

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2018

77 Rezepte

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

Inhalt

Auf Winter-Salaten gedämpfter Saibling	1
Bachsaibling mit eingelegtem Rettich und Knöpfe	2
Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen-Filet	3
Buchweizen Blinis mit Räucherlachs	4
Buchweizen-Pfannkuchen mit Lachs-Tatar	5
Ceviche-Sandwich, marinierter Avocado und Kräuter-Salat	6
Chicorée mit Granatapfel und Zander-Filet	7
Dorade mit Eigelb, Balsamico-Schaum und Belugalinsen	8
Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen und Linsen-Püree	9
Dorade, Petersilien-Schalotten-Schaum, Kohlrabi, Trauben	10
Doraden-Filet auf Fenchel-Tomaten-Salat mit Bohnen-Creme	11
Fisch-Buletten mit norddeutschem Kartoffel-Salat	12
Fisch-Filet mit Kräuter-Kruste und Gemüse	13
Fisch-Frikadellen mit Kartoffel-Gurken-Salat	14
Fischfilet in pikanter Tomaten-Soße pochiert	15
Forelle mit Petersilien-Kartoffeln und Kopfsalat	16
Forellen-Toast mit Koriander-Mayonnaise	17
Gebackenes Fischfilet in Pumpernickel mit Kartoffel-Salat	18
Gebeizter Lachs mit geraspeltem Apfel und Senf-Schmand	19
Gebratener Zander mit Pilzrahm-Gulasch und Brezen-Knödel	20
Gebratener Zander-Lachs-Strudel, Rahmspinat, Blumenkohl	21
Gebratenes Zander-Filet mit Erbsen-Püree	22
Geschnetztes vom Winterkabeljau mit Senf-Soße	23
Graziellas Lachs-Forelle mit Topping, Kartoffel-Stampf	24
Hausgemachte Gnocchi in Tomaten-Lachs-Soße	25

In Kokosmilch pochiertes Kabeljau zu Mangold	26
Kabeljau im Muschelsud, Blitz-Mayonnaise, Avocados	27
Kabeljau mit Birnen, Bohnen und Speck	29
Kabeljau mit Kräuterbutter und Gemüse	30
Kabeljau mit Safran-Soße, Blattspinat, Kartoffel-Würfel	31
Kabeljau, Sellerie-Schaum-Soße, Quitten-Kompott	32
Kabeljau-Saltimbocca mit Pfifferlingen, Kartoffel-Püree	34
Kartoffel-Pizza mit Räucher-Lachs	35
Kartoffel-Räucherfisch-Rosette mit Rote-Bete-Salat	36
Kartoffel-Rösti mit Lachs-Tatar, Gurken-Dill-Salat	37
Kartoffel-Rösti mit Räucherfisch-Srème und Gurken-Salat	38
Kartoffel-Törtchen mit Thunfisch und Kopfsalat	39
Kartoffeln mit Räucherforellen-Filets, Kräuter-Remoulade	40
Knusper-Sushi mit Lachs und Avocado-Mayonnaise	41
Lachs mit Feige und Baumnuss-Oliven-Pesto, Knusperbrot	42
Lachs mit Kartoffel-Taschen	43
Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise	44
Lachs-Filet, Kartoffel-Creme und Sauerampfer-Soße	45
Lachs-Pfannkuchen mit Frischkäse	46
Lachs-Sashimi mit Brokkoli und Wasabi-Gurken-Salat	47
Lachs-Tatar, -Sashimi, Reis-Crunch, Avocado, Kokos-Creme	48
Lachsforellen-Filet mit Meerrettich-Mousse und Gurken	49
Lauwarmer Bratkartoffel-Kürbis-Salat mit Räucherlachs	50
Linsen-Gemüse mit gebratenem Forellen-Filet	51
Maischolle mit Speck und grünem Spargel	52
Marinierte Sardinen mit weißen Zwiebeln und Rosinen	53
Marinierter Lachs und Jakobsmuschel mit Avocado und Mango	54
Matjes-Tatar mit Pumpernickel	55
Michaelas Wolfsbarsch-Filet auf Beluga-Linsen mit Tomaten	55
Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen	56
Ravioli mit Lachs-Füllung	57
Rote Bete Risotto mit Räucher-Forelle	58

Saibling mit Möhren-Soße und Kartoffel-Stampf	59
Saibling mit Rhabarber-Chutney und Kartoffel-Plätzchen	60
Seeteufel im Kartoffel-Mantel, Spinat-Salat mit Salsa	61
Seeteufel in Kümmel gebraten auf Tomaten-Zucchini-Ragout	62
Seeteufel, Artischocken, Ricotta-Bällchen, Tomatenfond	63
Seeteufel-Medaillons, Speck, Kartoffel-Würfel, Muscheln	64
Skrei im Sauerkraut-Sud, Flönz-Röllchen, Kartoffel-Püree	65
Smörrebröd mit Roastbeef, Räucher-Hering, Räucher-Lachs	66
Sous vide gegarter Lachs	67
Sous vide Zander-Filet, Dill-Honig-Soße, Reis, Fenchel	68
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau	69
Tagliatelle mit Lachs in Tomaten-Spinat-Soße	70
Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi	71
Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Fenchel-Gemüse	72
Wolfsbarsch mit Ratatouille	73
Wolfsbarsch mit Tomaten, Pumpernickel und Kräuter-Creme	74
Zander im Bierteig	75
Zander mit Riesling Speck-Soße	76
Zander mit Zitronen-Schmand und Paprika-Kraut	77
Zander, Majoran-Zwiebeln, Sellerie-Stroh, Kartoffel-Püree	78

Index

79

Auf Winter-Salaten gedämpfter Saibling

Für 4 Personen

Salz	frischer Thymian	2 Stück Sternanis
1 Lorbeerblatt	500 g mehligk. Kartoffeln	4 Saiblingsfilets
2 Bio-Orangen	1 kleiner Radicchio	8 Blätter Endivie
3 Schalotten	80 ml Essig	Zucker
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Dill	150 ml Milch
2 EL Butter		

In einem Topf mit Dämpfeinsatz etwas Wasser aufkochen. Das Wasser mit Salz, Thymian, Sternanis und Lorbeer würzen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In den kochenden Sud geben.

Von den Saiblingsfilets die Haut abziehen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Orangen heiß waschen, trocken reiben. Eine Orange in Scheiben schneiden.

Salate putzen, in Blätter zerteilen und gründlich waschen. Blätter abtropfen lassen.

Den Dämpfeinsatz mit den Salatblättern auslegen.

Filets leicht salzen und auf dem Salat verteilen. Orangenscheiben darauf legen.

Den Einsatz auf den Topf setzen und mit einem Deckel verschließen. Ca. 10 Minuten dämpfen, der Fisch kann dabei noch leicht glasig bleiben.

Inzwischen die Saiblingshaut in eine beschichtete Pfanne legen, mit einem Stück Backpapier bedecken und mit einem flachen Deckel beschweren. Bei schwacher Hitze kross braten.

Die Schalotten schälen, längs fein schneiden.

Essig und 80 ml Wasser (Verhältnis 1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Schalottenstücke hinein geben, einmal aufkochen. Schalotten ziehen lassen.

Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kräuter und Milch sehr fein pürieren, in einen Topf geben und aufkochen.

Butter und etwas Salz zugeben. Die Kartoffelscheiben abtropfen lassen, zerdrücken und mit der Kräutermilch mischen.

Die Schale der zweiten Orange abreiben und die Orange filetieren, beides mischen.

Saiblingsfilets aus dem Dämpfeinsatz heben, Orangenscheiben abheben.

Saibling mit abgetropften Schalotten und Orangen-Mischung belegen. Mit Kräuterpüree, Salaten und der kross gebratenen Saiblingshaut anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 17. Januar 2018

Bachsaibling mit eingelegtem Rettich und Knöpfe

Für 4 Personen

Für den Rettich:

200 ml weißer Balsamico-Essig 80 g Zucker 15 g Salz
1 weißer Rettich 1 roter Rettich

Für die Vinaigrette:

1/8 l Holunderessig 3 EL Olivenöl 2 EL Honig
20 ml Sherry 1 TL Quendel, fein geschnitten 1 TL körniger Senf
1 EL eingelegte Senfkörner Salz Pfeffer

Für die Knöpfe:

150 g Räucherforellenfilet 5 Eier 200 g Spätzlemehl
Salz weißer Pfeffer Muskatnuss
100 g junger Lauch 40 g Butter

Für Saibling und Salat:

4 Bachsaiblingsfilets Olivenöl Meersalz
weißer Pfeffer 1 Romana-Salatherz

Für die Rettichmarinade Balsamicoessig, Zucker und Salz und 100 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zu einem Sirup einkochen.

Weißer Rettich putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Roten Rettich putzen, gründlich waschen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln.

Rettichscheiben in die Marinade geben, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Sherry, Quendel, Senf, Senfkörner, etwas Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze offen leicht sirupartig einkochen. Abschmecken und auskühlen lassen.

Für die Knöpfe aus den geräucherten Forellenfilets sichtbare Gräten sorgfältig entfernen. Filets in Stücke teilen, mit Eiern in einem Mixer fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren, damit keine Gräten in der Masse bleiben.

Mehl und Ei-Mix gründlich vermengen. Den Teig kräftig durchschlagen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Abschmecken und ruhen lassen.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Teig portionsweise vorsichtig mit einem Knöpflehobel ins leicht köchelnde Wasser einfließen lassen, so dass die Knöpfe nicht miteinander verkleben. Knöpfe garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in kaltem Salzwasser abschrecken. Knöpfe gründlich abtropfen lassen.

Frische Saiblingsfilets kalt abspülen, trocken tupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von beiden Seiten anbraten, würzen.

Butter in einer Pfanne bräunen. Die Knöpfe einschwenken. Jungen Lauch unter die Knöpfe mischen und alles nochmals kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Knöpfe auf vorgewärmte Teller verteilen. Rettich abtropfen lassen. Mit Salat und etwas Olivenöl mischen, würzen und auf den Knöpfe anrichten. Zum Schluss den Bachsaibling anlegen. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 23. Oktober 2018

Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen-Filet

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	Salz
300 g grüne Bohnen	3 Stiele Bohnenkraut	150 ml Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Apfel	250 g Dickmilch (1,5%)
2 EL Weißweinessig	Pfeffer	4 Forellenfilets, geräuchert

Kartoffeln waschen und mit dem Kümmel in einen Topf geben.

Kartoffel knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zugedeckt aufkochen und etwa 20-25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in Stücke schneiden. Bohnenkraut abspülen und trocken schütteln.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Bohnen und Bohnenkraut zugeben. Bohnen zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 – 12 Minuten garen.

Gegarte Kartoffeln abgießen und in kaltem Wasser abschrecken und kurz abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, dann in eine große Salatschüssel geben.

Bohnenkraut aus dem Topf heben. Gegarte Bohnen inklusive der heißen Brühe unter die Kartoffeln mischen. Unter gelegentlichem Durchrühren auskühlen lassen.

Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Dickmilch, $\frac{2}{3}$ der Schnittlauchröllchen und Essig verrühren und unter den Kartoffelbohnen-Salat heben. Apfelspalten ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Forellenfilets in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat auf Teller verteilen, Forellenfilet darauf anrichten und mit restlichem Schnittlauch garniert servieren.

Vincent Klink am 12. Juli 2018

Buchweizen Blinis mit Räucherlachs

Für 4 Personen

Blinis:

8 Eier	150 g Mehl	150 g Buchweizenmehl
300 ml Milch	Salz	Butterschmalz

Räucherlachstartar:

350 g Räucherlachs	2 EL Pinienkerne	1/2 EL Dill
2 EL Frischkäse	1 EL Honig	Saft 1/2 Zitrone
Pfeffer		

Räucherlachstartar:

Den Räucherlachs nicht zu fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten lassen. Abkühlen und hacken. Den Dill ebenfalls hacken.

Alle Zutaten gemeinsam aufrühren und das Tatar abschmecken. Mit Hilfe zweier Esslöffel Nocken abstechen. Kaltstellen.

Für die Blinis:

Die Eier trennen. Mehl, Buchweizenmehl, Eigelb und Milch vermengen.

Die Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit etwa einem Teelöffel Salz abschmecken und gegebenenfalls weiter mit Milch verdünnen bis ein mittelflüssiger Pfannkuchenteig entsteht. Kleine Blinis in Butterschmalz ausbacken.

Auf die Blinis einen Klecks Crème fraîche geben, oben auf das Lachstartar arrangieren. Mit einem Zweig Dill garnieren.

Christian Henze am 16. Februar 2018

Buchweizen-Pfannkuchen mit Lachs-Tatar

Für 4 Personen

4 Stiele glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	2 TL Kapern
2 Cornichons	1 Schalotte	400 g Lachsfilet
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Tabasco	2 Eiweiß	80 g Buchweizenmehl
80 g dunkles Weizenmehl (1050)	200 ml Milch	4 Eigelb
3 EL Butterschmalz	150 g Crème-fraîche	Forellenkaviar

Kräuter abspülen, trockenschütteln. Etwas Petersilie für die Dekoration beiseite legen. Übrige Petersilie und Schnittlauch fein schneiden.

Kapern und Cornichons abtropfen lassen und fein hacken.

Die Schalotte schälen und ebenfalls fein hacken.

Das Lachsfilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit einem großen, scharfen Messer sehr fein schneiden und durchhacken.

Gehacktes Lachsfilet mit den gehackten Kräutern, Kapern, Cornichon und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Für die Pfannkuchen das Eiweiß steif schlagen.

Die beiden Mehle in einer Rührschüssel mischen.

Milch, Eigelbe und eine Prise Salz unter ständigem Rühren zugeben. So lange rühren, bis die Masse glatt und cremig ist (evtl. noch etwas mehr Milch zugeben).

Dann das geschlagene Eiweiß unterheben.

Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus je ca. 2 EL Teig kleine goldbraune Pfannkuchen ausbacken.

Das Lachstatar bis auf 4 TL, auf 8 Pfannkuchen verteilen. Je zwei Pfannkuchen übereinander schichten. Dann die übrigen Pfannkuchen auf die Pfannkuchen -Burger auflegen.

Darauf je 1 TL Tatar, je 1 TL Crème fraîche und etwas Forellenkaviar geben. Auf Tellern anrichten und mit Crème fraîche garnieren. Mit den übrigen Petersilienblättern garnieren und servieren.

Otto Koch am 09. August 2018

Ceviche-Sandwich, marinierter Avocado und Kräuter-Salat

Für zwei Personen

2 Scheiben Sauerteigbrot	1 Fischfilet	1 Avocado
2 Limetten, Saft	2 EL Tomatenfond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Chili	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Fisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limette waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Fisch mit dem Limettensaft und 2 EL Olivenöl marinieren. Sobald der Fisch zu garen beginnt, diesen aus dem Sud nehmen und mit Limettenabrieb abschmecken.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in feine Streifen schneiden.

Das Brot in einem Toaster etwa 4 Minuten rösch rösten.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Die Petersilie mit dem übrigen Olivenöl, etwas Tomatenfond und Salz marinieren.

Die Avocado auf dem Brot fächerförmig anrichten, den Fisch leicht überlappend darauf legen, mit der marinierten Petersilie garnieren, leicht pfeffern und servieren.

Alexander Kumptner am 04. Mai 2018

Chicorée mit Granatapfel und Zander-Filet

Für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut à 150 g	4 Blätter Salbei	Salz
Pfeffer	1 EL Mehl	2 EL Olivenöl
20 g Butter		

Für den Chicorée:

4 Chicorée	2 EL Olivenöl	1 EL Roh-Rohrzucker
Fleur de Sel	Pfeffer	50 g Parmesan im Stück
4 EL Granatapfelkerne		

Die Zanderfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.

Salbeiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Kolben längs halbieren, den harten Kern keilförmig ausschneiden.

Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl darin erhitzen. Die Chicoréehälften auf der Schnittseite darin ca. 3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Hälften wenden und mit Rohrzucker bestreuen. Durch den Zucker zieht der Chicorée Wasser. Weitere 3 Minuten unter Wenden köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Zanderfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten.

Sobald die Haut der Zanderfilets goldbraun ist, Filets auf die Fleischseite wenden. Butter und Salbeistreifen in die Pfanne geben und alles kurz gar ziehen lassen.

Chicorée auf Tellern anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler darüber hobeln. Granatapfelkerne überstreuen. Zanderfilets anlegen und alles servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Dezember 2018

Dorade mit Eigelb, Balsamico-Schaum und Belugalinsen

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 180 g	2 Eier	1 EL Mehl
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Balsamico-Schaum:

50 g Butter	100 ml Sahne	10 ml weißer Balsamico
100 ml Fischfond	4 Nelken	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

100 g Belugalinsen	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
1 Zwiebel	1 EL Crème-fraîche	200 ml Gemüsefond
50 ml Balsamico	1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
40 g Butter	Salz	

Für die Dorade mit Eigelb:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in Butterschmalz kross braten. Wenn die Filets auf der Hautseite kross sind, diese herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Eier in einer beschichteten Pfanne als Spiegeleier braten. Wenn das Eigelb wachweich ist, die Eigelbe mit einem Ringausstecher vorsichtig ausstechen und auf den Fisch setzen.

Linse auf einem tiefen Teller anrichten, den Fisch daraufsetzen und mit Balsamico-Schaum versehen.

Für den Balsamico-Schaum:

Fischfond und Balsamico in einem Topf erwärmen, die Nelken hineingeben und kurz ziehen lassen. Butter und Sahne hinzugeben, kurz aufkochen, Hitze wieder reduzieren.

Die Nelken mit einer Schaumkelle herausnehmen und die Flüssigkeit mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Linsen:

Die Linsen für etwa 10 Minuten in kochendem Wasser gar kochen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Karotten- und Selleriewürfel hinzugeben, dann mit dem Mehl bestäuben, mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen.

Die gegarten Linsen, Balsamico, mit Salz und Zucker abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Anrichten noch Crème fraîche einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 09. November 2018

Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen und Linsen-Püree

Für 4 Personen

4 Doraden Royal (à 400 g)	1 Zwiebel	2 Zweige Thymian
1 Bund Koriander	Salz	1,5 kg dicke Bohnen
300 g rote Linsen	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Curcuma	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 Prise Safran
3 EL Olivenöl	4 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill	100 g kalte Butter	100 g Crème-fraîche
Speisestärke	Pfeffer	1 Lauchzwiebel
Zucker	8 Kirschtomaten	

Die Fische so filetieren, dass die Schwanzflosse die beiden Filets noch zusammenhält. Die Gräte entfernen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Hälfte davon grob schneiden.

Die Gräten in einen Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken.

Zwiebelspalten, 1 Zweig Thymian, geschnittenen Koriander und etwas Salz dazu geben, Zudeckt aufkochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen.

Kerne in kochendem Wasser ca. 6 Minuten garen.

Kerne abgießen, kalt abschrecken und aus dem festen Häutchen lösen.

Die roten Linsen verlesen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.

Die Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butterschmalz anbraten.

Die Gewürze zugeben und anrösten, bis sie zu duften beginnen.

Linsen abgießen, die übrige Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Linsen und Würzzwiebeln in einen Mixer geben (alternativ einen Pürierstab verwenden) und fein pürieren. Dabei nach und nach das Olivenöl untermixen und, falls das Püree zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Kochflüssigkeit der Linsen zugeben.

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, die Schale abziehen.

Tomaten entkernen und in Stücke schneiden.

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Übriges Butterschmalz hineingeben und erhitzen.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. Übrigen Thymian und Knoblauch in das heiße Butterschmalz geben.

Dill abspülen, trocken schütteln.

Fischfilets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und salzen. Je einige Zweige Koriander und Dill zwischen die Filethälften legen.

Filets im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei, falls die Filets sich wölben, kurz mit einem Pfannenwender drauf drücken. Dann bleiben die Filets flach in der Pfanne und braten gleichmäßig.

Filets nun in den heißen Backofen geben und etwa weitere 5 Minuten fertig garen.

Den Korianderfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

Fond erhitzen, 60 g kalte Butter in Stückchen und Crème fraîche nach und nach untermixen. Falls gewünscht, den Fond zusätzlich mit etwas angerührter Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rest Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tomatenstücke und dicke Bohnen darin anschwenken.

Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen.

Übrigen Dill, Koriander und Lauchzwiebel fein schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.

Doradenfilets, Linsenpüree und Gemüse anrichten. Mit den Kirschtomaten garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. September 2018

Dorade, Petersilien-Schalotten-Schaum, Kohlrabi, Trauben

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 120 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Kohlrabi:

$\frac{1}{2}$ Kohlrabi 10 Weintreiben 40 ml Sahne

1 TL Butter Salz Pfeffer

Für die Petersilie:

3 Schalotten $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie 100 ml Fischfond

100 ml Gemüsefond 40 ml Sahne 1 EL milder Apfelessig

10 Gewürznelken Salz

Für die Dorade:

Die Dorade waschen, trockentupfen und entgräten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch in der Pfanne auf der Hautseite langsam kross anbraten. Gegebenenfalls die Pfanne vom Herd ziehen und langsam ziehen lassen.

Mit Salz würzen und etwa $\frac{1}{2}$ Minute auf der Fischseite ziehen lassen.

'Gib mal Butter bei die Fische' ist keine bloße Redewendung. Kurz vor Ende der Garzeit wirkt ein kleiner Stich Butter Wunder. Schäumen Sie die Butter in der Fischpfanne auf und übergießen Sie den Fisch ein paar Mal damit.

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben sorgfältig würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen und den Kohlrabi darin ca. 4 Minuten anbraten. Die Sahne angießen kräftig aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Weintrauben waschen, halbieren und unter den Kohlrabi rühren.

Für die Petersilie:

Fisch- und Gemüsefond mit den Nelken in einem Topf erhitzen. Die Schalotte abziehen, halbieren und grob schneiden. Sahne angießen und weiter erhitzen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und im Mörser kräftig stoßen. Petersilie dazugeben und kräftig mit dem Stabmixer aufschäumen. Kräftig salzen und pfeffern.

Etwas Apfelessig dazugeben und nochmals aufschäumen.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 09. November 2018

Doraden-Filet auf Fenchel-Tomaten-Salat mit Bohnen-Creme

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 120 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	20 g feine Polenta	2 EL Olivenöl
geröst. Koriander	Salz	Pfeffer

Für den lauwarmen Salat:

6 Minifenchel	2 vollreife Tomaten	4 Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen	6 Zweige Estragon	2 EL Estragon-Essig
4 cl Pernod	6 EL Olivenöl	Eiswürfel
1 Msp. Safranfäden	Salz	Pfeffer

Für die Bohnencreme:

80 g weiße Bohnenkerne	1 Zitrone	2 EL kleine Kapern
100 ml Geflügelfond	1 TL weißer Balsamico	4 EL Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Dorade:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Doradenfilets auf der Hautseite leicht einritzen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und die Hautseite leicht mit Polenta bestäuben.

Knoblauch abziehen und andrücken. Dorade auf der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch, Thymian und Rosmarin glasig braten.

Für den lauwarmen Salat:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die vollreifen Tomaten abbrausen, trockentupfen, kreuzförmig einschneiden, Strunk entfernen und in kochendem Wasser kurz brühen. In Eiswasser abschrecken, enthäuten, entkernen und schöne Filets raus arbeiten.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fenchel je nach Größe halbieren und in wenig Olivenöl mit wenig Farbe anbraten. Mit Pernod ablöschen, Safran hinzugeben und bissfest garen. Vorsichtig die Tomatenfilets unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Estragon, Olivenöl und Estragonessig noch lauwarm marinieren.

Knoblauch abziehen. Kirschtomaten an der Rispe mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer im Ofen als Garnitur schmoren.

Für die Bohnencreme:

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Geflügelfond mit Saft und Schale der Zitrone in einem Topf aufkochen, Bohnenkerne hinzugeben und alles zusammen mit Olivenöl und Balsamico zu einer glatten Bohnencreme mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapern trockentupfen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig frittieren. Vor dem Servieren entfetten.

Einen Teil der Bohnencreme mit dem Fenchel-Tomaten-Salat anrichten, restliche Creme als Nocke anrichten. Krosse Dorade zwischen den Kirschtomaten anrichten, mit Kapern umstreuen und Marinade verteilen.

Mario Kotaska am 27. Juli 2018

Fisch-Buletten mit norddeutschem Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, festk.	1 rote Zwiebel	4 Gewürzgurken
1 Apfel	5 EL Mayonnaise	4 EL Joghurt
1 TL Senf	2 EL Essig	Salz
Zucker	1 EL Sonnenblumenöl	

Für die Fischfrikadellen:

1 Bund glatte Petersilie	150 g Toastbrot	600 g gemischtes, festes Fischfilet
2 Eier	Salz	Pfeffer
150 ml Milch	3 EL Butterschmalz	

Die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und etwas ausdämpfen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Apfel putzen, abspülen, trocken reiben und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Salz und Zucker eine Salatsauce rühren. Evtl. noch Sonnenblumenöl zugeben.

Die Sauce mit den klein geschnittenen Zwiebeln, Gurken und Apfelwürfeln vermengen. Dann alles zu den Kartoffelscheiben geben und gut untermengen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen für die Frikadellen Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter/Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern.

Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Fischfarce in eine Schüssel geben. Eier, Semmelbrösel und Petersilie gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach langsam die Milch sorgfältig unterrühren.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, diese auf einen Teller geben und bis zum Braten zugedeckt kühl stellen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten zartbraun und knusprig braten.

Kartoffelsalat nochmals abschmecken und mit den Frikadellen servieren.

Otto Koch am 19. Juli 2018

Fisch-Filet mit Kräuter-Kruste und Gemüse

Für 4 Personen

150 g Hokkaido-Kürbis	150 g Möhren	100 g Petersilienwurzel
100 g Lauch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	4 EL Butter	Salz
2 EL Mehl	350 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
Muskat	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Brötchen vom Vortag	4 Zanderfilets ohne Haut à 150 g	

Kürbis waschen und die Kerne entfernen. Möhren und Petersilienwurzel schälen. Lauch putzen und waschen.

Gesamte vorbereitete Gemüsesorten in kleine Würfel scheiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Gemüsewürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen, in reichlich kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Knoblauch dazugeben kurz mit andünsten. Das Mehl überstäuben und kurz anschwitzen.

Unter Rühren mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymian untermischen und Rühren, bis das Mehl abgebunden hat. Danach bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Gemüse in die Auflaufform geben, die Sauce darüber gießen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und ca. 10 Minuten im Ofen gratinieren.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Das Brötchen grob würfeln und mit Petersilie im Mixer fein zerkleinern, Zitronenschale untermischen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf das Gemüse legen. Die Kräuterbrösel darüber streuen, sodass die ganze Form bedeckt ist. Restliche Butter in kleinen Stücken darauf verteilen.

Alles nochmals ca. 12–15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, anrichten.

Sören Anders am 23. November 2018

Fisch-Frikadellen mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

600 g festk. Kartoffeln	Meersalz	1 TL Kümmelsamen
4 EL Weißweinessig	150 g saure Sahne	Zucker, Pfeffer
1 Salatgurke		

Für die Frikadellen:

40 g Toastbrot (ohne Rinde)	150 g Sahne	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	40 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Kapern	600 g Seelachsfilet
$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Abrieb	1 TL Senf	Meersalz, Cayennepfeffer

Für den Salat die Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser mit Kümmel etwa 20 Minuten weich kochen.

Inzwischen für die Frikadellen das Toastbrot zerpfücken und in der Sahne einweichen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin kurz andünsten. Zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Jeweils die Hälfte der Kräuter zur Schalottenmischung geben, die restlichen Kräuter für den Kartoffelsalat beiseite stellen. Die Kapern hacken und unter die Schalotten mischen.

Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Etwa ein Drittel des Filets in feine Würfel schneiden und zur Schalottenmischung geben. Das restliche Fischfilet in große Würfel schneiden und mit dem eingeweichten Toastbrot im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

Das Fischpüree zur Schalottenmischung geben und mit der Zitronenschale, dem Senf, 1 TL Salz und Cayennepfeffer würzen (siehe Tipp). Aus der Masse mit feuchten Händen 8 große oder 12 kleine Frikadellen formen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

Die Kartoffeln abgießen und kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben und salzen. Den Essig, die saure Sahne, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer mit den restlichen Kräutern verrühren und zu den Kartoffeln geben.

Die Gurke schälen und längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

Die Gurkenscheiben unter die Kartoffeln heben und den Salat mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Essig abschmecken. Die Fischfrikadellen mit dem Gurken-Kartoffel-Salat servieren.

Tipp:

Um zu testen, ob die Frikadellenmasse ausreichend gewürzt ist, eine Mini-Portion abnehmen, flach in etwas Butter oder Öl braten und dann probieren.

Cornelia Poletto am 05. Februar 2018

Fischfilet in pikanter Tomaten-Soße pochiert

Für 6 Personen

Für Tomatensauce, Fischfilet:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 orange Paprika
1-2 Pfefferschoten	200 g Tomatenmark	8 Knoblauchzehen, geschält
300 ml heißes Wasser	1 Bund Koriander	1 Dose Kichererbsen
2 EL Paprikapulver, süß	2 TL Kurkuma	Sonnenblumenöl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	1200 weißes Fischfilet

Für das Tahini:

200g Tahini	Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Salz	Fladenbrot

Für Tomatensauce, Fischfilet:

Die Paprika in Streifen, die Pfefferschote in dünne Ringe und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.

Paprika und Pfefferschote in reichlich Öl anbraten. Den Knoblauch aber erst später in die Pfanne geben, damit er nicht verbrennt.

Das Tomatenmark dazugeben und einige Minuten mitbraten. Ca. 200 ml heißes Wasser angießen und 5-10 Minuten kochen. 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Koriander ohne die dicken Stiele klein hacken. Die Hälfte des Korianders in die Tomatensauce geben und einrühren. Weiter köcheln lassen.

In einer Schüssel 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma in einen Teil des Öls einrühren. Den Fisch darin wälzen und anschließend in die Sauce legen. Den Rest Öl darüber verteilen und die Fischfilets salzen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Filets fast bedeckt sind. Kurz zum Kochen bringen und den Fisch 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze pochiern.

Vor dem Servieren den restlichen Koriander darüber streuen.

Für das Tahini:

Eine Handvoll Petersilienblätter sehr fein, eine Handvoll Petersilienblätter grob hacken. Die Petersilie unter die Tahini-Sauce rühren. Das Chraime mit frischem Brot servieren. Tahini zum Dippen dazu reichen.

Tom Franz am 07. April 2018

Forelle mit Petersilien-Kartoffeln und Kopfsalat

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellenfilets mit Haut	Mehl	10 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund glatte Blattpetersilie	50 g kleine Kapern
1 EL grober Senf	60 g Butter	1 unbehandelte Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Joghurt
5 Zweige Dill		

Für die Forelle:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. 10 ml Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite 2–3 Minuten kross braten. Aus der Pfanne nehmen und mit der krossen Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und je nach Dicke in 6–8 Minuten schonend saftig garen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in portionsgerechte Stücke schneiden (dabei leicht rund schneiden). Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und mittelfein hacken. Zitronenschale abreiben.

Kapern abgießen, Sud dabei auffangen. Kapern klein hacken. 30 g Butter in der Pfanne schmelzen, aufschäumen lassen und mit Kapern, Senf und Kapern-Sud ablöschen. Mit einem Drittel der Blattpetersilie verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. 30 g Butter im Topf erhitzen und leicht bräunen, Kartoffeln zugeben und in der Butter schwenken. Restliche Petersilie zugeben und alles durch schwenken.

Für den Kopfsalat:

Den Kopfsalat waschen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Dill waschen, trockenwedeln und klein hacken. Ein Dressing aus Zitronensaft, Joghurt und Dill zusammenrühren.

Einen kleinen Teil der Kapern trocken tupfen, in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Kapern in heißem Sonnenblumenöl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und so als Crunch zum Gericht servieren. Ein weiterer Tipp wäre, einen kleinen Teil der gezupften Blattpetersilie zu frittieren und danach zu entfetten und zu salzen.

Mario Kotaska am 26. Oktober 2018

Forellen-Toast mit Koriander-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Mayonnaise:

3 Zweige frischer Koriander	2 Eigelb, extra frisch	1 TL Senf, mittelscharf
250 ml Sonnenblumenöl	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für den Toast:

1 Bund Blattpetersilie	4 frische Forellenfilets	4 Eiweiß
Salz	Pfeffer	3 EL Butter
4 Scheiben Toastbrot		

Für die Mayonnaise Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Eigelbe und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Zitronensaft unterrühren und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zuletzt die Korianderblättchen untermischen.

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

Forellenfilets in grobe Würfel schneiden.

Das Eiweiß in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Schneebesen einmal kurz verquirlen. Petersilie und Fischstücke unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen.

Die Eiweiß-Fischmasse auf die Brotscheiben verteilen, die Brote in die Pfanne geben, zunächst mit der Fischmasse nach oben. Die Brotseite knusprig anbraten, dann die Brote wenden, sodass die Fischmasse unten ist. Bei mittlerer Hitze einige Minuten garen. Durch das stockende Eiweiß hält alles zusammen. Evtl. mit einem Pfannenwender ausgetretene Fischmasse wieder zusammenschieben.

Toasts anrichten und die Mayonnaise überträufeln.

Simon Tress am 04. Juni 2018

Gebackenes Fischfilet in Pumpernickel mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln	1 Schalotte	200 ml Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl	1 TL Senf	Weißweinessig
Salz	Pfeffer	800 g festes Fischfilet
2 Eier	200 g Pumpernickel	Mehl
Butterschmalz	75 g Feldsalat	4 Kirschtomaten

Kartoffeln gründlich waschen, zugedeckt in Wasser garen.

In der Zwischenzeit die Marinade vorbereiten. Dafür Schalotte schälen, sehr fein würfeln. Schalottenwürfel und Brühe aufkochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Brühe übergießen. Öl, Senf, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und alles vorsichtig, aber gründlich vermischen.

Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Fischfilets sorgfältig entfernen. Die Fischfilets portionieren, kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier auf einem flachen Teller verquirlen.

Pumpernickel in Stücke brechen, in einen Mixer geben und kurz feinbröselig mixen. Pumpernickelbrösel auf dem Teller verteilen.

Die Filets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Fisch durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen, dann in den Bröseln wenden. Sacht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin rundherum goldbraun braten.

Inzwischen Feldsalat verlesen, kalt waschen, gründlich abtropfen lassen oder trocken schleudern.

Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Kartoffelsalat nochmals abschmecken, kurz vor dem Servieren den Feldsalat unterheben.

Salat und gebackene Fischfilets anrichten. Kirschtomaten waschen, trocken reiben, halbieren und als Garnitur anlegen.

Otto Koch am 11. Oktober 2018

Gebeizter Lachs mit geraspelttem Apfel und Senf-Schmand

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 500 g	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
4 EL Wacholderbeeren	100 g Senfkörner	100 g Korianderkörner
3 Zitronen	Zucker, Pökelsalz	Salz, Pfeffer

Für den Schmand:

200 g Schmand	weißer Balsamico Essig	1 EL Pommery-Senf
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für den Apfel:

1 Apfel	Weißweinessig
---------	---------------

Für die Garnitur:

1 Knolle Rote Bete	1 Zitrone	1 Zweig Dill
--------------------	-----------	--------------

Für den Lachs:

Den Bauchlappen des Fisches wegschneiden. (Daraus können Sie noch ein Tartar herstellen) Die Haut des Lachs mit einem scharfen Messer einschneiden. Zwei Teile Salz mit einem Teil Zucker vermischen und den Lachs damit von beiden Seiten großzügig einreiben.

Wacholderbeeren, Koriander- und Senfkörner und Anis in einer Pfanne rösten. Zitronen waschen, trockentupfen und den Abrieb über dem Lachs verteilen. Geröstete Gewürze ebenfalls auf den Lachs geben. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Den Lachs damit komplett bedecken. In der Mitte durchschneiden und den Lachs übereinanderlegen, damit die Gewürze und Kräuter noch besser gepresst werden. Nun den Lachs für 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Anschließend Gewürze und Kräuter herunter streichen, Haut abschneiden und den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.

Für den Schmand:

Schmand mit Balsamicoessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Zu dem Lachs geben.

Für den Apfel:

Apfel waschen, trockentupfen und schälen. Mit einer Raspel kleinraspeln. Apfel mit etwas Essig verrühren. Apfelraspel auf den Lachsstücken verteilen.

Für die Garnitur:

Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Weißweinessig marinieren. Zu dem Lachs geben. Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale über das gesamte Gericht verteilen. Dill kleinschneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 16. November 2018

Gebratener Zander mit Pilzrahm-Gulasch und Brezen-Knödel

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
15 g Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Pilzrahm-Gulasch:

500 g gemischte Pilze	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 rote Paprika	2 Scheiben Frühstücksspeck	150 ml Sahne
4 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Tomatenmark	2 EL Schmand
1 Zweig Petersilie	1 TL Paprikapulver	3 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Brezenknödel:

200 g Brezel	150 ml Milch	2 Eier
1 Zitrone	1 Zweig Liebstöckel	Salz, Pfeffer

Für den Zander:

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite leicht einschneiden und diese in einer heißen Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze kross braten.

Anschließend den Fisch wenden. Knoblauch abziehen, andrücken und zusammen mit einer Flocke Butter und dem Thymianzweig zum Fisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit der aufgeschäumten Butter übergießen.

Für das Pilzrahm-Gulasch:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Paprika zusammen mit dem Frühstücksspeck in einem Topf mit Öl bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten cremig schmoren. Anschließend mit Tomatenmark tomatisieren und für 2 Minuten nochmals bei mittlerer Hitze zusammen mit dem Paprikapulver rösten. Mit dem Essig ablöschen und mit ca. 250 ml Wasser aufgießen. Die Sahne dazugeben und etwas einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend mit einem Stabmixer zu einer Paprikacreme mixen und durch ein grobes Sieb in eine neue Kasserolle abseihen. Die Paprikacreme sollte zum Schluss cremig und nicht zu flüssig sein. Die Pilze putzen und in gleich große Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und einen Esslöffel klein hacken.

Die Pilze in einer Pfanne stark erhitzen (bis sie raucht), danach Öl hinzufügen und die Pilze für ca. 2 Minuten stark von allen Seiten anbraten. Anschließend mit der Paprikacreme vermengen. Petersilie und Schmand unterrühren und nicht weiter aufkochen.

Für die Brezenknödel:

Für die Knödel einen Topf mit Wasser erhitzen.

Währenddessen die Milch in einem Topf erwärmen. Brezel grob schneiden und anschließend mit lauwarmer Milch übergießen. Liebstöckel abbrausen und trocken schütteln.

Anschließend Brezel mit Eiern, Abrieb einer halben Zitrone und Liebstöckel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz rasten lassen. Die Masse in Klarsichtfolie einrollen und ein weiteres Mal in Alufolie einrollen. Zwei- bis dreimal mit einem Messer ganz klein einstechen. Anschließend in einem Topf mit siedendem Wasser für ca. 10-15 Minuten garen. Zum Schluss die Knödel aufschneiden und zusammen mit dem Fisch auf das Pilzrahm-Gulasch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 12. Oktober 2018

Gebratener Zander-Lachs-Strudel, Rahmspinat, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Strudel:

2 Zanderfilets à 100 g	4 Strudelteigblätter	2 EL Butter
3 EL neutrale Öl	Salz	Pfeffer

Für die Lachsfarce:

100 g Lachsfilet	120 ml eisgekühlte Sahne	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
1 Muskatnuss	1 TL mildes Chilisalz	Salz

Für den Rahmspinat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 EL Gemüsefond
100 ml Sahne	3 cm Vanilleschote	1 Muskatnuss
Chili	Salz	

Für den Blumenkohl:

200 g Blumenkohl	70 ml Gemüsefond	1 EL kalte Butter
5 Halme Schnittlauch	1 TL mildes Chilisalz	

Für den Strudel:

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Zwei Strudelteigblätter auf ein Küchentuch legen, mit zerlassener Butter bestreichen und die übrigen Strudelteigblätter darauf legen. Etwas Lachsfarce in die Mitte der Strudelblätter streichen und Zander darauf legen. Zander mit restlicher Farce bestreichen. Strudelteigblätter über Zanderfilets zusammenklappen, offene Seiten vorsichtig zusammendrücken und überstehenden Teig bis auf einen Zentimeter abschneiden. Pfanne mit Öl sanft erhitzen und Strudel mit der Naht nach unten einlegen. Bei milder Hitze von allen Seiten jeweils ca. 4 Minuten goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Strudel noch etwas ziehen lassen.

Für die Lachsfarce:

Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Lachswürfel salzen und 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Lachs mit Senf, etwas Chilisalz und etwas Muskatnuss in die Moulinette geben und leicht mixen, bis die Masse zu binden beginnt. Ein Drittel der Sahne hinzufügen und untermixen. Die restliche Sahne in zwei weiteren Portionen untermixen, dabei darauf achten, dass sich die Sahne mit dem Fischfleisch vollständig verbunden hat, bevor die übrige Sahne hinzugefügt wird.

Für den Rahmspinat:

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen. Die Hälfte des Spinats im Gemüsefond erhitzen, Sahne angießen und kurz köcheln lassen. Sahne-Spinat-Mischung in Rührbecher geben und mit Stabmixer fein pürieren. Zurück in die Pfanne gießen und restliche Spinatblätter hinzufügen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote aufschneiden, beides zum Spinat geben und einige Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Mit Salz, Chiliflocken und Muskatnuss würzen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und waschen. Blumenkohlröschen mit Gemüsefond in kleinen Topf geben und zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Butter und Schnittlauch unter Blumenkohl rühren und mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. November 2018

Gebratenes Zander-Filet mit Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Für das Erbsenpüree:

600 g TK-Erbsen	3 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Prise Zucker		

Für den Fisch:

700 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Butter	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Die Erbsen aus der Schote pulen.

In einem Topf die Butter für die Erbsen schmelzen. Erbsen und Gemüsebrühe zugeben und diese gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

In der Zwischenzeit Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.

Dann die Erbsen mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.

Thymianzweige und den Rest Butter zugeben, Fischfilets auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.

Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten und den gebratenen Zander darauf geben.

Vincent Klink am 07. Juni 2018

Geschnetzeltes vom Winterkabeljau mit Senf-Soße

Für 4 Personen

Salz	1 EL Senfsaat	1 Zitrone
300 g Schwarzwurzeln	120 g Rosenkohl	400 g Kabeljaufilet
2 EL Olivenöl	1 Schalotte	100 ml Riesling Sekt
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	4 EL Rapsöl
1 EL Balsamico	weißer Pfeffer	100 g Pflanzenfett
100 g Sahne	2 EL Savora-Senf	3 Msp. Sojalecithin

In einem Topf 400 ml Wasser mit 30 g Salz aufkochen, dann die Salzlake gleich kühl stellen. Senfsaat in einem Topf mit Wasser weich kochen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in eine Schüssel mit reichlich Wasser geben. Die Schwarzwurzeln gut waschen, schälen und gleich ins Zitronenwasser legen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. 2/3 der Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen. Die unblanchierten Blätter beiseite stellen, sie werden später frittiert.

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljaufilet in die kalte Salzlake legen und 4 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut abtrocknen. 4 Metallringe (Durchmesse 8 cm) mit etwas Olivenöl einfetten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Kabeljau in dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden und diese rosettenförmig in die Metallringe schichten. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Mit hitzebeständiger Klarisichtfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Die Schalotte schälen, in feine Scheiben schneiden und mit Sekt, Fischfond und Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Die Schwarzwurzeln in 5 cm Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und die Schwarzwurzeln darin bei milder Temperatur goldgelb braten, mit Meersalz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die blanchierten Rosenkohlblätter Balsamico mit restlichem Rapsöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die abgetropften Rosenkohlblätter damit marinieren und ein paar Minuten ziehen lassen.

Für die unblanchierten Rosenkohlblätter in einem Topf Frittierfett erhitzen, die beiseitegelegten, unblanchierten Rosenkohlblätter darin kurz goldgelb frittieren. Dann aus dem Fett nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Den eingekochten Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, nochmal aufkochen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen, in die heiße aber nicht mehr kochende Sauce mit einem Pürierstab den Senf und das Lecithin einmischen.

Zum Anrichten die Schwarzwurzeln flach als Quadrat auf den vorgewärmten Tellern geben. Den Kabeljau im Metallring mit einer Palette aufsetzen und den Ring abziehen. Den Rosenkohlsalat, die gekochte Senfsaat und den frittierten Rosenkohl auf dem Kabeljau anrichten. Die Sauce aufschäumen und um den Kabeljau angießen.

Michael Kempf am 30. Januar 2018

Graziellas Lachs-Forelle mit Topping, Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

2-4 Lachsforellenfilets	1 Fenchelknolle	1 Lauchzwiebel
1 rote Paprika	1 milde Chilischote	1 Bio-Zitrone
2 Zweige Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Kartoffelstampf:

600 g Kartoffeln, festk.	1 Lauchzwiebel	300 ml Kefir
1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer	

Fisch:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsforelle mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und scharf anbraten. Nach ca. 1-2 Minuten die Hitze reduzieren und den Fisch auf mittlerer Stufe in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

Topping:

In der Zwischenzeit Lauchzwiebel und Chili waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Paprika und Fenchel ebenfalls waschen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Lauchzwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und mit dem Kefir unter den Kartoffelstampf heben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss das Topping über die Lachsforelle geben und zusammen mit dem Kartoffel-Lauch-Stampf servieren.

NN am 10. Januar 2018

Hausgemachte Gnocchi in Tomaten-Lachs-Soße

Für 4 Portionen

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	2 Eier
300 g Mehl	1 Prise Muskatnuss	400 g Lachsfilet
150 g Steinpilze	200 g Cocktailtomaten	1 Bund Basilikum
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein	4 EL passierte Tomaten	100 g Sahne
1 Prise Pfeffer	1 Prise Salz	100 g fein geriebener Parmesan

Gnocchi-Teig:

Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen, mit ausreichend Wasser und ein EL Salz in einem Topf aufkochen und etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß schälen und mit einer Gabel zermusen oder durch die Presse drücken (siehe Tipp). Eier und nach und nach so viel Mehl hinzufügen, bis der Teig nicht mehr klebt und schön griffig, aber noch weich ist. Mit Muskat und Salz würzen.

Gnocchis formen und kochen:

Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den Teig darauf mit den Händen zu Rollen von zwei cm Durchmesser ausrollen. Die Rollen in fingerdicke Stücke schneiden, mit den bemehlten Händen zu Kugeln formen und mit den Zinken einer Gabel die typischen Rillen hineindrücken, damit später die Sauce besser aufgenommen werden kann. In einem weiten Topf reichlich Wasser mit ein EL Salz aufkochen. Die Gnocchi hineingleiten lassen und etwa vier Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Lachs und Gemüse vorbereiten:

Den Lachs waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe in Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben grob oder fein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Sauce zubereiten:

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin bei mittlerer Hitze schwenken, bis sie leicht zusammenfallen. Knoblauch sowie die Hälfte des Basilikums hinzufügen und kurz mitgebraten. Das restliche Olivenöl in einer separaten heißen Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lachs- und Schalottenwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit leicht einkochen lassen, dann passierte Tomaten und Sahne angießen und alles noch einmal aufkochen. Die Gnocchi dazugeben und in der Sauce schwenken.

Teller anrichten:

Die Gnocchi mit den geschmolzenen Tomaten auf Tellern anrichten, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Basilikum garniert servieren.

Tipps:

Den Gnocchi-Teig nicht lange kneten, sonst wird er gummiartig. Nach Belieben kann das Gericht auch mit etwas fein geschnittenem Dill verfeinert werden.

Frank Rosin am 07. Mai 2018

In Kokosmilch pochierter Kabeljau zu Mangold

Für 4 Personen

4 Bio-Kabeljau-Filets à 200 g	2 EL Sojasauce	250 ml Kokosmilch (Dose)
250 ml Gemüsefond	Meersalz	3 TL Honig
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Stängel Zitronengras
2 Stiele Koriander	1 Limette	1 Staude Mangold
2 Schalotten	1 EL Olivenöl	Pfeffer

Kabeljau kalt waschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine ofenfeste Auflaufform legen. Die Sojasauce überträufeln und den Fisch 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Kokosmilch und Fond mischen, eventuell leicht erwärmen und mit Meersalz und 1 TL Honig würzen und abschmecken.

Chilischote putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Die Kerne auslösen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren, eventuell trockenen Blätter ablösen. Den weichen Stängel zum Beispiel mit einem schweren Messergriff oder Fleischklopfen etwas flach klopfen. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Limette auspressen.

Vorbereitete Zutaten auf den Fischfilets verteilen. Kokosmilch-Mischung und Limettensaft, bis auf 1 TL, mischen und übergießen. Die Filets sollten knapp mit der Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Form in den heißen Ofen schieben und den Fisch 25–30 Minuten sacht pochieren.

In der Zwischenzeit Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Blätter in Streifen und die Stiele in Rauten oder feine Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin ca. 4 Minuten glasig andünsten. Mangoldstiele zugeben und unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Blattstreifen untermischen und alles eine weitere Minuten dünsten. Mangold mit übrigem Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljaufilets abtropfen lassen und kurz warm stellen. Kokosfond in einen Topf geben und kräftig einkochen lassen.

Kabeljau und Mangold auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Fond beträufeln servieren.

Tarik Rose am 04. Mai 2018

Kabeljau im Muschelsud, Blitz-Mayonnaise, Avocados

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

240 g Kabeljaufilet	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Estragon	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Muschelsud:

400 g Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Karotte
$\frac{1}{4}$ Knolle Fenchel	50 g Taggiasca-Oliven	4 Knoblauchzehen
30 g Butter	50 ml Sahne	250 ml Weißwein
1 TL Estragonsenf	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Blitz-Mayonnaise:

1 Limette	1 Knoblauchzehe	1 Ei
2 EL Ajvar	1 TL mittelscharfer Senf	250 ml Sonnenblumenöl
Zucker	Salz	

Für die knusprigen Avocados:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Ei
100 g Pankobrösel	Mehl	Meersalz

Für den Kabeljau:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in zwei Filets teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Estragon abbrausen und trockenweldeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin farblos anschwitzen. Schalotten, Knoblauch und Estragon in eine Auflaufform geben und das gewürzte Kabeljaufilet darauflegen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten glasig garen.

Für den Muschelsud:

Muscheln verlesen und gründlich waschen. Lauch und Fenchel waschen und klein schneiden. Die Karotte schälen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Oliven in dünne Stifte schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Lauch, Karottenwürfel und Fenchel kurz darin andünsten. Mit Weißwein aufgießen und zum Kochen bringen.

Miesmuscheln in die stark siedende Flüssigkeit geben und für ca. 4 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die gekochten Muscheln abschöpfen, aus ihrer Schale lösen und das Muschelfleisch aufbewahren und beiseitestellen. Nur 3 Muscheln in der Schale zum dekorativen Anrichten aufbewahren. Den Muschelsud mit Senf, Butter und Sahne einköcheln lassen und die Oliven unterrühren. Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen und die zuvor ausgelösten Muscheln wieder zugeben.

Für die Blitz-Mayonnaise:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ei, Ajvar, Senf, Knoblauch, Limettensaft und Sonnenblumenöl mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Mayonnaise mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die knusprigen Avocados:

Eine Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Den Limettensaft auspressen. Das Ei aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mehl, Panko und das verquirlte Ei für eine Panierstraße auf drei Teller verteilen. Die Avocadospalten mit Limettensaft beträufeln, dann im Mehl, im verquirlten Ei und zuletzt im Panko wenden. Die panierten Avocadospalten ca. 2 Minuten in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz abschmecken. Kabeljau

im Muschelsud mit Blitz-Mayonnaise und knusprigen Avocados auf Tellern anrichten, mit den aufbewahrten Muscheln in der Schale garnieren und serviere

Mario Kotaska am 02. Februar 2018

Kabeljau mit Birnen, Bohnen und Speck

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

2 große mehligk. Kartoffeln 1 Ei Salz

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 120 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 kleine Schalotten 50 ml Sahne 50 ml Weißwein
100 ml Fischfond 4 Zweige Dill 3 EL grober Senf
20 g Butter Zucker Salz, Pfeffer

Für die Bohnen-Mischung:

250 g grüne Bohnen 4 Stängel Bohnenkraut 1 kleine mehligk. Kartoffel
2 kleine Williams-Birnen 50 g geräucherter Speck 80 ml Geflügelfond
Salz

Für die Garnitur:

1 Tomate

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln mit einem Küchenhobel dünn hobeln, kreisförmig ausstechen und mit Salz marinieren. Nach circa 10 Minuten auf einem Küchentuch abtrocknen.

Ei trennen und Eiweiß verquirlen. Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit wenig verquirltem Eiweiß vermengen.

Für den Fisch:

Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch schuppenförmig mit den Kartoffelscheiben belegen. Zuerst knusprig auf der Kartoffelseite und zum Schluß auf der Fleischseite in Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Für die Senfsauce Schalotten abziehen und klein schneiden.

Anschließend in einer Pfanne mit Butter farblos anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Diesen fast vollständig einreduzieren und erst dann mit Fischfond auffüllen. Um circa 2/3 einköcheln. Dill abbrausen, trocknen und abzupfen. Sauce mit Sahne, Senf und Dill aufmischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Birnen-Bohnen-Speck-Mischung:

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Bohnen putzen und mit 3 Stängel Bohnenkraut zusammen im Salzwasser kochen, danach abschrecken. Das übrige Bohnenkraut hacken.

Die Birnen schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen und fein reiben. Nun in einer Sauteuse den Speck auslassen und je nach Reifegrad die Birnen mitschwitzen. Mit Geflügelfond auffüllen und die Bohnen mit dem gehackten Bohnenkraut zusammen hinzugeben. Nach dem Aufkochen mit der geriebenen Kartoffel schlotzig abbinden und abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Tomate waschen, entstrunken und über Kopf kreuzförmig einritzen. Wasser erhitzen. Tomaten kurz mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, enthäuten und entkernen. Anschließend in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel unmittelbar vor dem Servieren hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 14. September 2018

Kabeljau mit Kräuterbutter und Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gemüsebeilage:

5-6 Kartoffeln Zuckerschoten Butter, Öl

Für die Kräuterbutter:

50 g Butter 3 EL Wasser 1 EL Zitronensaft
2 dl Leinöl Meersalz Pfeffer
Piment-d'Espelette 1 EL Petersilie 1 EL Estragon
1 EL Kerbel 1 EL Minze Pernod

Für den Kabeljau:

800 g Kabeljau Meersalz 6 – 8 EL Olivenöl
150 ml Riesling 50 ml Wasser 1 Bio-Zitrone
Pfeffer Thymian Korianderkresse

Für die Gemüsebeilage:

Die Kartoffeln schälen und kochen. Anschließend mit etwas Butter, Öl und gegebenenfalls etwas Kartoffelwasser vermischen und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Die Zuckerschoten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Man kann das Gericht auch mit blanchiertem Gemüse nach Belieben zubereiten.

Für die Kräuterbutter:

Die zimmertemperierte Butter schlagen und nach und nach mit dem Wasser und dem Zitronensaft vermengen, bis die Masse weiß wird. Danach das Leinöl hinzufügen und mit dem Küchengerät alles gut verrühren. 2 Prisen Meersalz, etwas Pfeffer, etwas Piment d'Espelette, fein gehackte Petersilie, fein gehackter Estragon, fein gehackter Kerbel, Minze und ein bisschen Pernod hinzufügen und alles wieder gut miteinander vermengen.

Für den Kabeljau:

Die Zitrone in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Den Kabeljau in portionierte Stücke geschnitten darauf legen und das Öl darüber geben. Den Fisch nun mit gehacktem Thymian, Salz und einem Schuss Weißwein würzen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und bei etwa 80 Grad im Dampfgarer für etwa 20 Minuten dünsten.

Den gedünsteten Kabeljau auf einer tiefen Platte auf der Kartoffel anrichten. Eine Nocke der Kräuterbutter daraufsetzen. Die Zuckerschoten um die Kartoffel legen. Mit etwas Korianderkresse fertigstellen.

Lea Linster am 27. Januar 2018

Kabeljau mit Safran-Soße, Blattspinat, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:	2 Kabeljaufilets, à 150 g	1 getr. rote Chilischote
1 Lorbeerblatt	1 TL Fenchelsamen	1 TL Korianderkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL gelbe Senfkörner	1 EL Wacholderbeeren
1 Stück Ingwer	1 EL mildes Olivenöl	Öl, mildes Chilisalz

Für die Safransauce:

10 Safranfäden	125 ml Geflügelfond	1 TL Puderzucker
40 ml trockener Weißwein	50 g Sahne	1 TL Speisestärke
1 EL kalte Butter	1 unbehandelte Zitrone	mildes Chilisalz

Für den Blattspinat:

300 g Babyspinat	2 EL Geflügelfond	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	1 unbehandelte Limette	mildes Chilisalz
frisch gerieb. Muskatnuss	20 g kalte Butter	

Für die Kartoffelwürfel:

300 g festk. Kartoffeln	1 getrock. rote Chilischote	
1 Lorbeerblatt	20 g Butter	Pfeffer, Salz

Für den Kabeljau: Für den Fisch einen Dämpfeinsatz (z.B. ein Bambuskörbchen) mit etwas Öl einfetten. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in den Dämpfeinsatz legen. Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. Für den Sud alle Gewürze mit Ingwer, der Chilischote im Ganzen und etwas Wasser (ca. 2 cm hoch) in einen Topf geben. Das Wasser erhitzen und das Körbchen so in den Topf setzen, dass die Fischfilets nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Die Fischfilets in leichtem Dampf etwa 6-8 Minuten gar ziehen lassen. Die Fischfilets anschließend mit Olivenöl einpinseln und mit Chilisalz würzen.

Für die Safransauce: Für die Safransauce Safranfäden in 3 EL heißem Fond einweichen. In einem Topf bei mittlerer Temperatur den Puderzucker goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Mit dem übrigen Fond auffüllen, ein bis zwei Minuten köcheln lassen, die Sahne mit der Safranbrühe dazu geben und einmal aufkochen lassen. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis die Sauce leicht sämig ist. Zuletzt die Butter hinein mixen, den Zitronenabrieb dazu geben und mit Chilisalz würzen.

Für den Blattspinat: Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden.

In einer tiefen Pfanne Fond mit Knoblauch und Ingwer erhitzen und die Spinatblätter darin 1 bis 2 Minuten andünsten, so dass sie gerade zusammen fallen und vom Herd nehmen. Limettenschale abreiben und einen Teelöffel Limettenschale dazugeben und mit Chilisalz und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zuletzt die Butter unterrühren.

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen, waschen und in 1/2 bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt und der Chilischote weich garen. Abgießen, abtropfen und auskühlen lassen und absolut trocken tupfen. Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Die Kartoffelwürfel in der braunen Butter bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, die Safransauce daneben geben und den Kabeljau auf den Spinat setzen. Die Kartoffeln außen herum verteilen.

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018

Kabeljau, Sellerie-Schaum-Soße, Quitten-Kompott

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 100 g	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	3 EL Mehl
40 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Maronencreme:

250 g vorgegarte Maronen	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten	50 ml trockener Weißwein
1 TL Kirschwasser	200 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
20 ml Haselnussöl	Salz	Pfeffer

Für das Quittenkompott:

300 g Quitten	$\frac{1}{2}$ Zitrone	400 ml Quittenfond
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	2 Sternanis	1 TL Stärke
tasmanischer Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Limette
100 ml trockener Weißwein	400 ml Sahne	70 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL Maisstärke	Salz	Pfeffer

Für die Kräutergarnitur:

3 Zweige Kerbel	2 Zweige Dill	8 Halme Schnittlauch
50 g feiner, gelber Frisée	1 TL Apfelessig	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Kabeljaufilets einlegen und von beiden Seiten hellbraun anbraten. Im Ofen etwa 5 bis 8 Minuten glasig garen. Die gegarten Kabeljaufilets mit etwas Limettensaft würzen.

Für die Maronencreme:

Die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Schalotten und Maronen in einem Topf in Haselnussöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und den Geflügelfond auffüllen. Alles zum Kochen bringen und ca. 8 Minuten reduzieren lassen. Die Sahne zugeben und für 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Maronen zusammen mit der Sahne im Mixer fein pürieren und ggf. durch ein Sieb streichen.

Die Maronencreme mit Kirschwasser, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Quittenkompott:

Die Zitrone halbieren, auspressen, den Saft auffangen und mit kaltem Wasser vermengen. Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Streifen und diese dann in feine Würfel schneiden. Die Quittenwürfel in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Den Quittenfond in einem Topf zusammen mit der halben Vanilleschote und Sternanis zum Kochen bringen. Die Quittenwürfel aus dem Zitronenwasser nehmen, in den kochenden Quittenfond geben und darin weich mit leichtem Biss garen.

Die Quittenwürfel durch ein Sieb passieren und den Quittenfond auffangen. Den Fond in einem kleinen Topf auf 200 ml reduzieren lassen und mit Stärke dicklich binden. Die Quittenwürfel wieder zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit gemahlenem tasmanischem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Das gepfefferte Quittenkompott flach kühlen und Nocken davon abstechen.

Für die Sauce:

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Sellerie sorgfältig schälen, halbieren und

würfeln. In einem Topf 30 g Butter zerlassen und Schalotten und Sellerie darin für 3 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit 300 ml Wasser auffüllen. Um die Hälfte einkochen lassen und die Sahne zugeben. Nochmals um die Hälfte reduzieren und die Salleriesauce mit dem Stabmixer ganz leicht anmixen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und die übrige Butter einmischen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Die Sauce mit dem Stabmixer schaumig aufmischen.

Für die Kräutergarnitur:

Kerbelblättchen und Dillspitzen zupfen und zusammen mit Schnittlauchspitzen in eine Schüssel geben. Den Frisée fein zupfen und zugeben.

Den Kräutersalat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Maronencreme auf einen Teller geben. Vom gepfefferten Quittenkompott mit 2 Teelöffeln zwei Nocken abstechen und daneben platzieren. Den glasig gegarten Kabeljau auf den Teller setzen und die Kräutergarnitur auf den Kabeljau hübsch anrichten. Die Sallerieschaumsauce mit dem Stabmixer nochmals aufmischen und neben die Maronencreme auf die Teller geben.

Der Quittenfond ist eine wunderbare Basis für viele Chutneys!

1,4 kg Quitten in grobe Würfel schneiden und zusammen mit 150 g Zucker und 1,25 L gutem Grauburgunder in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und für 3 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen. Immer wieder mit etwas Wasser auffüllen, sodass die Quitten mit Feuchtigkeit knapp bedeckt sind. Über die Kochzeit verändert sich die Farbe des Quittenfonds von hellgelb zu rosé-rot. Nach 3 Stunden den Fond durch ein Tuch passieren. Auf diesem Weg entstehen ca. 600 ml Quittenfond.

Christoph Ruffer am 06. Dezember 2018

Kabeljau-Saltimbocca mit Pfifferlingen, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

600 g mehligk. Kartoffeln	Salz	400 ml Milch
4 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne	2 EL grüne Oliven
2 TL eingel. Kapern	4 EL getr. Öl-Tomaten	2 TL gehackte Kräuter
6 EL geriebener Parmesan		

Für Kabeljau, Pfifferlinge:

600 g Kabeljau-Filet	4 Blätter Salbei	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Parmaschinken	2 EL Butter
1 Vanilleschote	250 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
100 ml Tomatensaft	3 EL Mascarpone	2 TL eingel. Kapern
1 Spritzer Zitronensaft	einige Stiele Kräuter	

Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und 15–20 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Filets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 gleichgroße Stücke teilen.

Salbei waschen, trocken schütteln und hacken. Die Filets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann in den Salbeistreifen wenden.

Jedes Kabeljaustück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, in die Pfanne geben und kurz andünsten.

Filetstücke in der Vanillebutter rundum sacht anbraten. Dann in einer Auflaufform in den heißen Ofen geben und zugedeckt warm halten und gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Pilze verlesen, eventuell noch anhängenden Sand, Blattreste oder Ähnliches mit einem Küchenpapier sorgfältig entfernen.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden anbraten.

Mit dem Wein ablöschen. Tomatensaft und Mascarpone zugeben und gründlich untermischen. Alles aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren. Kapern unterrühren.

Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unterrühren und alles zu einem cremigen Kartoffelpüree verrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und Tomaten darin andünsten. Die Kräuter unterrühren. Pinienkern-Mix und Parmesan unter das Püree rühren, abschmecken. Kartoffelpüree, Kabeljau-Saltimbocca und Pfifferlinge anrichten.

Christian Henze am 24. Juli 2018

Kartoffel-Pizza mit Räucher-Lachs

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl	400 g Kartoffeln, festk.
4 EL Butter	4 Blätter Filoteig	Salz
50 g Feldsalat	200 g bunte Cocktailtomaten	75 g Pecorino
200 g Ziegenfrischkäse	8 Scheiben Räucherlachs	Zitronensaft
Pfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch und Olivenöl mischen.

Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobeln in sehr feine Scheiben hobeln.

Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen.

Je 1 Filoteigblatt vorsichtig auf jedem Blech verteilen, dünn mit Butter bestreichen. Die beiden übrigen Teigblätter jeweils auflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Kartoffelscheiben leicht überlappend auf die Teigblätter legen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Die freien Teigränder rundum jeweils so überklappen, dass eine runde oder ovale Pizzaform entsteht.

Kartoffeln mit dem Knoblauchöl beträufeln und mit Salz würzen.

Die erste Pizza im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 5–8 Minuten backen.

Inzwischen Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Cocktailtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Pecorino fein reiben.

Pizza vorsichtig aus dem heißen Ofen nehmen. Hälfte Ziegenfrischkäse in kleinen Tupfen darauf setzen. Jeweils Hälfte der Tomaten und Pecorino darauf verteilen.

Pizza weitere 5–6 Minuten knusprig backen. Dann die zweite Pizza ebenso backen.

Fertig gebackene Pizza etwa 2 Minuten abkühlen lassen.

Die Pizza mit Hälfte Lachs und Feldsalat belegen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit hochwertigem Olivenöl beträufelt servieren.

Die übrige Pizza ebenso fertig backen und mit Rest Lachs und Feldsalat belegt anrichten.

Tarik Rose am 06. April 2018

Kartoffel-Räucherfisch-Rosette mit Rote-Bete-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

2 Rote Bete-Knollen	Salz	1 Bund Dill
100 g Sahne	2 EL Zitronensaft	1 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer		

Für die Rosetten:

6 Kartoffeln	200 g Räucherfisch	80 g Butter
200 g Sauerkraut	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Rote Bete gut waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten weich garen, je nach Größe der Knollen kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich hauchdünne) Scheiben schneiden.

Räucherfisch in kleine Stücke zupfen. Butter in einem Topf schmelzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 2/3 der Kartoffelscheiben darauf in 8 Rosetten auslegen. Auf vier dieser Rosetten jeweils Räucherfisch und Sauerkraut geben. Die belegten Rosetten mit den restlichen Kartoffelscheiben rosettenartig abdecken. Alle Rosetten (einfache und doppelte) mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Rosetten mit Backpapier abdecken, die einfachen offen lassen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Kartoffelrosetten ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die gekochte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (dabei ggf. Einmalhandschue tragen).

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sahne, Zitronensaft und Öl mit dem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill unterheben. Zuletzt die Rote Bete -Würfel zugeben und locker unterheben.

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, das Backpapier entfernen und vorsichtig die knusprig gegarten Rosetten auf die gefüllten legen.

Die Rosetten anrichten und den Rote Bete Salat dazu servieren.

Martina Kömpel am 03. Januar 2018

Kartoffel-Rösti mit Lachs-Tatar, Gurken-Dill-Salat

Für 4 Personen

Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, festk. 2 Eigelb Salz
5 EL Rapsöl

Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken Salz $\frac{1}{2}$ Bund Dill
50 g Crème-fraîche 1 EL Apfelessig Pfeffer
Zucker

Für das Lachstatar:

$\frac{1}{2}$ Bio-Limette $\frac{1}{2}$ Schalotte 350 g Lachsfilet (Sushi-Qualität)
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln auf einer groben Küchenreibe (Röstireibe) raspeln. Mit Eigelben und Salz vermengen.

Eine mittlere beschichtete Pfanne erhitzen. 3 EL Öl hinein geben. Die Kartoffelraspel gleichmäßig in der Pfanne verteilen und mit einem Pfannenwender zu einem flachen, kompakten Rösti andrücken.

Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten sacht braten, bis sich eine goldbraune, knusprige Kruste gebildet hat.

In der Zwischenzeit Gurken schälen, putzen, nach Belieben die weichen Kerne in der Mitte entfernen. Gurken in feine Scheiben hobeln und mit etwas Salz mischen.

Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Crème fraîche, Apfelessig und Dill verrühren. Die Gurken ausdrücken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Rösti dann auf einen großen flachen Deckel oder Teller stürzen.

Übriges Öl in die Pfanne geben, erhitzen. Rösti mit der noch ungebratenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen und bei schwacher bis mittlerer Hitze offen weitere ca. 10–15 Minuten sacht fertig braten, sodass die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.

Schalotte schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Lachsfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Limettenschale und Schalottenwürfeln vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachstatar z. B. mit Hilfe von Garnieringen auf vier Teller verteilen. Rösti in Portionsstücke teilen und mit dem Gurkensalat und Tatar anrichten.

Ali Güngörmüs am 07. Mai 2018

Kartoffel-Rösti mit Räucherfisch-Srème und Gurken-Salat

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	Salz
300 g Räucherforelle	300 g Räuchermakrele	1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	100 g Schmand
100 g Frischkäse	4 Scheiben Räucherlachs	1 Salatgurke
Zucker	2 Olivenöl	4 EL Butterschmalz
50 g Forellenkaviar		

Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen.

Kartoffeln und Zwiebeln auf einer groben Reibe reiben, und in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch von den geräucherten Fischen vorsichtig von der Haut lösen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Forellen und Makrelenfleisch fein hacken.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Schmand und Frischkäse zu einer glatten, festen Masse verrühren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Dill und Schnittlauch zugeben und unterrühren.

Räucherlachscheiben einzeln auf Frischhaltefolie auslegen. Die Fischcreme gleichmäßig auf den Scheiben verstreichen. Mit Hilfe der Folie aufrollen. Kühl stellen.

Die Gurke putzen, gründlich waschen und trocken reiben. Gurke mit einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Übrigen Zitronensaft, etwas Salz, Zucker und Olivenöl verrühren. Die Gurkenstreifen damit mischen und abschmecken.

Die Röstimasse gründlich ausdrücken.

Butterschmalz portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse nach und nach knusprige Röstis braten.

Gurkenstreifen abtropfen lassen. Lachsrollen in breite Scheiben schneiden, mit Gurken und den Röstis auf Tellern anrichten. Mit Forellenkaviar garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Juli 2018

Kartoffel-Törtchen mit Thunfisch und Kopfsalat

Für die Kartoffel-Törtchen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	1 junge Knoblauchzehe	Salz
1/2 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone	300 g Möhren
2 Lorbeerblätter, frisch	200 g Erbsen	200 g Thunfisch in Öl
2 Schalotten	2 TL eingelegte Kapern	4 EL Mayonnaise
Kapernsud	Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Prise Muskatnuss		

Für den Salat:

1 Schalotte	2 EL Weißweinessig	1 TL Senf
1 Prise Zucker	2 Prisen Currypulver	4 EL Sonnenblumenöl
Salz	1 Kopfsalat	1/2 Bund gem. Kräuter
Worcestersauce		

Zum Garnieren:

Mayonnaise	einige Kalamata-Oliven	einige Paprikaflocken
Bio-Zitronenschale		

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe halbieren. Mit Kartoffelwürfeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. 1 TL Salz zugeben, zugedeckt aufkochen und etwa 10 – 15 Minuten gar kochen.

Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Möhren putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln.

Möhrenwürfel, Lorbeerblätter, 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Erbsen zugeben und alles weitere 5 – 7 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und in eine Schüssel geben.

Thunfisch gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Kapern abtropfen lassen und hacken.

Den Thunfisch fein zerpfeifen. Schalottenwürfel, Kapern, Petersilie, Mayonnaise, 1 – 2 TL Kapernsud (aus dem Glas) und etwas Zitronenschale zum Gemüse geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstücke und Knoblauch ebenfalls mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben. In eine Kartoffelpresse geben und in eine Schüssel drücken.

Zitronensaft, übrige Zitronenschale, Olivenöl, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz zugeben und alles verrühren. Nach Bedarf noch etwas Kochflüssigkeit zufügen, so dass ein cremiges Püree entsteht.

Einen Garnierring auf einen Teller oder eine Platte setzen. Etwa 1 EL Püree im Ring gleichmäßig verteilen. Etwas Gemüsemischung darauf geben und mit 1 EL Püree abschließen und glatt verstreichen. Dann den Ring vorsichtig abheben. Übrige Zutaten ebenso zu Kartoffeltürmchen aufschichten. Kurz warm halten.

Inzwischen für das Salatdressing die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

Essig, Schalottenwürfel, Senf, Zucker, Curry und Öl verquirlen. Dressing mit Salz abschmecken. Salat putzen und waschen, abtropfen lassen. Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Salat auf vier Teller verteilen. Die Kartoffel-Türmchen dazu anrichten. (Sie können lauwarm oder kalt gegessen werden.) Nach Belieben mit einem Klecks Mayonnaise, Oliven, Paprikaflocken und Zitronenschalenstreifen garnieren. Dressing über den Salat träufeln und alles servieren.

Tipp: Eine Mayonnaise lässt sich einfach und schnell mit einem Pürierstab zubereiten. Dazu ein extrafrisches Ei, 150–250 ml Sonnenblumenöl, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen hohen schmalen Mix- oder Rührbecher geben, mit einem Pürierstab zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Christina Richon am 20. August 2018

Kartoffeln mit Räucherforellen-Filets, Kräuter-Remoulade

Zutaten:

800 g große Kartoffeln 6 EL Butter Salz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin 4 Räucherforellenfilets (a 120 g)

Kräuterremoulade:

4 Eier 100 g Zwiebel 200 g frische Kräuter
200 g Schmand 150 g Naturjoghurt 3 EL Obstessig
5 EL Rapskernöl $\frac{1}{4}$ TL Zucker Salz
2 Msp. Cayennepfeffer Pfeffer

Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Kartoffeln fächerartig ein- aber nicht durchschneiden und in die Auflaufform setzen. Die Butter großzügig auf den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln im Ofen 25 Minuten backen dann wenden, die Rosmarinzweige dazulegen und nochmal 25 Minuten backen.

Ofen ausschalten, die Kartoffeln herausnehmen und die Räucherforellenfilets bei geöffneter Ofentür 3 Minuten erwärmen.

Kräuterremoulade:

Eier hart kochen, pellen, erkalten lassen und hacken. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken.

Die Hälfte der Kräuter mit Schmand, Joghurt, Obstessig und Rapskernöl sehr fein mixen. Diese Joghurtcreme mit Zucker, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen.

Die restlichen Kräuter unter die Joghurtcreme ziehen. Zwiebeln und Eier untermischen. Die Sauce abschmecken.

Anrichten:

Je 2 Kartoffeln auf einen Teller legen, ein Forellenfilet daneben platzieren und einen guten Löffel Remoulade dazu geben. Mit etwas frisch gehackten Kräutern bestreuen und etwas zerlassene Butter darüber träufeln.

Christian Henze am 05. Oktober 2018

Knusper-Sushi mit Lachs und Avocado-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Sushi:

400 g Sushi-Reis	4 EL heller Reissig	1,5 EL Zucker
Salz	200 g Lachsfilet	50 g Salatgurke
2 Lauchzwiebeln	4 Noriblätter	$\frac{1}{4}$ TL Wasabipaste
2 Eiweiß	5 EL Panko	750 ml neutrales Pflanzenöl

Für die Mayonnaise:

1 reife Avocado	2 Spritzer Zitronensaft	4 EL Mayonnaise
2 EL süße ChilisaUCE	Salz	Pfeffer

außerdem: Wasabi-Paste

Für den Sushi-Reis Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Den Reis gut abtropfen lassen.

Den gewaschenen Reis in einen Topf geben und mit 800 ml kaltem Wasser auffüllen.

Das Wasser aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 20–30 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

Reissig, Zucker und 1 TL Salz in einem kleinen Topf zusammen aufkochen.

Den fertig gegarten Reis in eine weite Schüssel (möglichst aus Holz) füllen, mit dem gekochten Zucker-Essig beträufeln und mit einem Holzlöffel vermengen.

Den Reis mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Avocado-Mayonnaise Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalenhälften lösen und in einen hohen Mixbecher geben.

Zitronensaft, Mayonnaise und ChilisaUCE dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

Die Avocado-Mayonnaise mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Für die Rollen Lachsfilet in lange, dünne Stifte (ca. 1 cm Durchmesser) schneiden.

Salatgurke schälen, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und das Weiße in lange Streifen schneiden.

Eine rechteckige Bambusmatte zum Rollen von Sushi (Makisu) mit der schmalen Seite nach unten auf eine Arbeitsplatte legen. Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten glatt auf die Matte legen. Etwas Sushi-Reis auf das Noriblatt geben und verteilen. Dabei am oberen und unteren Rand jeweils etwa 1 cm frei lassen. In die Mitte der Reisschicht so viele Gurkenstifte legen, dass sie über die gesamte Breite reichen.

Lachs mit etwas Wasabi bestreichen. Eine Schicht Lachs und Lauchzwiebelstreifen auf die Gurken legen.

Noriblatt mit Hilfe der Bambusmatte vorsichtig, aber fest von unten nach oben rollen, dabei die Matte nicht mit einrollen. Abschließend das Noriblatt gut andrücken.

Eiweiß in einer kleinen Schale mit einer Gabel kurz aufschlagen.

Panko in eine flache Schale geben. Pflanzenöl in einem großen Topf oder Fritteuse auf etwa 180 Grad erhitzen.

Sushirollen mit Eiweiß bepinseln, dann im Panko wenden. Rollen nacheinander etwa 20 Sekunden im heißen Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Rollen in etwa daumendicke Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen. Auf jeden Teller einen kleinen Klecks Wasabi-Paste geben. Die Mayonnaise in einem separaten Schälchen reichen.

Christian Henze am 23. April 2018

Lachs mit Feige und Baumnuss-Oliven-Pesto, Knusperbrot

Für 4 Personen

Für den Lachs:

4 Tranchen Lachsfilet	Olivenöl	Salz
Pfeffer	4 Feigen	0,5 dl Portwein
Meersalz	1 EL Honig	

Für das Knusperbrot:

1 Baguette	Olivenöl	Kräuter
------------	----------	---------

Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	80 g Baumnüsse (Walnüsse)	80 g schwarze Oliven
40 g Parmesan, gerieben	100 ml Olivenöl	1 EL Honig
Salz		

Für den Lachs:

Das Lachsfilet in Olivenöl kurz anbraten, sodass es in der Mitte roh bleibt. Etwas salzen und pfeffern.

Die Feigen in Tranchen schneiden. Den Portwein und den Honig in eine beschichtete Pfanne geben. Etwas Meersalz dazugeben und aufkochen.

Die Feigenscheiben hineinlegen und zur Seite ziehen.

Für das Knusperbrot:

Das Brot schneiden, mit Olivenöl beträufeln und die Kräuter darüberstreuen. Im Ofen bei 180 Grad für etwa 10 Minuten backen.

Für das Pesto:

Die Nüsse in einer Pfanne anrösten.

Anschließend die Nüsse mit den Oliven, dem Parmesan, dem Olivenöl, Honig, Salz und der Petersilie in einen Mixer geben und pürieren.

Den Fisch auf einen Teller legen und die Feigen darauf geben. Aus dem Pesto Nocken formen und ebenfalls auf den Fisch geben. Mit Petersilie garnieren, das Salz darüber geben und sofort servieren.

Dazu kann man das Knusperbrot servieren. Nach Geschmack passen auch Butternudeln oder man isst den Fisch einfach ohne eine Beilage.

Meta Hildebrand am 03. März 2018

Lachs mit Kartoffel-Taschen

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 Bund Lauchzwiebeln
2 Stiele Thymian	1 Peperoni	2 EL schwarze Oliven
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
8 getr. Tomaten	Pfeffer	4 EL Butter
150 g Filoteig	4 Lachsfilets à 150 g	1 Zitrone

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und abtropfen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel streifen.

Peperoni der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Die Oliven fein hacken.

Das Weiße vom Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, ausdampfen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Getrocknete Tomaten abtropfen, grob schneiden und mit den Frühlingszwiebeln und Peperoni zu den Schalotten geben und langsam weich dünsten.

Thymianblättchen und gehackte Oliven zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu den gepressten Kartoffeln geben, vermengen und kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und in Quadrate mit 15 cm Kantenlänge schneiden. Die Teigquadrate mit flüssiger Butter bestreichen, etwas Kartoffelmasse auf eine Teighälfte geben, die Teigenden zu einem Dreieck zusammenschlagen und fest zusammendrücken. Die Teigdreiecke mit restlicher Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Ofen die Kartoffeltaschen ca. 6-8 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne ohne Bratfett erhitzen und Lachsfilets auf der Hautseite darin glasig braten.

Von der Zitrone den Saft auspressen und die gebratenen Lachsfilets vor dem Anrichten mit dem Zitronensaft beträufeln.

Fischfilet mit Kartoffeltaschen anrichten.

Ali Güngörmüs am 12. März 2018

Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise

Für 4 Personen

Für den BBQ-Lack: 125 ml Tomatensaft 250 ml Cola
280 ml kräftige Fischjus

Für den Lachs:

50 g Salz 400 g Lachsfilet ohne Haut grobes Meersalz
4 Stiele Estragon

Für die Linsen:

80 g feine grüne Linsen Meersalz 3 Stück Norialgenblätter
2 EL Bonitoflocken

Für den Rettich:

100 g weißer Rettich 1 Bio-Limette Salz
Zucker weißer Pfeffer

Für die Hollandaise:

3 Schalotten 400 ml Weißwein 100 ml trockener Wermut
2 Lorbeerblätter 6 Pfefferkörner 1 TL Senfsaat
50 g Bonitoflocken 250 g gesalzene Butter 3 Eigelb
1 Ei Salz Zitronensaft

Für den BBQ-Lack den Tomatensaft durch ein sehr feines Haarsieb passieren. Mit Cola und Fond in einem Topf offen leicht dicklich einkochen. Auskühlen lassen.

Für den Lachs in einem Topf $\frac{1}{2}$ l Wasser und Salz einmal kurz aufkochen, abkühlen lassen.

Die Linsen verlesen, in leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss kochen. Die Linsen in einem Sieb gut abtropfen lassen, das abtropfende Kochwasser auffangen.

Linsen-Kochflüssigkeit, Norialgen und Bonitoflocken in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen

Dann den Linsenkochfond durch ein feines Sieb passieren und zu einem kräftigen Fond einkochen. Die gut abgetropften Linsen einrühren und ziehen lassen.

Den Rettich schälen und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Limettensaft, -schale, etwas Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die Rettichscheiben unter die Marinade mischen und ziehen lassen.

Für die Hollandaise die Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten, Wein, Wermut, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfsaat in einem Topf aufkochen. Offen um die Hälfte einkochen. Reduktion durch ein feines Sieb passieren und 200 ml abmessen. Mit Bonitoflocken in einem kleinen Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen, kalt abspülen, trocken tupfen. In der vorbereiteten Salzlake 8 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen.

Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Butter schmelzen.

Für die Hollandaise Eigelbe, Ei und Weinreduktion in einer Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Die geschmolzene Butter langsam unter den Eischäum rühren.

Die Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz warm halten.

Lachs abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Den Lachs darin auf einer Seite kurz anbraten, sodass das Filet ein schönes Grillmuster bekommt. Mit dem Lack bepinseln.

Lachs dann unter dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze im Ofen kurz karamellisieren.

Lachs mit etwas grobem Meersalz würzen. Mit Linsen, Rettich und der BonitoHollandaise anrichten. Mit Estragon garniert anrichten.

Michael Kempf am 18. Dezember 2018

Lachs-Filet, Kartoffel-Creme und Sauerampfer-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	100 g Fischfilet	100 g Sahne
20 g Butter	300 ml Fischfond	1 TL Cajun-Gewürz
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelcreme:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Sahne	50 ml Milch
150 g Butter	1 Muskatnuss	Salz
1 TL Cayennepfeffer		

Für die Sauce:

1 Bund Sauerampfer	3 Schalotten	50 g Butter
100 ml Weißwein	500 ml Fischfond	500 g Sahne
$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

Den Ofen auf 120 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen.

Das Fischfilet für die Farce leicht angefroren mit der Sahne, Cajun, Salz und Pfeffer in einer Moulinette pürieren.

Das Lachfilet portionieren und auf ein gebuttertes Backblech legen.

Die Fischmasse aus der Moulinette in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf das Lachsfilet dressieren. Mit der flüssigen Butter beträufeln, den Fischfond angießen und im heißen Ofen garen.

Für die Kartoffelcreme:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Abschütten und ausdämpfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und dann durch ein feines Sieb drücken, nicht durchstreichen, weil die Masse sonst schleimig wird.

Die Sahne mit der Milch und der Butter in einem Topf aufkochen und anschließend unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Die Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und reduzieren. Mit der Sahne auffüllen und pürieren. Limette auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sauerampfer abrausen, trocken wedeln und fein schneiden. Erst kurz vor dem Servieren unter die Sauce mischen und die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen.

Souffliertes Lachsfilet mit Kartoffelcreme und Sauerampfer-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 08. März 2018

Lachs-Pfannkuchen mit Frischkäse

Für 2 Personen:

Teig:

200 g Weizenmehl (405)	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
250 ml Milch	1 Ei	2 EL Pflanzenöl

Füllung:

3 EL Doppelrahmfrischkäse	Milch	2 EL Sahnemeerrettich
1 EL Honig	1 EL gehackte Pinienkerne	1 TL kleine Kapern
Salz	Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Kopf Radicchio
4 Sch. Räucherlachs		

Das Mehl mit etwas Salz und Zucker vermengen. Die Milch unter Rühren dazugeben. Das Ei hineingeben und kräftig verrühren. Den Teig etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Frischkäse mit einem Schluck Milch, Sahnemeerrettich und Honig cremig rühren. Pinienkerne und Kapern unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Radicchio fein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und eine Schöpfkelle Pfannkuchenteig in die Pfanne geben. Mithilfe eines Pfannenwenders wenden und von der zweiten Seite goldgelb ausbacken. Nacheinander vier Pfannkuchen ausbacken.

Anrichten:

Jeden Pfannkuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Lachs und Radicchio belegen und stramm, wie einen Wrap, aufrollen. Mit Klarsichtfolie fest einwickeln und zum Transportieren in eine Dose geben.

Christian Henze am 27. Juli 2018

Lachs-Sashimi mit Brokkoli und Wasabi-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Sashimi:

500 g Lachsfilet mit Haut	1 Knoblauchknolle	300 ml Sojasauce
300 ml dunkler Balsamico	4 EL süße Chilisauce	2 EL Rapsöl
Salz		

Für den wilden Brokkoli:

500 g wilder Brokkoli	2 EL Olivenöl	Salz
-----------------------	---------------	------

Für den Wasabi-Gurken-Salat:

1 Salatgurke	1 TL Wasabipaste	200 g Crème-fraîche
1 EL Essig	Salz	

Für das Sashimi:

Lachs waschen, trockentupfen und häuten. In mundgerechte Streifen schneiden. In einer Schüssel Sojasauce, Balsamico, Chilisauce und etwas Wasser vermengen. Knoblauch abziehen und andrücken, in die Sauce geben. Sud in einer flachen Pfanne auf ca. 48 Grad erhitzen. Fischstreifen hinein geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen und putzen. Größere Röschen samt Stielen halbieren. In Olivenöl im Wok anbraten, mit Salz würzen.

Für den Wasabi-Gurken-Salat:

Gurke schälen, mit einem Löffel entkernen und in feine Würfel schneiden. Salzen und zum Entwässern zur Seite stellen. Creme fraîche mit Wasabipaste verrühren und mit einem Schuss Essig und Salz abschmecken.

Gurken abtropfen lassen und unter die Creme rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 07. September 2018

Lachs-Tatar, -Sashimi, Reis-Crunch, Avocado, Kokos-Creme

Für zwei Personen

Für das Sashimi:

2 Lachsfilets à 150 g 4 EL Sojasauce 4 EL Schwarzer Sesam
Salz Pfeffer

Für das Tatar:

2 Lachsfilets à 150 g ½ Bund Schnittlauch 1 Limette
1 TL Senf Salz Pfeffer

Für das Reiscrunch:

Reispapier Salz Pfeffer

Für die Bananenchips:

1 Kochbanane Salz

Für die Avocado-creme:

2 reife Avocados ½ Zitrone Salz, Pfeffer

Für die Kokos-creme:

200 ml Kokosmilch 1 TL Stärke

Für das Sashimi:

Lachs in lange Balken schneiden. Komplett mit Sojasauce marinieren (bei genügend Zeit ca. 2 Stunden darin ziehen lassen) und im Sesam wälzen.

Marinierte Lachsbalken kurz von jeder Seite in einer heißen Pfanne anbraten.

Für das Tatar:

Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unter den Lachs mischen. Senf und etwas Limettensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wichtig: Nach kurzem Stehen noch einmal abschmecken und nachwürzen.

Für das Reiscrunch:

Reispapier frittieren, anschließend salzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Bananenchips:

Die Kochbanane schälen, mit einem Trüffelhobel in heißes Fett hobeln und frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Avocado-creme:

Den Kern entfernen und die Avocado aus der Schale trennen. Mit einer Gabel zu einer glatten Creme verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone auspressen und etwas Saft zur Creme geben und vermengen.

Für die Kokos-creme:

Die Kokosmilch aufkochen lassen und mit Stärke binden.

Avocado-creme auf den Teller streichen, Lachs in Stücke schneiden und mit dem Tatar und der Kokos-creme anrichten. Mit den Bananen- und Reischips verzieren und servieren.

Nelson Müller am 08. März 2018

Lachsforellen-Filet mit Meerrettich-Mousse und Gurken

Für 4 Personen

Meerrettichmousse:

2 Blatt Gelatine	100 g Sahne	1/2 Zitrone
150 g Crème fraîche	50 g geriebener Meerrettich	Meersalz, Pfeffer

Marinierte Gurken:

1 Salatgurke	Meersalz	3 Stiele Dill
100 g Crème-fraîche	50 g Quark	50 ml weißer Balsamico
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für den Fisch:

600 g Lachsforellenfilet	2 EL Olivenöl	Hartweizenmehl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Meerrettichmousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in einem Topf erwärmen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem erwärmten Zitronensaft auflösen.

Crème fraîche mit geriebenem Meerrettich verrühren, aufgelöste Gelatine unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und für 2 Stunden kalt stellen.

Für die marinierten Gurken die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Salz bestreuen (pro ganze Gurke ca. 1/2 TL Salz) und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gesalzenen Gurkenscheiben gut ausdrücken, mit Crème fraîche, Quark, Dill und Balsamico vermischen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken.

Die gut gekühlte Meerrettichmousse aus der Form stürzen, die Folie entfernen und in Scheiben schneiden.

Das Lachsforellenfilet in Portionsstücke schneiden. Diese auf der Hautseite mit dem Hartweizenmehl mehlieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite darin braten, bis sie ungefähr zu 3/4 gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Zum Anrichten die Meerrettichmousse wie einen waagrechten Balken auf den ovalen Tellern legen. Den Gurkensalat rechts davon anrichten, darauf die Lachsforellenstücke geben und etwas Salat als Garnitur im Hintergrund anrichten.

Frank Buchholz am 23. März 2018

Lauwarmer Bratkartoffel-Kürbis-Salat mit Räucherlachs

Für 4 Personen

Für den Bratkartoffelsalat:

400 g Kartoffeln, festk.	Salz	200 g Kürbis (Hokkaido)
6 EL Rapsöl	weißer Pfeffer	80 g Zwiebel
150 g geräucherter Bauchspeck	2 Tomaten	80 g Macadamia-Nüsse
4 EL weißer Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL Estragon, gehackt
6 EL kalt gepresstes Rapsöl		

Für den Räucherlachs:

400 g Räucherlachs (16 Scheiben)	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Zitrone, Saft, Schale
2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL Honigsenf	1 Prise Zucker
Salz	weißer Pfeffer	Honig
1 EL Preiselbeeren		

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, schälen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen. Kürbis in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, diese kurz in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt dünsten und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 80 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Kartoffeln und Kürbis darin portionsweise knusprig anbraten, salzen und pfeffern und im Ofen warm halten.

Zwiebel schälen und würfeln, Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Bauchspeck in der bereits verwendeten Pfanne anbraten.

Tomaten waschen und würfeln. Die Nüsse grob hacken.

Für das Dressing Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Estragon verrühren, das Öl unter kräftigen Rühren einschlagen. Tomaten und Nüsse untermischen.

Die Räucherlachsscheiben auf einem Blech ausbreiten.

Dill abbrausen, trocken schütteln, vier Zweige für die Garnitur beiseite legen und den restlichen Dill fein hacken.

Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Alle Zutaten verrühren und den Lachs damit bestreichen. Jeweils 4 Scheiben so aufrollen, dass eine Art „Rose“ entsteht.

Kartoffeln, Kürbis und Speck zum Tomaten-Nuss-Dressing geben, mischen und abschmecken.

Den Bratkartoffel-Kürbissalat auf Tellern anrichten, mit je einer Lachs-„Rose“ und etwas Dill garniert servieren.

Christian Henze am 15. Oktober 2018

Linsen-Gemüse mit gebratenem Forellen-Filet

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
150 g kleine Linsen	2 Zweige Thymian	100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	1 Karotte (Möhre)	60 g Staudensellerie
60 g Lauch	Salz	Pfeffer
3 EL Balsamicoessig	3 Stängel glatte Petersilie	50 g Sahne
1 EL flüssige, gebräunte Butter		

Für den Fisch:

1 TL Thymian, getrocknet	50 g feine Weißbrotbrösel	4 Forellenfilets à 150 g
Salz	Pfeffer	2 EL Mehl
1 Ei	2 EL Butterschmalz	

Schalotte schälen und fein schneiden Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe angießen. Die Linsen ca. 15 Minuten gar köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen, bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüswürfel dann zu den Linsen geben und alles noch weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch Thymian im Mörser leicht zerstoßen, dann mit den Weißbrotbröseln mischen. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken und so panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets zuerst auf der panierten, dann auf der Hautseite jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten.

Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen, Balsamicoessig zugeben. Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen.

Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet darauf setzen. Petersilie überstreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 15. November 2018

Maischolle mit Speck und grünem Spargel

Für 4 Personen

300 g festk. Kartoffeln	300 ml Sahne	Salz
Muskat	Pfeffer	400 g grüner Spargel
1 EL Rapsöl	3 EL Butter	Zucker
50 g Parmesan	4 Maischollen-Filets	1 EL Mehl
Pflanzenöl	2 Scheiben Frühstücksspeck	1 rote Zwiebel
1 EL eingelegte Kapern	50 ml Weißwein	4 Zweige glatte Petersilie
4 EL Nordsee-Krabbenfleisch		

Kartoffeln schälen und mit der Gemüse-Mandoline (stabiler, feiner Küchenhobel) in dünne Scheiben hobeln.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz, Muskat und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffelscheiben darin mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelscheiben und Sahnfond flach auf einem Backblech verteilen. Den Parmesan darüber reiben. Im heißen Backofen goldbraun gratinieren.

Schollenfilets kalt abrausen, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite der Filets dünn mit Mehl bestäuben.

Speck in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kapern trocken tupfen und sehr fein hacken. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets auf der Hautseite darin goldbraun braten. Auf einen vorgewärmten Teller geben und zugedeckt kurz warm halten.

Speckwürfel im heißen Bratfett knusprig auslassen. Zwiebelstreifen und Kapern zugeben und mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Übrige, gut gekühlte Butter stückchenweise einrühren, bis die Sauce sämig bindet. Petersilie untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Gratin in einen leistungsstarken Küchenmixer geben. Alles fein und cremig mixen, dabei nach Bedarf etwas heiße Sahne oder Milch zugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und evtl. durch ein feines Sieb streichen.

Spargel auf vorgewärmten Tellern verteilen. Schollenfilets und Krabben darauf anrichten. Mit der Sauce glasieren. Creme vom Kartoffelgratin in kleinen Nocken dazu servieren.

Michael Kempf am 22. Mai 2018

Marinierte Sardinen mit weißen Zwiebeln und Rosinen

Für zwei Personen

500 g kleine ausgen. Sardinen	1 weiße Zwiebel	3 EL geröstete Pinienkerne
1 EL Rosinen	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter	2 EL Honig	weißer Balsamico-Essig
1/4 L Weißwein	2 EL gehackte Petersilie	Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl langsam glasig schwitzen. Den Zimt und die gerösteten Pinienkerne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Zwiebel glasig ist, nach und nach mit dem Weißwein ablöschen und einreduzieren. Die Gewürznelken und Lorbeerblätter mitköcheln lassen. Zum Schluss mit Honig und weißem Essig kräftig abschmecken und überkühlen lassen. Vor dem Anrichten die gehackte Petersilie dazugeben. Die Sardinenfilets aufklappen und salzen, leicht melieren und in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite glasig braten. Die stark abgeschmeckte Zwiebel in eine Form geben und die Sardinen darauf legen.

Sarde in Saor: Marinierte Sardinen mit weißen Zwiebeln und Rosinen auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 09. Februar 2018

Marinierter Lachs und Jakobsmuschel mit Avocado und Mango

Für zwei Personen

Für die Tomatenvinaigrette:

2 Tomaten	0,5 Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe
5 Stiele Basilikum	mildes Chilisalz	1 Prise Zucker
1 EL mildes Olivenöl	1 Zitrone	

Für Avocado und Mango:

1 reife Avocado	1 Mango
-----------------	---------

Für Lachs, Jakobsmuscheln:

3 Jakobsmuscheln	150 g Lachsfilet	Salz, Pfeffer
------------------	------------------	---------------

Für die Tomatenvinaigrette:

Die Tomaten vom Strunk befreien und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fünf dünne Scheiben abschneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fünf Blätter abzupfen. Stiele können auch verwendet werden. Diese vorher leicht andrücken. Tomaten, Ingwer, Knoblauch und Basilikum in eine Schüssel geben und mit Chilisalz und Zucker würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Abschließend durch ein Sieb abgießen und das Tomatenfleisch dabei gut ausdrücken. Vinaigrette mit Olivenöl verrühren und nach Bedarf nachwürzen. Zitrone (alternativ auch eine Limette halbieren) auspressen und einige Spritzer für eine betontere Säure hinzufügen. Schale abreiben und dazu geben.

Alternativ kann man auch alles in einem Topf mit ein wenig Wasser anschwitzen und anschließend abgießen.

Für Avocado und Mango:

Die Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden.

Mango halbieren, entsteinen und eine Hälfte in Stücke schneiden.

Für Lachs, Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln und Lachs waschen und trocken tupfen. Jakobsmuscheln mittig einschneiden. Das Lachsfilet in etwa gleich große Scheiben schneiden. Alles in der Tomatenvinaigrette marinieren und einige Zeit ziehen lassen. Nach Bedarf salzen und Pfeffern.

5 Basilikumblätter für die Deko Lachs und Jakobsmuscheln sowie die Mangostücke auf Tellern anrichten. Mit ein wenig Tomatenvinaigrette beträufeln und mit Avocadoscheiben und einigen Basilikumblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. August 2018

Matjes-Tatar mit Pumpernickel

Für 4 Personen

8 Matjesfilets	1 Apfel	150 g roter Rettich
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	12 Pumpernickeltaler
1 EL Butter	3 Stiele Basilikum	

Matjes in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Rettich putzen und waschen. Zwiebel schälen.

Apfel, Rettich und zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit den Matjeswürfeln vermengen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Matjestatar damit marinieren.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Pumpernickeltaler darin anrösten.

Basilikum waschen und trocken schütteln.

Matjestatar in einem Ring auf den Teller setzten. Pumpernickeltaler anlegen und mit Basilikumblättern garnieren.

Tarik Rose am 22. Juni 2018

Michaelas Wolfsbarsch-Filet auf Beluga-Linsen mit Tomaten

Für 4 Personen:

Linsengemüse:

200 g Belugalinsen	400 ml Gemüsebrühe	2 EL Crema di Balsamico
3 Zweige Petersilie	Salz Zitronenpfeffer	

Fisch:

4 Fischfilets	40 ml Oliven-Bratöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	Mehl, Salz	Zitronenpfeffer

Außerdem:

12 Kirschtomaten mit Grün	8 Stangen grünen Spargel	Crema di Balsamico
---------------------------	--------------------------	--------------------

Belugalinsen mit kaltem Wasser spülen. Dann mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und auf leichter Flamme 20 Minuten kochen. Crema di Balsamico unterrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Zum Schluss die kleingehackte Petersilie unterheben und warm stellen.

Fisch:

Während die Linsen kochen, die Wolfsbarsch-Filets in jeweils 3 Teile schneiden. Nur auf der Hautseite mit etwas Mehl einreiben. Olivenöl in der Pfanne mit Rosmarinzweigen, Knoblauch und Salz erhitzen.

Den Spargel blanchieren. Die Kirschtomaten von allen Seiten in der Pfanne anbraten, Fischfilets dazugeben und 2-3 Minuten auf der Hautseite braten bis diese kross ist.

Linsen mittig auf Tellern anrichten, Fischfilets versetzt darauflegen, Kirschtomaten und Spargel dazu und mit Balsamico-Creme verzieren.

NN am 10. Januar 2018

Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen

Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen
3 Zucchini	1 Aubergine	4 Tomaten
2 Stangen Staudensellerie	grobes Meersalz	Pfeffer
Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma	Oregano, getrocknet
3 EL Olivenöl	2 Wolfsbarsche	1 Bio-Zitrone

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben. Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen. Sellerie waschen und abtropfen lassen.

Das gesamte Gemüse in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden. Gemüse, Meersalz, Pfeffer, Zucker, Curcuma, Oregano und 3 EL Olivenöl mischen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten rösten, zwischendurch gelegentlich wenden.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen. Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in den Fisch verteilen. Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

Das gegarte Ratatouille-Gemüse zwischendurch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt warm halten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Währenddessen das Ratatouille nach Belieben im Ofen nochmals kurz erwärmen, abschmecken. Gemüse und Wolfsbarsch anrichten.

Tipp:

Das ausgelöste gegarte Fischfilet kann mit einer Mandelkruste noch gratiniert werden. Dafür 100 g gehackte Mandeln, 100 g frisch geriebenen Parmesan und 100 g Butter zu einer Masse mischen, diese zwischen 2 Streifen Backpapier dünn ausrollen und 30 Minuten in den Gefrierschrank geben. Anschließend die Mandel-Gratinier-Masse in Fischfiletgröße schneiden, auf die gegarten Filets legen und bei Oberhitze oder unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Martina Kömpel am 02. Oktober 2018

Ravioli mit Lachs-Füllung

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Weizenmehl (Type 550)	50 g Hartweizengrieß	2 Eier
1 Eigelb	2 EL kaltes Wasser	1 EL Olivenöl
1 g Salz		

Zum Verschließen:

1 Eigelb	1 EL Wasser
----------	-------------

Für die Füllung:

200 g Lachsfilet	100 ml kalte Sahne	1 Ei
1 TL Fenchelsaat	1/4 Fenchelknolle	1 g Salz
Pfeffer		

Für die Soße:

1/2 Fenchelknolle	1/2 Bund Estragon	100 ml Sahne
120 ml Weißwein	2 g Salz	Fenchelgrün.

Mehl in eine Schüssel sieben, mit zwei Eiern, einem Eigelb, kaltem Wasser, Öl, Salz zu einem glatten Teig kneten – mit den Knethaken eines Handrührgeräts. Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie packen, 30 Minuten im Raum ruhen lassen. Kurz durchkneten, mit der Nudelmaschine bis zur vorletzten Stufe oder dem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einem Ravioliausstecher oder einer Tasse (8 cm Durchmesser) etwa 24 Rohlinge ausstechen. Ein Eigelb und Wasser mixen. Zwei Drittel des Lachses grob würfeln, 15 Minuten ins Gefrierfach legen. Mit kalter Sahne, Ei, Fenchelsamen, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer mischen. Mit dem Pürierstab zu einer Masse verarbeiten, die dick gebunden sein sollte. Den restlichen Lachs und den Fenchel fein würfeln und unterheben.

Je einen gehäuften TL Füllung in die Mitte der Rohlinge setzen. Die Ränder mit dem Eigelb-Wasser-Mix einstreichen. Teigkreis zur Tasche falten. Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Etwa 8 Minuten in siedendem Salzwasser gar kochen.

Kleingewürfelten Fenchel in Öl anschwitzen, mit Wein ablöschen, salzen, Sahne zugießen. Estragon grob zerkleinern, zur Soße geben, reduzieren.

test März 2018

Rote Bete Risotto mit Räucher-Forelle

Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Risotto:

700 g Rote-Bete	Salz	1 Prise Zucker
20 ml weißer Balsamico	2 Zweige Thymian	1 TL Kreuzkümmel
2 Schalotten	600 ml Geflügelfond	80 g Butter
200 g Risottoreis	1 Lorbeerblatt	50 g Parmesan
weißer Pfeffer		

Für die Streusel:

70 g gemahlene Mandeln	70 g Kakaobohnen, zerkleinert	1 TL Kaffeepulver
1 Prise Kreuzkümmel	70 g Zucker	80 g Weizenmehl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	80 g Butter

zusätzlich:

600 g geräuchertes Forellenfilet	6 kleine Rote-Bete-Blätter	150 g Ziegenfrischkäse
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl		

Rote Bete mit der Schale waschen. In einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass die Knollen bedeckt sind. Das Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und dem Balsamico würzen. Einen Thymianzweig und die Hälfte vom Kreuzkümmel zugeben. Alles aufkochen und die Rote Bete bissfest kochen.

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.

Für die Streusel gemahlene Mandeln, Kakaobohnen, Kaffeepulver, Kreuzkümmel, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen, anschließend durch ein Sieb streichen.

Zu dieser Gewürzmischung Mehl, Salz, Pfeffer, Butter geben und zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Nach dem Backen die Streusel nochmal im Mörser etwas zerstoßen.

Gekochte Rote Bete abschütten, schälen und anschließend entsaften.

Schalotten schälen, fein schneiden. Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben, glasig mit anschwitzen.

Dann den heißen Fond angießen, Lorbeerblatt, übrigen Thymianzweig und restlichen Kreuzkümmel zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren und leicht köchelnd ca. 10 Minuten garen.

Nach 10 Minuten den zuvor vorbereiteten Rote Bete Saft zugeben und den Reis weitere ca. 10 Minuten köchelnd bissfest garen.

Den Backofen auf 70 Grad (Umluft) vorheizen. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben.

Die Forellenfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 70 Grad vorgeheizten Ofen erwärmen.

Rote Bete Blätter abbrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

Ziegenkäse grob zerbröseln, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker würzen und mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln.

Wenn der Reis bissfest gegart ist, die restliche Butter und den Parmesan unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto anrichten, Forellenfilet in Stücken gezupft darauf geben, mit dem Ziegenkäse und den Streuseln bestreuen. Mit Rote Bete Blättern garnieren und restlichem Olivenöl beträufeln.

Jörg Sackmann am 06. Februar 2018

Saibling mit Möhren-Soße und Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	300 g Möhren
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	125 ml Sahne
80 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	1/2 TL Honig
2 EL Butter	4 frische Saiblingfilets	1 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

Die Möhren schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

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

Die Möhren abschütten und mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren.

So viel Brühe zugeben, dass eine sämige Sauce entsteht. Die Sauce erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Die gekochten Kartoffelwürfel abschütten, mit Schnittlauch, Petersilie und Butter vermischen und mit einer Gabel so lange zerdrücken bis die Kartoffeln ausreichend gestampft sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingfilets entgräten, salzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Fischfilets mit Möhrensauce und den Stampfkartoffeln anrichten.

Otto Koch am 20. September 2018

Saibling mit Rhabarber-Chutney und Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	3 Schalotten
8 Stangen junger Rhabarber	1 EL Fenchelsamen	1 EL Kardamom
1 EL Korianderkörner	2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer
2 EL Olivenöl	Honig	400 g grüner Spargel
Zucker	3 TL Butter	2 EL Kartoffelstärke
2 Eier	1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch
4 EL Butterschmalz	4 Saiblingsfilets (à ca. 180 g)	1 Zweig Thymian
Muskat, frisch		

Die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Schalotten schälen und fein hacken. Rhabarber waschen, abtropfen lassen und die eventuell harte Schale abziehen. Rhabarber in kleine Würfel schneiden.

Gewürze mörsern. 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten.

Knoblauch, Ingwer und Gewürze zugeben und kurz mit anrösten.

Rhabarber zugeben und unter Wenden 2-3 Minuten braten. 2 EL Honig unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Spargel waschen, abtropfen lassen und im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete, holzige Enden großzügig abschneiden.

Etwas Wasser mit 1 großzügigen Prise Salz, 1 Prise Zucker und 1 TL Butter aufkochen. Den Spargel darin zugedeckt bissfest dünsten.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Püree mit Salz, Stärke und Eiern gründlich zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und hacken. Kräuter unter den Kartoffelteig mischen.

Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick ausrollen. Daraus viereckige Stücke oder Kreise ausschneiden/ausstechen.

3 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Fischfilet kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen. Übrigen Knoblauch schälen, andrücken. Thymian waschen und trocken schütteln.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Butterschmalz darin erhitzen. Knoblauch und Thymian zugeben. Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen und 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und ganz kurz gar ziehen lassen.

Spargel abtropfen lassen. Rest Butter unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Saiblingsfilets, Kartoffelplätzchen, Spargel und Chutney auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. Mai 2018

Seeteufel im Kartoffel-Mantel, Spinat-Salat mit Salsa

Für zwei Personen

Für das Kartoffel-Päckchen:

8 Medaillons vom Seeteufel	2 große, festk. Kartoffeln	mildes Chilissalz
Pflanzenöl	Salz	

Für den Spinatsalat:

50 g Babyspinat	3 EL Geflügelfond	1 Zitrone, Saft
4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Minze	4 Zweige Dill
mildes Chilissalz	2 TL Olivenöl	

Für die Avocado-Tomaten-Salsa:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Limette, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
1 $\frac{1}{2}$ Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 1 cm
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	mildes Chilissalz	1 EL Olivenöl

Für die Mango-Papaya-Salsa:

$\frac{1}{4}$ weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ vollreife Mango	100 g Papaya
$\frac{1}{2}$ rote Chili	3 Zweige Koriander	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
mildes Chilissalz	1 EL Olivenöl	

Für die Paprika-Oliven-Salsa:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Frühlingszwiebel
1 EL Kapernäpfel	2 EL Kalamata-Oliven	1 TL Weißweinessig
4 Zweige glatte Petersilie	mildes Chilissalz	1 EL Olivenöl

Für das Lotte-Kartoffel-Päckchen:

Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einem V-Hobel längs in hauchdünne Scheiben hobeln. 16 gleich große Scheiben in kochendem Salzwasser knapp 1 Minute garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Je zwei Scheiben an der Schmalseite leicht überlappend auf ein Küchentuch legen. Quer über die Mitte weitere zwei Scheiben auflegen, sodass ein Kreuz entsteht. Die Lottemedallions waschen und trocken tupfen. Mit Chilissalz würzen und auf die Kreuzmitte legen. Die Kartoffelscheiben jeweils darüber zusammenlegen, sodass Päckchen entstehen. Zwischendurch auf ein mit einem Küchentuch belegten Teller setzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lotte-Päckchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3 bis 4 Minuten goldbraun braten und mit Chilissalz würzen.

Für den Spinatsalat:

Die Spinatblätter waschen, verlesen und auf ein Sieb abtropfen lassen. Etwa 1 Minute in einer mittelheißen Pfanne wenden, bis die Blätter durch die Hitze etwas zusammenfallen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Spinat mit Zitronensaft, Olivenöl und Chilissalz würzen.

Petersilie, Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Salat mit reichlich Kräutern abschmecken.

Für die Avocado-Tomaten-Salsa:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Avocado, Zwiebeln, Tomaten, Limettenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Olivenöl vermischen und mit Chilissalz und Zucker würzen.

Für die Mango-Papaya-Salsa:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Mangofleisch vom Kern schneiden, die Schale mit einem Messer abschneiden und die Frucht in ca. $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Die Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen, die Papayahälften schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel, Mango und Papaya in eine Schüssel geben. Koriandergrün, Chili, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl hineinrühren und mit Chilisalز und Zucker würzen.

Für die Paprika-Oliven-Salsa:

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, nach Belieben schälen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Kapernäpfeln die Stiele entfernen und die Kapernäpfel in Scheiben schneiden.

Paprika, Frühlingszwiebeln und Kapern in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl und Chilisalز marinieren. Petersilie hinzufügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

Seeteufel in Kümmel gebraten auf Tomaten-Zucchini-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Seeteufelfilet 2 TL ganze Kümmelkörner $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl
mildes Chilisalز

Für das Gemüse:

$\frac{1}{4}$ Zucchini 2 Tomaten $\frac{1}{2}$ fein geriebene Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer 1 TL italienische Kräuter $\frac{1}{2}$ TL Öl
1 EL kalte Butter mildes Chilisalز

Für den Fisch:

Das Seeteufelfilet aus dem Kühlschrank nehmen und 20 Minuten temperieren lassen. Waschen, trocken tupfen und schräg in Medaillons schneiden und mit Kümmel bestreuen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Medaillons darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Mit Chilisalز würzen.

Für das Gemüse:

Zucchini waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstrunken und in Würfel schneiden. Zucchini in wenig Öl anbraten, die Tomaten mit Knoblauch, Ingwer und italienischen Kräutern hinzufügen und kurz erhitzen. Butter hinzufügen und mit Chilisalز würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

Seeteufel, Artischocken, Ricotta-Bällchen, Tomatenfond

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Seeteufelfilet à 300 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Mehl
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	Olivenöl, Salz

Für die Artischocken:

3 Artischocken	2 Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Bällchen:

125 g Ricotta	200 g Hartweizengrieß	50 g Parmesan
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz

Für den Tomatensaft:

8 überreife Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	50 g Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Fond:

150 ml weißer Tomatensaft	75 g kalte Butter	
---------------------------	-------------------	--

Für den Fisch: Den Seeteufel salzen, leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Butter zum Fisch geben, aufschäumen lassen und eine angedrückte Knoblauchzehe und Thymian zugeben. Den Fisch mit der parfümierten Butter glasieren.

Für die Artischocken: Die Artischockenböden am Stiel flach abschneiden, die Artischocken parallel zum Boden halbieren und großzügig die äußeren Blätter entfernen. Das Heu aus den Hälften mit einem Parisiennelöffel herausnehmen. Ein bisschen Zitronensaft über die Artischocken träufeln, damit sich diese nicht verfärben. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Artischockenböden dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Tomaten vom Strunk befreien und grob würfeln. Die Stücke so lange mit einköcheln bis fast keine Flüssigkeit mehr im Topf ist. Den Gemüsefond angießen und die Artischockenböden etwa 10 Minuten bissfest garen. Die Artischockenböden aus dem Fond nehmen und den Fond durch ein Sieb abseihen und so lange einreduzieren bis er eine sämige Konsistenz hat. Die Artischockenböden vierteln und im Sud noch einmal kräftig erhitzen.

Für die Bällchen: Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben und mit Ricotta, Hartweizengries, Muskatnuss und Salz gut verkneten und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Kleine Kügelchen formen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen und nachdem sie ca. 1 Minute an der Oberfläche schwimmen, abseihen und auf einen geölten Teller legen.

Für den Tomatensaft: Die überreifen Tomaten grob in Spalten schneiden und mit Zucker, abgebraustem Basilikum, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer aufmixen und durch ein Passiertuch über Nacht passieren, bis der klare Tomatensaft abgetropft ist.

Für den Fond: Den weißen Tomatensud in einem kleinen Topf mit eiskalter Butter leicht schaumig aufmontieren. Sie sollten den Tomatensaft nicht durch das Passiertuch drücken! Wirklich weiß und trotzdem vollaromatisch bleibt der Saft nur, wenn Sie ihm Zeit zum Durchtropfen geben.

Die Artischocken samt Sud und Ricotta-Bällchen auf dem Teller verteilen, den Fisch daraufsetzen, mit Kräutern garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 04. Mai 2018

Seeteufel-Medaillons, Speck, Kartoffel-Würfel, Muscheln

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

4 Seeteufelmedaillons à 60 g 2 Zweige Thymian 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für Muschel, Gemüsekonfetti:

100 g Miesmuscheln, Schale 1 mittelgroße Karotte 1 Stange Frühlingslauch
1 Stange Staudensellerie 2 Schalotten 3 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie 1 Zitrone 100 ml Weißwein
50 g Butter 50 ml Olivenöl Piment-d'Espelette

Für den Speck:

2 Scheiben Bacon

Für die Kartoffelwürfel:

2 große mehligte Kartoffeln 50 g geklärte Butter 200 g Eiswürfel

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für den Seeteufel:

Die Seeteufelmedaillons waschen und trockentupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Seeteufel mit Thymianzweigen von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Fisch sollte in der Mitte glasig bleiben.

Für Muschel, Gemüsekonfetti:

Karotte schälen, Lauch und Staudensellerie putzen und waschen. Alles in feinste Würfel bzw. Scheibchen schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch hobeln.

Muscheln putzen und waschen. Muscheln für acht Minuten in gesalzenes und kochendes Wasser geben, bis Muscheln sich öffnen. 30 ml Olivenöl in Pfanne erhitzen und Karotte, Sellerie, Schalotten, Lauch und Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz würzen und gekochte, geöffnete Muscheln dazu geben. Kurz köcheln lassen. Muschelsud durch ein feines Sieb passieren, Sud auffangen. Gemüse beiseitelegen. Muscheln auslösen.

Muschelsud leicht einreduzieren. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mit Piment d'Espelette, Saft und Schale der Zitrone abschmecken. Mit Butter und 20 ml Olivenöl cremig schlagen.

Muscheln und Gemüsekonfetti in den Sud legen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ebenfalls in den Sud geben und bis zum Servieren warm halten.

Für den Speck:

Speck in feinste Streifen schneiden. In Pfanne ohne Fett auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen, waschen und in exakte 1,5 mal 1,5 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. In geklärter Butter goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen und salzen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in sehr feine Röllchen schneiden.

Seeteufelmedaillons auf Gemüsekonfetti anrichten, Muscheln darum drapieren und mit aufgeschäumtem Sud umgießen. Schnittlauch, Speck und Kartoffelwürfel um den Fisch anrichten.

Mario Kotaska am 30. November 2018

Skrei im Sauerkraut-Sud, FlöNZ-Röllchen, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Skrei:

2 Skreifilets, à 120 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
2 EL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Sud:

150 g mildes Sauerkraut	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Apfel
200 ml Sahne	100 ml Milch	50 ml Weißwein
1 EL Gänseschmalz	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die FlöNZ-Röllchen:

150 g geräucherte Blutwurst	2 Blätter Filo-, Yufkateig	1 Eigelb
1 Zweig Majoran	1 TL grober Senf	500 g Butterschmalz

Für das Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	50 ml Milch
50 ml Sahne	Muskatnuss	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet Gartenkresse

Für den Skrei: Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, halbieren und die Hälften andrücken. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Olivenöl, Butter, Thymian und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Skreifilets darin zuerst auf der Hautseite kross anbraten, dann kurz wenden und in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten glasig gar ziehen lassen.

Für den Sud: Schalotten abziehen, würfeln. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und die Hälfte ebenso in kleine Würfel schneiden. Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Apfelwürfel darin farblos anschwitzen. Sauerkraut hinzugeben und mit Wein ablöschen. Kurz einköcheln lassen. Anschließend Sahne und Milch zugießen. Nochmals ca. 5 Minuten einreduzieren lassen. Mit einem Stabmixer mixen und durch ein Sieb passieren. Sud nochmals einkochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die FlöNZ-Röllchen: Majoran abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. FlöNZ in zeigefingerdicke Stücke schneiden und in grobem Senf und gehacktem Majoran wälzen. Eigelb verquirlen. Filoteig doppelagig in Quadrate schneiden und mit dem verquirltem Eigelb bepinseln. Blutwurststücke auf den Teig geben und ähnlich einer Frühlingsrolle einwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die FlöNZ-Röllchen darin goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Püree: Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, bis sich das in ihr enthaltene Eiweiß bräunt und die Butter einen feinen nussigen Geschmack bekommt. Kartoffeln mit Sahne, Nussbutter und Milch zu einem Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur: Kresse vom Beet schneiden.

Gebratener Skrei im Sauerkrautsud mit FlöNZ-Röllchen und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 16. März 2018

Smörrebröd mit Roastbeef, Räucher-Hering, Räucher-Lachs

Für 4 Personen

Für das Roastbeef-Smörrebröd:

150 ml Weißweinessig	Salz	Zucker
1 Lorbeerblatt	120 g Knollensellerie	4 Scheiben Roggenvollkornbrot
6 EL Mayonnaise	1 Ei, hartgekocht	Butter
12 Scheiben Roastbeef	1 Essigurke	

Für das Hering-Smörrebröd:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 Räucherhering	1 Apfel
2 Eier	Salz, Pfeffer	Butter
4 Scheiben Roggenvollkornbrot	Schnittlauch	

Für das Lachs-Smörrebröd:

4 Scheiben Roggenvollkornbrot	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Dill	6 EL Mayonnaise
1 EL Honig	150 g Graved Lachs	Zitrone

Für das Roastbeef-Smörrebröd Essig und 150 ml Wasser (1:1) mischen, mit Salz und Zucker abschmecken, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen.

Knollensellerie putzen, abspülen und in sehr feine Streifen schneiden. In den Essigsud geben, einmal aufkochen, abkühlen.

Für das Herings-Smörrebröd, Salat putzen, in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern. Vom Hering die Haut entfernen, die Filets von der Gräte heben.

Den Apfel waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier im heißen Fett zu Rührei braten.

Roggenbrot leicht knusprig rösten. Etwas abkühlen lassen.

Brot mit Butter bestreichen und einige Salatblätter und Apfelscheiben darauf anrichten. Rührei auf dem Brot verteilen. Räucherhering in Stücke schneiden und darauf legen, mit Schnittlauch garnieren.

Für das Lachs-Smörrebröd Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mayonnaise, Honig und Dill verrühren und abschmecken.

Brotscheiben mit Dill-Mayonnaise bestreichen. Lachs üppig darauf anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalten und etwas Dill garnieren.

Für das Roastbeef-Smörrebröd Ei schälen, 4 schöne Scheiben daraus schneiden. Rest-Ei fein hacken.

Marinierte Selleriestreifen gut abtropfen lassen. Hälfte davon sehr fein schneiden. Sellerie unter die Mayonnaise geben.

Roggenbrot leicht knusprig rösten, etwas abkühlen lassen.

Brote mit Butter bestreichen, mit einigen Salatblättern belegen, diese mit der Sellerie- Mayonnaise bestreichen. Eiwürfel überstreuen.

Das Roastbeef üppig auf den Broten anrichten. Mit Eischeiben, Sellerie und Gurke garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Januar 2018

Sous vide gegarter Lachs

Für 4 Personen

Für den Topinambur:

850 g Topinambur 12 g Salz 20 g Haselnussöl
Rapsöl, Butter

Für den Lachs:

4 Lachs-Tranchen à 120 g Vanilleschote 8 g Salz

Knollen abbürsten oder schälen. 3 Knollen beiseitelegen. Restliche Knollen in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Haselnussöl oder Butter in einen Kochbeutel geben. Mit einem Vakuumierer die Luft herausaugen, verschweißen. Von diesem Schritt leitet sich der französische Name der Garmethode sous vide ab, er bedeutet 'unter Vakuum'.

Mit einem Sous-vide-Gerät ein 85 Grad Celsius warmes Wasserbad bereiten. Topinambur-Scheiben darin 40 Minuten garen. Im Beutel warmhalten, etwa mit einem Handtuch.

Lachs säubern, waschen. Vanillemark und Salz mischen, auf der Hautseite jeder Lachs-Tranche verteilen. Stücke nebeneinander in einen Kochbeutel legen, Luft mit einem Vakuumierer absaugen. Wasserbad auf 46 Grad temperieren, Lachs darin 20 Minuten garen.

Aus 2 ganzen Knollen Würfel à 4 mm schneiden, in wenig Butter und Öl bei hoher Hitze zwei bis drei Minuten bräunen. Nicht zu lange braten, weil sie sehr schnell zerfallen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

1 ganze Knolle hobeln, am besten noch in feine Stifte schneiden. In Wasser legen, damit sie nicht oxidieren. Sie bleiben roh. Später mit Küchenkrepp abtrocknen.

Beutel von Lachs und Topinambur aufschneiden, beides vorsichtig herausholen, auf den Teller legen. Drumherum die Topinamburwürfel und -späne drapieren.

Tipp:

Geben Sie Aromen dazu. Eingeschweißt im Vakuum und bei niedrigen Temperaturen nehmen Fisch, Fleisch und Gemüse beigefügte Aromen wie Vanille besonders intensiv auf. Im Beutel entfaltet sich auch der Eigengeschmack optimal wie der nussig-erdige des Topinamburs. Halten Sie die empfohlene Temperatur ein. Ist sie zu hoch, kann etwa Lachs-Eiweiß ausflocken.

test Januar 2018

Sous vide Zander-Filet, Dill-Honig-Soße, Reis, Fenchel

Für zwei Personen:

Für den Zander:

300 g Zander-Filet Zitronensaft Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis 200 ml Gemüse-Brühe Salz

Für die Soße:]

Olivenöl 200 ml Schmand 50 ml Milch

2 TL Honig 2 TL Dill 1/2 TL Currypulver

2 EL Zitronensaft 1/2 Zwiebel 1/2 Knoblauch-Zehe

1 EL Brühe Pfeffer, Zucker, Salz Speisestärke

Für den Fenchel:

2 Fenchel-Knollen 3 EL Olivenöl 2 EL Butter

1 Zitrone 40 g Fenchelgrün 50 ml Fischfond

2 Zweige Dill 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Zander:

Das Zander-Filet leicht mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen; unter Luft-Abschluss (Gefrierbeutel!) im Wasserbad bei 54°C ca. 20 min. garen.

(Hierfür sollte man einen Sous-vide-Garer verwenden, z. B. von www.klarstein.de.)

Für den Reis:

In einem kleinen Topf die gesalzene Brühe zum Kochen bringen, den Reis hinzufügen, kurz aufkochen, Hitze-Zufuhr abstellen und in einem 80°-heißen Wasserbad ziehen lassen.

Für die Soße:]

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, in Olivenöl etwa 2 min. glasig anbraten. Den Schmand und die Milch hinzugeben. Sobald die Soße köchelt, den Honig unterrühren, Dill, Currypulver, Brühe und Zitronensaft hinzugeben. Mit in Wasser aufgelöster Speisestärke andicken; mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße wenige Minuten köcheln lassen.

Für den Fenchel:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fenchel waschen, trocknen, in Scheiben schneiden und für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit Olivenöl und Salz bestreichen; etwa 15 min. backen.

Für die Butter einige Zesten der Zitrone halbieren und auspressen; Dill und Fenchelgrün abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft und -zesten, Butter, Olivenöl, Fischfond, Dill und Fenchelgrün in einem Topf kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Das Zander-Filet mit etwas Zitronen-Butter-Schaum und der Soße auf Tellern anrichten, mit den anderen Zutaten garnieren und servieren.

NN am 29. Januar 2018

Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau

Für 4 Personen

Für das Curry:

1 kg Steckrübe	500 g Rosenkohl	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Currypaste (Glas)
2 TL Currypulver	750 ml Kokosmilch	Salz
Pfeffer	2 Stiele Zitronengras	1 Stück frischer Ingwer

Für den Fisch:

4 Stücke Kabeljaufilet à 180 g	Salz	3 EL Olivenöl
Pfeffer	einige feine Meersalzflocken	

Für das Curry die Steckrübe putzen, dick schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell holzige Teile großzügig entfernen.

Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Rosenkohlblättchen einzeln vorsichtig lösen.

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Currypaste und -pulver zugeben und unter Rühren ebenfalls andünsten.

Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das Fischfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Das Filet mit etwas Salz würzen, 2 EL Olivenöl überträufeln und 5 Minuten ziehen lassen.

Das Zitronengras putzen, äußere Blätter entfernen. Zitronengras abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Beides unter das Gemüsecurry rühren und alles bei schwacher Hitze weitere ca. 10–15 Minuten sacht ziehen lassen.

Nach etwa 12 Minuten die vorbereiteten Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und zugedeckt sacht mit gar ziehen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Fisch darin auf der Hautseite bei starker Hitze 2 Minuten anbraten.

Die Temperatur reduzieren, den Fisch weitere 4–6 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Das Wintergemüse-Curry nochmals abschmecken, in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Mit Meersalzflocken bestreut servieren.

Tarik Rose am 07. Dezember 2018

Tagliatelle mit Lachs in Tomaten-Spinat-Soße

Für 4 Portionen

300 g Lachsfilet	2 EL Mehl	500 g Tagliatelle
200 g Kirschtomaten	100 g junger Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	1 EL Salz
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
150 ml Weißwein	400 g passierte Tomaten	1 Prise Pfeffer
50 g Frischkäse	100 g gehobelter Parmesan	

Zutaten vorbereiten:

Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen. Vorhandene Gräten ziehen. Das Filet in Würfel schneiden und leicht melieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter grob zupfen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen in feine Würfel schneiden.

Nudeln kochen und Lachs braten:

In einem großen Topf reichlich Wasser mit ein EL Salz aufkochen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten mit den Knoblauchwürfeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Lachs zu den Tomaten geben und kurz anbraten. Das Tomatenmark einrühren, mit eine Prise Zucker bestreuen und beides kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit kurz einkochen.

Sauce verfeinern:

Die geschälten Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat dazugeben. Alles vorsichtig durchschwenken, abschließend Basilikum und Schnittlauch unterheben. Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann zur Sauce in die Pfanne geben und alles noch einmal durchschwenken. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Abschließend den Frischkäse zu den Nudeln geben und alles nochmals verrühren.

Anrichten:

Die Tagliatelle auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Frank Rosin am 17. April 2018

Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi

Für 4 Personen

Für die Kartoffelkrapfen:

500 g grobes Meersalz	600 g Kartoffeln, mehlig	75 ml Wasser
25 g Butter	Meersalz	50 g Mehl
2 Eier (Größe S)	Muskat	1 l Frittieröl

Für den Kräuterquark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Päckchen Gartenkresse	250 g Quark (20%)	Meersalz
Pfeffer	1 Kohlrabi	Zucker

Für das Tatar:

400 g Forellen-Filet	4 EL Leinöl	Meersalz
2 Spritzer Zitronensaft	½ TL Bio-Zitronenschale	3 Stängel Schnittlauch

Für Vinaigrette:

2 Stängel Basilikum	2 Stängel Blattpetersilie	2 Stängel Kerbel
30 g Friséesalat	1/2 Bund Löwenzahnsalat	4 Dillspitzen
3 EL Gemüsefond	1 EL Sherry	Meersalz
1 Msp. scharfer Senf	Honig	1 EL Distelöl
2 EL Olivenöl		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf eine Schicht grobes Meersalz verteilen.

Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Auf dem Meersalz verteilen und ca. 1 Stunde im heißen Ofen garen.

Inzwischen für den Kräuterquark Kräuter und Kresse abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit dem Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Forellen-Tatar das Filet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.

Filetwürfel und Öl mischen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Tatar mischen, kühl stellen.

Den Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden. Kohlrabistreifen mit etwas Salz und Zucker würzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Für die Salatgarnitur Kräuter und Salate verlesen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen.

Kartoffeln halbieren, das Innere auskratzen. 250 g Kartoffelmasse abwiegen.

Für den Brandteig Wasser, Butter und Meersalz in einem kleinen Topf einmal aufkochen.

Das Mehl auf einmal in den Topf geben. Sofort mit einem Kochlöffel verrühren und unter weiterem Rühren erhitzen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.

Teigkloß in eine Rührschüssel geben. Eier nacheinander unter Rühren mit den Knethaken des Handrührgerätes zugeben und alles zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten.

Nun die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse geben und beides miteinander glattrühren. Mit Meersalz und Muskat abschmecken.

Das Öl zum Frittieren in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Aus dem Teig mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und in heißem Fett rundum knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Inzwischen den Fond und Sherry leicht erwärmen, salzen und mit Senf und Honig würzen.

Die Öle mit einem Schneebesen gründlich einrühren, abschmecken.
Kohlrabistreifen abtropfen lassen. Kartoffel-Krapfen, Kräuterquark, Kohlrabi und Salatgarnitur auf Tellern anrichten. Das Dressing über den Salat träufeln und servieren.

Andreas Schweiger am 16. August 2018

Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2,5 kg grobes Meersalz	1 Wolfsbarsch	1 Zitrone
4 Zweige Petersilie	4 EL Olivenöl	

Für das Fenchelgemüse:

1 Fenchelknolle	5 Cherrytomaten	2 Knoblauchzehen
250 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	200 ml Noilly Prat
1 Bund Petersilie	Olivenöl	Salz

Für den Wolfsbarsch:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Das Meersalz zuerst mit ca. 200 ml lauwarmem Wasser verrühren.

Meersalz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Fisch darauf geben und mit dem Meersalz bedecken.

Für 50 Minuten in den Ofen geben. Anschließend herausnehmen und den Fisch mit einem Hammer abklopfen, um ihn vom Salz zu befreien. Zum Schluss die Haut leicht lösen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit dem Olivenöl vermengen. Zum Schluss das Kräuteröl über den Fisch geben.

Für das Fenchelgemüse:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und in die Pfanne geben. Fenchelknolle vierteln und in der Pfanne braten. Mit Salz würzen.

Tomaten waschen, fein schneiden und leicht in der Pfanne anschwitzen. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond einreduzieren. Petersilie fein hacken und dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 12. Oktober 2018

Wolfsbarsch mit Ratatouille

Für 4 Personen

2 Wolfsbarsche à 00 g	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	grobes Meersalz	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen	3 Zucchini
1 Aubergine	4 Tomaten	Olivenöl
Sonnenblumenöl	Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma
Oregano, getrocknet		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen.

Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in dem Fisch verteilen.

Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben.

Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen.

Das gesamte Gemüse getrennt in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gelbe Paprikawürfel und Knoblauchzehe darin unter Wenden etwa 2-3 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen.

Die Knoblauchzehe aus dem Gemüse wieder in die Pfanne geben.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die roten Paprikawürfel unter Wenden ebenfalls mit noch leichtem Biss braten, etwas salzen und pfeffern. Ebenfalls zur Seite stellen.

Knoblauchzehen weiter zum Braten verwenden. Nun die Zucchini in etwas Öl ebenfalls braten, würzen und zur Seite stellen.

jetzt Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze braun rösten, würzen und warm stellen.

Tomatenwürfel im heißen Bratfett kurz anrösten. Etwas Salz, Zucker, Curcuma und Oregano zugeben. Zugedeckt kurz schmoren. 14 Vorbereitetes Gemüse zu den Tomaten geben und alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern mit Ratatouille anrichten.

Martina Kömpel am 29. August 2018

Wolfsbarsch mit Tomaten, Pumpernickel und Kräuter-Creme

Für 4 Personen

Für die Croutons:

3 Scheiben Pumpernickel	Rapsöl	Meersalz
Pfeffer		

Für die Kräutercreme:

einige Stiele Kräuter	60 g Crème-fraîche	60 g griech. Joghurt
60 g Naturjoghurt	Zitronensaft	

Für die Tomaten:

3 Tomaten	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	20 ml weißer Estragonessig	1 TL eingel. grüne Pfefferkörner
einige Stiele Estragon	Zucker	

Für den Fisch:

4 130 g	35 ml Rapsöl	40 ml Geflügelfond
1/2 Zitrone	25 g Butter	

Pumpernickel in etwa 3 mm große Würfel schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Brpotwürfel darin knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kräutercreme Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche, beide Joghurtsorten und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die geschmolzenen Tomaten, die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten.

Mit Essig ablöschen. Tomaten und Pfefferkörner zugeben. Bei schwacher Hitze offen etwas einkochen lassen.

Inzwischen übrigen Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Tomaten mit Pfeffer, Estragon, Salz und Zucker abschmecken.

Die Filets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin auf der Fleischseite ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Vorsichtig wenden und ca. ½ Minute auf der Hautseite fertig braten. Filets warm stellen.

Den Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen. Zitronensaft und Butter zugeben und einrühren. Etwas einkochen lassen bis sich ein sämiger Sud gebildet hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Anrichten die Fischfilets in den Sud geben, unter Schwenken kurz erhitzen und dabei mit dem heißen .

Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomatenstücke und Pumpernickel-Croûtons darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Die Kräutercreme dazu servieren.

Jörg Sackmann am 17. Juli 2018

Zander im Bierteig

Für 4 Personen

Für den Bierteig:

2 Eier (Größe L) 150 ml helles Bier 200 g Mehl

$\frac{1}{4}$ TL Backpulver 1 Prise Zucker Salz

außerdem:

4 Stücke Zanderfilet (à 160 g) Zitronensaft 750 g Butterschmalz

Pfeffer Mehl

Eier trennen. Eigelbe verquirlen mit dem Bier verrühren.

Mehl und Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Eigelb-Biermix nach und nach unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Zucker und Salz unterschlagen. Den Eischnee in 2–3 Portionen unter den Teig heben.

Zanderfilets kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen.

Butterschmalz, Frittierfett oder -öl in einer Fritteuse oder einem hohem Topf auf etwa 160–170 Grad erhitzen.

Fischfilets trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Filets dann dünn mit Mehl bestäuben.

Die Filetstücke durch den Ausbackteig ziehen, etwas abtropfen lassen und dann in zwei Portionen im heißen Fett etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zander im Backteig zum Beispiel mit Kräuter-Remoulade und etwas Salat in großen Semmeln anrichten. Oder zu Kräuter-Remoulade und Petersilien-Kartoffeln servieren.

Martina Kömpel am 16. Mai 2018

Zander mit Riesling Speck-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce:

3 Schalotten	100 g kleine Champignons	150 g geräucherter Bauchspeck
60 g Butter	200 ml Weißwein (Riesling)	400 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Bund Schnittlauch	1 TL grober Meaux-Senf

Für das Gemüse:

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	8 Mini-Pak-Choi
2 EL Cashewnüsse	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Prise Muskatnuss		

Für den Fisch:

700 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Butter	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden.

Champignons putzen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Champignons und die Hälfte des Specks darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in einen Topf füllen. Sahne zugeben und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer separaten Pfanne die restlichen Speckstreifen anbraten.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Kugelausstechers ausstechen. Die kleinen Kartoffelkugeln in kochendem Salzwasser weich garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Pak Choi der Länge nach halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Schalotte und Pak Choi darin kurz goldbraun anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Cashewnüsse darüber streuen.

In einer weiteren Pfanne etwas Butter erhitzen und die Kartoffelkugeln darin goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze einschneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.

Thymianzweige und den Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen, dann die gebratenen Speckstreifen, mit dem Senf und dem fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Den Pak Choi in die Mitte eines mittelgroßen Tellers anrichten und das Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen. Kartoffelkugeln kreisförmig darum legen. Die Sauce um das Filet geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. März 2018

Zander mit Zitronen-Schmand und Paprika-Kraut

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet mit Haut à 250 g $\frac{1}{2}$ TL neutrales Pflanzenöl mildes Chilusalz

Für das Paprikakraut:

1 rote Paprika 400 g junges Weißkraut 80 ml Geflügelfond
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 Zitrone, Abrieb 1 Msp. gemahlener Kümmel
1 Prise Majoran $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver 4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Butter mildes Chilusalz Salz

Für den Schmand:

100 g Schmand 1 Zitrone, Abrieb, Saft 2 EL Geflügelfond
 $\frac{1}{4}$ TL Kurkuma Zucker mildes Chilusalz

Für die Kartoffeln:

3 vorw. festk. Kartoffeln $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 1 TL Butter
1 TL neutrales Pflanzenöl mildes Chilusalz Salz

Für den Zander:

Das Zanderfilet in 4 gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite nach unten einlegen und etwa 4 Minuten kross anbraten.

Den Fisch mit Chilusalz würzen, wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Pfanne glasig durchziehen lassen.

Für das Paprikakraut:

Die Paprikaschote vierteln, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, mit einem Sparschäler schälen und in Rauten schneiden. Das Kraut in einzelne Blätter zerlegen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Rauten schneiden.

Den Fond in einer Pfanne erhitzen, das Kraut hinzufügen und kurz dämpfen lassen. Die Paprikarauten hinzufügen und zusammen mit dem Kraut bissfest garen.

Die Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Knoblauch, Kümmel, Majoran und Zitronenabrieb dazugeben und mit dem Paprikapulver unter das Kraut rühren.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in das Kraut geben. Butter unterrühren und mit Chilusalz und Salz abschmecken.

Für den Zitronen-Schmand:

Den Fond in einem Topf erwärmen, Kurkuma einrühren und ziehen lassen. Die Zitrone waschen, reiben und halbieren.

Den Saft auspressen und auffangen. Kurkuma in den Schmand rühren, mit Zitronenabrieb und -saft, etwas Zucker und Chilusalz würzen.

Für die Schnittlauch-Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden, in Salzwasser etwa 10 Minuten fast gar kochen, durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne bei sanfter Hitze in der Butter erhitzen, Schnittlauch einstreuen und mit Chilusalz würzen.

Den Zander mit Zitronen-Schmand, Paprikakraut und Schnittlauch- Kartoffeln anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Februar 2018

Zander, Majoran-Zwiebeln, Sellerie-Stroh, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Zwiebeln:

1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	1 Bund Majoran	150 ml kräftiger Rotwein
50 ml Fleischglace	1 EL Zucker	20 g Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	60 ml Milch
6 Halme Schnittlauch	1 Stange Meerrettich à 3 cm	1 Muskatnuss
Salz		

Für den Fisch:

2 Zanderfilets mit Haut à 150 g	1 EL Mehl	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Pflanzenöl	Salz

Für das Stroh:

$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	400 ml Frittieröl	Salz
-------------------------------	-------------------	------

Für die Zwiebeln:

Die Zwiebeln abziehen, in der Mitte halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Zucker darin leicht karamellisieren. Zwiebelstreifen dazu und langsam goldgelb rösten. Mit Rotwein ablöschen und auf 1/3 der Flüssigkeit reduzieren. Die Fleischglace dazugeben und bei kleiner Hitze köcheln.

Kurz vor dem Anrichten den Majoran abrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben und die Zwiebeln mit kalten Butterflocken aufmontieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser weich kochen. Abseihen und ausdampfen lassen. Die Milch mit der Butter leicht erhitzen, die Kartoffeln durch eine feine Presse drücken und nach und nach mit der Milch-Buttermischung zu einem seidigen Püree rühren.

Mit Salz und Muskat kräftig abschmecken. Sollte das Püree noch Stücke haben, dieses am Ende noch einmal durch ein feines Sieb streichen. Mit frisch geriebenem Meerrettich und gehacktem Schnittlauch abschmecken.

Für den Fisch:

Den Zander auf der Hautseite leicht einschneiden, auf beiden Seiten salzen und auf der Hautseite leicht melieren. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze nur auf der Hautseite langsam anbraten. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Sobald die Haut beginnt knusprig zu werden, Butter und Knoblauch dazugeben und immer wieder mit der aufgeschäumten Butter übergießen.

Für das Stroh:

Den Knollensellerie schälen, auf einer Brotschneidemaschine in 2 mm dicke Scheiben und mit dem Messer in feine Julienne schneiden.

Das Selleriestroh in einem Topf mit reichlich Fett bei ca. 180 Grad knusprig backen. Vor dem Anrichten leicht salzen.

Den Zander auf unseren Majoran-Zwiebeln anrichten, eine Nocke Püree daneben anrichten und mit Selleriestroh garnieren.

Alexander Kumptner am 21. März 2018

Index

- Artischocke, 63
Aubergine, 56, 73
Avocado, 6, 27, 41, 48, 54, 61
- Blumenkohl, 21
Bohnen, 9, 11, 58
Brokkoli, 47
- Ceviche, 6
Chicoree, 7
- Dorade, 9
Doraden-Filet, 8, 10, 11
- Erbsen, 15, 22, 39
- Fenchel, 11, 68, 72
Fisch-Filet, 6, 12, 13, 15, 18, 45, 55
Fisch-Frikadelle, 12, 14
Forellen-Filet, 3, 16, 17, 51, 71
- Gurke, 12, 14, 37, 38, 41, 47, 49, 66
- Kürbis, 13, 50
Kabeljau, 30
Kabeljau-Filet, 23, 26, 27, 29, 31, 32, 34, 65, 69
Kaviar, 5, 38
Knödel, 20
Kohlrabi, 10, 71
- Lachs, 67
Lachs-Filet, 19, 21, 25, 41–45, 47, 54, 57, 70
Lachs-Forelle, 24, 49
Lachs-Tatar, 37, 48
Lauch, 2, 24, 41
Linsen, 8, 9, 44, 51, 55
- Möhren, 8, 13, 27, 39, 51, 59, 64
Mangold, 26
Maronen, 32
Matjes, 55
- Nudeln, 70
- Pak-Choi, 76
- Paprika, 24, 56, 61, 73
Pilze, 20, 25, 34, 76
Pizza, 35
Polenta, 11
- Räucherfisch, 2, 4, 35, 36, 40, 46, 50, 58, 66
Rösti, 37, 38
Rüben, 69
Radicchio, 1, 46
Ratatouille, 56, 73
Ravioli, 57
Reis, 58, 68
Rettich, 2, 44, 46, 49, 55, 78
Rosenkohl, 23, 69
Rote-Bete, 19, 36, 58
- Saibling-Filet, 1, 2, 59, 60
Sardinen, 53
Sauerampfer, 45
Sauerkraut, 36, 65
Scholle, 52
Schoten, 15, 30
Schwarzwurzeln, 23
Seeteufel, 61–64
Sellerie, 8, 32, 51, 56, 64, 66, 78
Spargel, 52, 55, 60
Spinat, 21, 31, 61, 70
Steckrübe, 69
Sushi, 41
- Tatar, 5, 37, 48, 55, 71
Teig-Taschen, 57
Thunfisch, 39
Topinambur, 67
- Weißkohl, 77
Wolfsbarsch, 55, 56, 72–74
- Zander-Filet, 7, 13, 20–22, 68, 75–78
Zucchini, 56, 62, 73