeerblatt	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Steinbutt:

2 Steinbutt-Filets à 100 g	½ Zitrone, davon den Saft	1 Zweig Thymian
½ EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Safran-Muschelragout Muscheln gründlich waschen und entbarten. Schalotte abziehen und fein hacken. Gemüse waschen, putzen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Schalottenwürfel hinzugeben und andünsten. Gewaschene Muscheln zufügen und mit der Hälfte des Safrans kurz anziehen lassen. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt zugeben und circa zwei Minuten zugedeckt kochen, dabei gelegentlich den Topf gut durchrütteln. Muscheln herausnehmen, nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Muscheln aus den Schalen lösen. Fond durch ein Sieb schütten, in einem Topf auffangen und reduzieren lassen. Restlichen Safran zufügen und mit Butter montieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Limettensaft. Muschelfleisch zusammen mit Gemüse-Brunoise in die Sauce einlegen.

Für das Tintenfisch-Risotto Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwei Esslöffel Olivenöl und ein Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Risottoreis dazugeben und ebenfalls unter Rühren kurz anschwitzen. Hälfte des Weins angießen und fast vollständig einkochen lassen. Vorgang mit dem restlichen Wein wiederholen, dann den Reis mit Fond bedecken. Lorbeerblatt, Tinte und Zitronenschale zugeben. Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren fast ganz einkochen lassen, erneut etwas Fond angießen, umrühren und einkochen lassen. So fortfahren, bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis bissfest gegart ist. Zum Servieren Zitronenschale und Lorbeerblatt aus dem Reis nehmen. Parmesan und restliche Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, Blätter abzupfen, fein hacken und auf das Risotto geben.

Für den Steinbutt Fisch waschen und trocken tupfen. In Öl anbraten, mit einem halben Esslöffel Butter und einem Thymianzweig aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei Bedarf mit Zitronensaft parfümieren.

Tintenfisch-Risotto, Safran-Muschelragout und Steinbutt auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 12. Februar 2016

# Tarte von Spinat, Sardinen und Tomaten-Marmelade

## Für 4 Personen

### Für den Tarteteig:

125 g kalte Butter	5 g Salz	250 g Mehl
1 Ei (Gr. M)	Hülsenfrüchte zu Blindbacken	

### Für die Tomatenmarmelade:

500 g Flaschentomaten	100 g Chorizo	2 Schalotten
1 EL Olivenöl	200 ml Tomatensaft	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	100 g getr. Öl-Tomaten	1 EL Honig
Piment-d'Espelette	Meersalz, schwarzer Pfeffer	

### Für die Füllung:

200 g frischer Blattspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	3 Eier (Gr. M)	Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Sardinenfilets in Öl	2 EL schwarze Oliven	

Teigzutaten rasch glatt verkneten, zu einer flachen Scheibe formen. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Für die Konfitüre Tomaten abziehen entkernen und fein würfeln. Chorizo in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten. Tomatenwürfel und Chorizo mit andünsten. Mit Tomatensaft ablöschen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Kräuter und getrocknete Tomaten hacken und zugeben. Honig einrühren und alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen. Mit Piment d'Espelette, Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Tarteformen (Ø 26-28 cm oder 2 kleinere Formen à Ø 16-18 cm) fetten, mit dem Teig auslegen, einen kleinen Rand formen. Teig mit einem Stück Backpapier belegen. Hülsenfrüchte bis zum Teigrand einfüllen. Tarteboden ca. 10 Minuten goldgelb vorbacken. Anschließend das Backpapier entfernen.

Inzwischen Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Spinat gründlich ausdrücken. Eier unterquirlen, würzen.

Ofentemperatur auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) reduzieren.

Spinatmasse auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Sardinenfilets und Oliven grob hacken, auf der Masse verteilen und leicht eindrücken. Tartes ca. 25–35 Minuten fertig garen.

Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Portionsstücke schneiden. Tomatenkonfitüre in Nocken dazu servieren.

Michael Kempf am 01. Juli 2016

# Thunfisch im Oregano-Mantel mit Mango-Salat

**Für 4 Personen**

**Fisch:**

1 Bund frischer Oregano    2 Thunfischfilets à 240 g    Meersalz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl

**Salat:**

1 Schalotte                      3 Stangen Staudensellerie    1 reife Mango  
1/4 Chilischote                30 g Zucker                      4 EL weißer Balsamicoessig  
Meersalz

Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden.

Thunfischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, in dem geschnittenen Oregano wälzen.

Für den Salat die Schalotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Von der Chili die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden.

Zucker in einer Pfanne hellgelb karamellisieren, Schalotte zugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Staudensellerie zusammen mit Chili zugeben und bei leichter Hitze garen.

Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Mangowürfel zufügen. Salat mit Salz abschmecken.

Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen, Thunfisch darin von allen Seiten kurz (je Seite ca. 1/2 Minute) anbraten. Dann herausnehmen und jeweils halbieren.

Den Salat auf Tellern anrichten, je 1 Stück Thunfisch darauf geben und servieren.

Frank Buchholz am 25. Januar 2016

# Wolfsbarsch im Vongole-Fond mit Chorizo, weißen Bohnen

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Wolfsbarschfilets a 120g Olivenöl

**Für den Vongole-Fond:**

1 kg Vongole-Muscheln	100 g weiße gekochte Bohnen	50 g Chorizo
1 Stange Sellerie	1 Fenchel	4 Stck. getr. Öl-Tomaten
1 Zwiebel	1 EL kleine Kapern	70 g kalte Butter
7 Safranfäden	2 TL Koriandersamen	10 Blätter Basilikum
100 ml Wermut	1 L Tomatenfond	Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	

Die Safranfäden im Tomatenfond einweichen.

Vongole waschen. In einem großen Topf einen Schuss Olivenöl kräftig erhitzen. Vongole darin schwenken, mit Wermut ablöschen und Koriandersamen dazugeben. Einen Deckel auf den Topf geben und warten, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln auslösen und beiseite stellen. Den Sud durch ein Sieb abseihen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Fenchel und Sellerie putzen und fein schneiden. Gemüse in einem Topf mit Butter glasieren. Die Chorizo fein schneiden, dazugeben und etwas auslassen.

Mit dem Muschelfond ablöschen und einreduzieren. Mit Tomatenfond aufgießen und nochmals um die Hälfte reduzieren. Zum Schluss die Bohnen und die Muscheln dazugeben und mit Salz und Cayenne gut abschmecken. Basilikum waschen und trocken tupfen, und klein schneiden, getrocknete Tomaten abtropfen und klein schneiden. Tomaten, Basilikum und Kapern zum Fond geben.

Zur Bindung am Ende kalte Butterflocken einrühren.

Wolfsbarsch salzen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl langsam von einer Seite glasig und knusprig braten.

Den Fond in einem tiefen Teller mit allen Zutaten anrichten und den glasig gebratenen Wolfsbarsch darauf setzen.

Alexander Kumptner am 01. April 2016

# Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Tomaten-Gemüse

## Für 2 Personen:

1 Wolfsbarsch (1 kg)	2 Stiele Basilikum	2 Stiele Estragon
2 Stiele Thymian	2 Stiele Petersilie	2-3 Scheiben Zitrone
2 angedr. Knoblauchzehen	2 kg grobes Meersalz	100 g Mehl
50 g Speisestärke	4 Eier	

## Basilikum-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	150 ml Olivenöl
------------------------------	-----------------

## Tomaten-Gemüse:

1 Bund Lauchzwiebeln	2 Zehen Knoblauch	500 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl	Zucker, Meersalz	3-4 EL passierte Tomaten
Tomatengewürz	30 g halbtrock. Tomaten	3 EL schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ -1 getrock. rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

## Wolfsbarsch:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Wolfsbarsch innen und außen waschen und trocken tupfen. Rücken- und Schwanzflosse mit einer Küchenschere abschneiden.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Wolfsbarsch mit den Kräutern, Zitronenscheiben und Knoblauch füllen.

Meersalz in einer großen Schüssel gründlich mit dem Mehl, der Speisestärke und den Eiern vermischen. Ein Backblech umdrehen und mit Alufolie belegen. Die Hälfte der Salzmasse in Form eines schmalen Ovals (etwas größer als der Fisch) auf dem Blech verteilen und andrücken. Den Fisch darauflegen und die restlichen Salzmasse darüber häufen und andrücken.

Oberfläche mit einer Teigkarte glätten und den Fisch im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 35 Minuten garen.

## Basilikum-Öl:

Basilikumblätter in einen Rührbecher geben, das Öl dazugießen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Etwa zehn Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb gießen.

## Tomaten-Gemüse:

Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die hellen Teile in kurze Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anschwitzen, leicht salzen. Die Tomaten dazugeben und etwa vier Minuten unter Schwenken andünsten, mit einer Prise Zucker bestreuen. Passierte Tomaten unterrühren. Mit Salz und nach Belieben etwas Tomatengewürz würzen. Halbtrocknete Tomaten und Oliven grob hacken und dazugeben. Chilischote zerbröseln, dazugeben. Basilikumblätter grob zerpflücken, untermischen. Tomatengemüse abschmecken.

## Servieren:

Den Fisch aus dem Ofen nehmen. Die Salzkruste ringsum auf Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden. Die Haut entfernen und die Fischfilets auslösen. Das Tomatengemüse auf vorgewärmten Teller verteilen und die Fischfilets darauf anrichten. Zum Schluss mit dem Basilikumöl beträufeln.

Cornelia Poletto am 27. März 2016

# Wolfsbarsch mit Kürbis-SpinatGemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

1 kg Muskatkürbis	4 Schalotten	3 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	100 g Tapioka-Perlen	200 g Blattspinat
80 g Sahne	Salz, Pfeffer	150 g Fontinakäse

### Für den Fisch:

800 g Wolfsbarschfilet	Salz	2 EL Olivenöl
1 Prise Zitronenpfeffer	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

### Für die Sauce:

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

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen ( Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1).

Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Tapioka zugeben und leicht ziehen lassen.

Wolfsbarschfilet in 4 Portionen teilen. Fischfilets in einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butter zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zum Fisch geben. Im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten fertig garen.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Das Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne, Spinat, klein gewürfelten Fontinakäse unterheben.

Für die Sauce die Champignons putzen und klein schneiden, Schalotten schälen und fein würfeln. Schalotten und Champignons in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner, Thymian und etwas Meersalz zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und um die Hälfte einkochen. Dann Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz durchkochen.

Die Sauce mit einem Stabmixers kräftig durchmischen und dabei 1 EL Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette würzen. Je nach Säuregehalt des Weins eventuell noch mit Zitronensaft abrunden.

Fisch aus dem Ofen nehmen und das Fett aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln.

Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Fischfilets geben, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 04. Oktober 2016

# Zander auf Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Zitronen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

1 Zanderfilet a 300 g      1 TL Olivenöl      mildes Chilusalz

**Für das Gemüse:**

1 mittelgroße Kohlrabi      6 Minikarotten, mit Grün      20 g Butter  
80 ml Gemüsefond      1 Muskatnuss      Chilusalz

**Für die Sauce:**

1 Zitrone      125 ml Gemüsefond      50 ml Sahne  
1 Bund glatte Petersilie      1 TL Speisestärke      1 EL kalte Butter  
1 Muskatnuss      mildes Chilusalz

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Das Grün der Minikarotten bis auf 1 cm abschneiden, Karotten schälen und putzen. Fond in einen Topf geben, erhitzen. Kohlrabi hinzufügen und ca. 20 Minuten weich dünsten. Nach 10 Minuten die Minikarotten dazugeben. Anschließend Butter hinzufügen und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Petersilie waschen, trockenwedeln und klein schneiden. 1 bis 2 EL geschnittene Petersilie mit Fond und Sahne in einem Topf erhitzen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in eine kleine Schüssel geben, glattrühren. Anschließend zur Petersiliensauce geben und diese damit leicht sämig binden. Butter hinzufügen und mixen. Mit einem Zestenreißer ca.  $\frac{1}{2}$  TL Zitronenschale abreiben. Muskatnuss reiben und Sauce mit Zitronenabrieb, Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Zander das Filet waschen, trocken tupfen und in 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

Etwas Petersiliensauce mittig auf warmen Tellern verteilen. Das Gemüse darauf anrichten, die Zanderfilets darauf setzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. April 2016



# Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé

## Für 4 Personen

### Für das Taboulé:

100 g Bulgur	300 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne
70 g getrocknete Tomaten	5 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Orange	1 Zitrone

### Für die Limetten-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Bio-Limette	2 Eigelb	1 EL fertige Gemüsebrühe
100 ml Rapsöl	4 Zanderfilets mit Haut (à 80 g)	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker		

Bulgur in einen Topf geben. Gemüsebrühe aufkochen und übergießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Die getrockneten Tomaten fein hacken.

Tomaten, Pinienkerne und Olivenöl unter den Bulgur mischen. Petersilie und Minze abrausen, abzupfen und fein hacken. Orange und Zitrone auspressen. Das Taboulé mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Orangen- und Zitronensaft abschmecken. Kühl stellen.

Für die Limetten-Mayonnaise Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Limette auspressen.

Eigelbe und Gemüsebrühe in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab durchmischen, dabei 100 ml Rapsöl nach und nach zugießen und alles mixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Zucker, Limettensaft und -schale abschmecken.

Zanderfilets abrausen, trocken tupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets auf der Hautseite einlegen und goldbraun braten. Dann wenden und kurz fertig braten.

Taboulé nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen, die Filets darauf anrichten und servieren. Die Limetten-Mayonnaise dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 09. August 2016

# Zander mit Meerrettich-Soße, jungen Karotten und Bete

## Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Fischfond	7 EL Butter
100 ml trockener Weißwein	2 EL Sahnemeerrettich	100 g Sahne
1 Kartoffel, geschält	12 Fingermöhren mit Grün	Meersalz
4 Gelbe Bete	1 EL Kümmel	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	4 Zanderfilet à 300g mit Haut	2 EL Pflanzenöl
3 Ringelbete	1 TL Zucker	1 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Fischfond in einem Topf erhitzen. In einem Topf einen Esslöffel Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahnemeerrettich zugeben. Die geschälte Kartoffel reinreiben. Zehn Minuten leicht köcheln lassen.
3. Sahne zugeben, erneut aufkochen und durch ein Sieb abpassieren. Weitere vier Esslöffel Butter einmischen und leicht aufschäumen.
4. Die Fingermöhren schälen und das Grün auf ca. zwei Zentimeter kürzen. In gesalzenem Wasser ca. drei Minuten garen und in Eiswasser abschrecken.
5. Die Gelbe Bete in gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeer ca. fünf Minuten leicht köcheln lassen. Die Schale entfernen und in ca. ein Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter glasieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Ringelbete schälen, in Scheiben hobeln und mit Salz, Zucker, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.
7. Fischfilets halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit dem Pflanzenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. vier Minuten garziehen lassen.
8. Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, ein Esslöffel Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Mit gelben Betewürfeln und Karotten anrichten. Die marinierte Ringelbete auf den Fisch setzen und die geschäumte Meerrettichsauce angießen.

Karlheinz Hauser am 29. März 2016

## Zander mit Schmorzwiebeln und Gemüse-Polenta

### Für 4 Personen

#### Schmorzwiebeln:

4 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	40 ml weißer Balsamico
100 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut	200 ml Fischfond
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, weißer Pfeffer

#### Gemüsepolenta:

50 g roter Paprika	1 Schalotte	1 EL Butter
100 g Maiskörner	Salz, Pfeffer	400 ml Geflügelfond
100 g Maisgrieß	50 g Parmesan	20 g Sahne
50 g Erbsen (TK)		

#### Fisch:

500 g Zanderfilet	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
-------------------	---------------	---------------

1. Zwiebeln schälen, vierteln und dann in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler dünn abschälen, nur das Gelbe, nicht die weiße Haut mit abschälen. Diese schmeckt bitter.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauch und Zitronenschalen zugeben. Zucker zugeben, diesen ganz leicht karamellisieren. Mit weißem Balsamico ablöschen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
3. Dann Fischfond angießen. Thymian und Lorbeerblatt einlegen und die Flüssigkeit um 2/3 einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 mm große Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
5. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte darin glasig anschwitzen, Paprika und Mais zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Geflügelfond angießen und aufkochen. Dann den Grieß unterrühren und unter Rühren die Polenta gar kochen.
7. Parmesan fein reiben, die Sahne halbfest schlagen.
8. Zuletzt Erbsen, Parmesan und Sahne unter die Polenta mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zanderfilet in 3 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischstreifen darin kurz von allen Seiten anbraten.
11. Gemüsepolenta in einen tiefen Teller anrichten, Zwiebeln darauf verteilen, Zanderstreifen obenauf setzen, mit etwas Schmorfond der Zwiebeln beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 01. März 2016

# Zander-Filet auf Pilz-Ragout mit Zuckermais-Creme

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

300 g hohes Zanderfilet    Olivenöl

**Für das Pilzragout:**

100 g Champignons            100 g Shitakepilze     $\frac{1}{2}$  Zwiebel

100 g Lauch                    1 Zehe Knoblauch    3 Stängel frische Petersilie

50 ml Weißwein                3 EL Olivenöl            Salz

Pfeffer

**Für die Maiscreme:**

3 frische Maiskolben            1 EL Mascarpone        Zucker

Cayennepfeffer                 Salz

Den Zander salzen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in Olivenöl kross anbraten bis er schön glasig ist.

Für das Pilzragout Lauch und Pilze putzen. Lauch in feine Streifen schneiden, Pilze fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend in Olivenöl glasig anschwitzen, die Hitze erhöhen und Pilze und Lauch dazu geben und scharf anrösten. Alles mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. Zum Schluss Petersilie unterheben.

Für die Maiscreme die Maiskörner vom Strunk schneiden und diese entsaften. Den Saft zusammen mit etwas Zucker und Cayennepfeffer unter ständigem Rühren gleichmäßig erhitzen. Sobald die Masse beginnt zu stocken, von der Hitze nehmen und die Mascarpone einrühren. Abschließend mit Salz abschmecken.

Alexander Kumptner am 01. Juli 2016

## Zander-Filet im Speck-Mantel, Kohlrabi-Gemüse, Kartoffeln

### Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	2 Kohlrabi	1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	4 Zanderfilets	12-16 dünne Scheiben Tiroler Speck
Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl	40 g Butter
1 Bund Schnittlauch		

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zehn Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen. Den Kohlrabi waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kohlrabi darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe und Sahne angießen. Acht bis zehn Minuten köcheln lassen.

Die Zanderfilets gut trockentupfen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit dem Speck umwickeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln und den Kohlrabi auf Tellern verteilen und je ein Zanderfilet darauf anrichten.

Horst Lichter am 30. April 2016

## Zander-Filet mit Kraut-Schupfnudeln

### Für vier Portionen

1 Spitzkohl	1 Zwiebel	30 g Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
1 Packung Schupfnudeln	4 Zanderfilets, mit Haut, à 200 g	Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl	30 g Butter	2 EL Semmelbrösel
1 Bund Petersilie		

Den Spitzkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Kohlhälften in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Die Butter schmelzen und die Zwiebeln mit dem Spitzkohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zanderfilets wenden, Butter zugeben und schmelzen. Semmelbrösel darüber streuen und kurz anrösten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter beträufeln.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie fein hacken und zusammen mit den Schupfnudeln zum Spitzkohl geben. Alles unterschwenken, gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Krautschupfnudeln auf Tellern anrichten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter darauf legen und mit etwas Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 02. April 2016

# Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Meerrettich-Kraut, Butter

## Für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets	1 mehligk. Kartoffel, groß	1 Ei
10 g Butter	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
20 ml Olivenöl	Mehl, Salz, Pfeffer	

### Für das Meerrettichkraut:

1 Spitzkohl	$\frac{1}{4}$ Stange Meerrettich	2 EL Crème-fraîche
20 g Butter	50 ml Gemüsefond	2 Zweige Majoran
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Rotweibutter:

300 ml Rotwein	100 ml roter Portwein	2 Schalotten
50 g kalte Butter		

Die Kartoffel schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Mit Salz und Muskat abschmecken und kurz ziehen lassen.

Die restliche Muskatnuss für das Meerrettichkraut aufheben. Anschließend leicht ausdrücken und den entstandenen Saft auffangen. Die am Boden abgesetzte Stärke unter die Kartoffelmasse heben und die übrige Flüssigkeit wegschütten. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Kartoffel heben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und von einer Seite mehlieren. Die Kartoffelmasse dünn auf die bemehlte Seite streichen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Zander mit der Kartoffelseite nach unten darin anbraten, bis diese goldbraun ist. Den Thymian hacken. Den Zander wenden und mit dem Thymian und der Butter glasig braten.

Für die Rotweibutter die Schalotten abziehen und in feinste Würfel schneiden. Zusammen mit dem Rotwein und dem Portwein in einem Topf erhitzen und auf 80 Milliliter reduzieren. Anschließend leicht abkühlen lassen und die kalte Butter untermengen.

Den Spitzkohl waschen und in feine Julienne schneiden. Die Butter in einen Topf geben und zu Nussbutter bräunen. Den Spitzkohl anschließend darin anschwitzen. Mit Salz, Zucker und ein wenig Muskatnuss würzen und bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Den Majoran hacken und den Meerrettich waschen und reiben. Zusammen mit der Crème fraîche zum Spitzkohl geben.

Das Zanderfilet im Kartoffelmantel mit Meerrettichkraut und Rotweibutter auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 14. Oktober 2016

# Index

- Artischocke, 1, 51  
Aubergine, 7
- Barsch, 46  
Bohnen, 41, 63  
Bouillabaisse, 3  
Bratkartoffeln, 26  
Brokkoli, 30, 34, 49
- Dorade, 7  
Doraden-Filet, 11
- Erbsen, 69
- Fenchel, 5, 14, 24, 47  
Fisch-Filet, 52, 62  
Fisch-Frikadelle, 8  
Forelle, 12  
Forellen-Filet, 19
- Grünkohl, 18, 27  
Gurke, 11, 23, 53
- Hecht, 31, 54  
Heilbutt, 20–22
- Kürbis, 65  
Kabeljau-Filet, 2, 13, 24–26, 29, 37  
Kaviar, 5, 35, 43  
Kohlrabi, 29, 34, 35, 66, 71  
Kraut, 71, 72
- Lachs-Filet, 5, 6, 18, 30–33  
Lachs-Forelle, 23, 34, 36, 42  
Lauch, 31, 55, 57, 59  
Linsen, 21, 37
- Möhren, 3, 6, 28, 30, 34, 37, 41, 54, 57, 60,  
66, 68  
Müllerin, 9  
Makrele, 38  
Matjes, 39, 40
- Nudeln, 56, 71
- Pak-Choi, 13
- Paprika, 7, 11, 40, 41, 46, 53, 54, 69  
Pastinaken, 59  
Pilze, 8, 10, 13, 16, 57, 65, 70  
Polenta, 49, 69
- Räucherfisch, 10, 17, 27, 44, 45  
Radieschen, 9, 26, 38, 39  
Reis, 14, 30, 33, 41, 47, 60  
Rettich, 20, 23, 27, 35, 39, 43, 44, 68, 72  
Rotbarbe, 3, 46  
Rotbarsch, 14, 47  
Rote-Bete, 15, 48, 68
- Saibling-Filet, 49, 50  
Sardellen, 4  
Sardinen, 51, 61  
Sauerampfer, 35  
Scholle, 53  
Schoten, 28, 41  
Seelachs, 55  
Seeteufel, 16, 28, 41, 56  
Seezunge, 57, 58  
Sellerie, 3, 11, 22, 31, 34, 37, 57, 60, 62, 63  
Spargel, 19, 38, 42, 56  
Spinat, 1, 21, 31, 32, 56–58, 61, 65  
Spitzkohl, 71, 72  
Steinbutt, 60
- Tatar, 11  
Thunfisch, 62  
Topinambur, 20
- Wolfsbarsch, 63–65
- Zander-Filet, 1, 15, 48, 59, 66–72  
Zucchini, 7