

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2019

104 Rezepte

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

Inhalt

Asia-Makrele mit Curry-Schaum und Teigtaschen	1
Bunter Fischtopf mit Tomaten und Weißkraut	2
Dorade auf mediterranem Gemüse	3
Dorade mit Tomaten-Ragout und Kartoffel-Stampf	4
Feine Lachs-Suppe	5
Fisch 'la provence' mit Tomaten und Oliven	6
Fisch auf Spinat unter der Kruste	6
Fisch-Frikadellen mit Petersilien-Aioli, Radicchio-Salat	7
Fisch-Nocken mit Butterschaum-Soße auf asiatischem Spinat	8
Fish-and-Chips mit Harissa-Gurken, japanischer Mayonnaise	9
Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen	10
Forelle mit Bohnen-Salat	11
Forelle, Wurzel-Gemüse, Harissa-Kartoffeln, Hollandaise	12
Forellen-Filet mit Kartoffel-Käse-Risotto, Radieschen	13
Gedämpftes Kabeljau-Filet mit Bohnen, Kichererbsen-Mus	14
Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel mit Sauce Tatar	15
Gebackenes Ei im Parmesan-Mantel, Lachs-Tataki, Gemüse	16
Gebeizter Rote Bete-Lachs mit Sellerie-Apfel-Salat	17
Gebratene Forelle mit Mandel-Butter, Endivien-Salat	18
Gebratene Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße	19
Gebratener Hering mit Kartoffel-Salat	19
Gedämpfter Spargel mit pochierten Lachs-Klößchen	20
Gefüllte Kohlrabi mit Lachs und Krabben	21
Gefüllte Maischolle, Pfifferlinge, Krabben, Zabaione	22
Gefülltes Seezungen-Röllchen auf Tomaten-Fenchel-Kompott	23

Gegrillter Fisch mit Gemüse-Vinaigrette	24
Gekräuterter Kabeljau aus der Pfanne	25
Geschmolzene Strozzapreti mit Lachs, Scamorza, Trauben	26
Goldbrassen-Tatar mit Avocado-Haube und Tomaten-Fond	27
Hechtenkraut 'König Ludwig'	28
Hering-Salat mit Schmorkartoffeln	30
Hoki-Filet im Gemüse-Bett	31
Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Rösti	32
Kabeljau mit geschmortem Kopfsalat	33
Kabeljau mit Meerrettich-Parmesan-Kruste	34
Kabeljau mit Senf-Soße und Fenchel-Salat	35
Kabeljau mit Spitzkohl und Speck	36
Kabeljau-Filet mit gedünstetem Gemüse	37
Kartoffel-Pastetchen	38
Kartoffel-Waller mit Dillgurken und Zitronen-Soße	39
Konfiertes Saibling-Filet und Kartoffel-Salat	40
Krosser Skrei, Preiselbeer-Jus, Spitzkohl, Flönz-Strudel	41
Lachs à la bordelaise mit Knackerbsen-Salat	42
Lachs mit Erbsen, Minze und Kartoffel-Creme	43
Lachs mit Honig-Senf-Soße	44
Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Blattsalat	45
Lachs-Filet in Estragon-Soße mit Brokkoli	46
Lachs-Filet mit Schalotten-Soße	47
Lachs-Filet mit Soße und Salat von der Steckrübe	48
Lachs-Filet mit Spitzkohl-Gemüse	49
Lachs-Forellen-Strudel mit weißer Dill-Butter-Soße	50
Lachs-Sashimi mit Wasabi-Creme und Wachteleiern	51
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Rösti	51
Lachs-Tortilla mit Käse	52
Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße und Spinat	52
Lachs-Zander-Strudel auf Kohlrabi-Pfifferling-Salat	53
Lachsforelle, Estragon-Soße, Apfel-Kraut, Kartoffel-Püree	55

Lachsforellen-Filet mit Kartoffel-Salat	56
Marinierte Forelle mit Schmand-Dip	57
Matjes nach Hausfrauen Art	58
Mediterraner Nudelsalat mit Sardellen-Filets	59
Nuss-Risotto mit gebratenem Saibling und Feldsalat	60
Ofen-Lachs mit Tomaten-Butter, Petersilienwurzel-Püree	61
Orangen-Lachs-Filet aus dem Ofen auf Asia-Labsalat	62
Paella mit Mecklenburger Zutaten	63
Pastilla mit Nudeln und Kabeljau	64
Räucher-Forelle, Kartoffel-Schmarrn, Zwiebel-Chutney	65
Räucher-Lachs mit Blattsalaten	67
Reis-Eintopf mit Fisch und Meeresfrüchten	67
Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten	68
Roh marinierter Lachs, Avocado-Creme, Wasabi-Rahm-Gurken	70
Rotbarsch mit Sellerie-Soße und Harissa-Kartoffeln	71
Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch	72
Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat	73
Saibling mit Apfelsud, Fenchel-Salat, Crème-fraîche	74
Saibling-Filet mit Spinat-Blinis und Safran-Schaum	75
Saltimbocca vom Saibling, Couscous, Paprika-Schaum, Salat	76
Schellfisch mit Gemüse-Curry	77
Schlemmer-Filet Bordelaise mit Tomaten-Reis	78
Schwarzwurzel-Bandnudeln, Linsen-Bällchen, Forellen-Filet	79
Schwarzwurzeln mit Skrei und Petersilien-Pesto	80
Seehecht-Filet mit Möhren-Streifen	81
Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout	81
Seezunge auf Champagner-Safran-Soße mit Gemüse	82
Seezunge mit Kardamom-Champagner-Soße	83
Skrei mit Ofen-Kürbis und Anis	84
Sommer Bowl	85
Spargel-Panna-Cotta mit Saibling-Tatar	86
Steinbutt mit Pommery-Senf-Soße	87

Wolfsbarsch auf Orangen-Risotto mit Spargel-Apfel-Salat	89
Wolfsbarsch mit grünem Püree und süß-saurem Spargel	90
Wolfsbarsch, Karotten-Ingwer-Soße mit Pimentos de Padrón	91
Wolfsbarsch, Tomaten-Confit, Fenchel, Kartoffel-Stampf	92
Wolfsbarsch-Filet mit Gemüse und Risotto	93
Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-Püree	94
Zander mit Ananas-Spitzkraut	96
Zander mit Champagner-Schaum und Lauch-Fregolasotto	97
Zander mit Parmaschinken und Pilz-Ragout	98
Zander-Filet auf Apfel-Tomaten-Ragout	99
Zander-Filet in Kartoffel-Kruste, Bohnen-Ragout, Soße	100
Zander-Filet mit Rahm-Sauerkraut und Traubensenf-Schaum	101
Zander-Filet, Speck-Croutons, Gurken-Kartoffel-Dill-Salat	102
Zitronen-Ingwer-Spaghetti mit Lachs-Würfeln	103
Zweierlei Kartoffel-Salat mit Seelachs-Filet	104

Index

105

Asia-Makrele mit Curry-Schaum und Teigtaschen

Für 2 Personen:

100 g Mehl 1 Prise Salz 40 ml Wasser

Asia-Makrele:

2 Makrelen 1 Limette 1 Stück Ingwer
1 St. Zitronengras 1 Chilischote 200 ml Kokosmilch
400 ml Fischfond 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Teigtaschen:

4 Lauchzwiebeln 1 Zehe Knoblauch 2 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver
1 TL Sesamöl 50 g Shrimps 0.5 Chilischote
4 Blätter Thai-Basilikum 0.25 Mango 0.5 Limette
1 Eigelb Salz, Pfeffer

Radieschen-Salat:

1 Bund Bio-Radieschen 1 Pak Choi 1 TL Butter
1 TL Sesam 1 EL Sesamöl 1 EL Weißwein-Essig
1 TL Ahornsirup Salz

Curryschaum:

200 ml Kokos-Sud 2 Sojasoße 1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer 25 g Butter

Für die Teigtaschen das Mehl mit Salz und Wasser zu einem glatten, festen Teig verkneten. Abgedeckt beiseitestellen.

Asia-Makrele:

Das Zitronengras waschen, mit einem Messerrücken anklopfen und kleinschneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limette waschen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Makrele gründlich waschen, trocken tupfen, innen und außen salzen.

Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Gewürze darin anschwitzen. Mit Kokosmilch und Fischfond aufgießen und zum Kochen bringen. Die Makrelen in den Sud legen und die Temperatur auf 70 Grad regulieren. Mithilfe eines Digitalthermometers kontrollieren. Die Fische darin 12-15 Minuten bei niedriger Temperatur garen.

Teigtaschen:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Beides in einer Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Mit dem Gewürz-Pulver und etwas Salz würzen und beiseitestellen. Für die zweite Füllung die Mango schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Shrimps trocken tupfen und hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken. Das Thai-Basilikum waschen, trocknen und hacken. Mango, Shrimps und Basilikum mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Limettensaft abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen und mit einem Ausstecher 12 Kreise von jeweils etwa 6 cm Durchmesser ausstechen. Auf 6 Teigkreisen die Lauchzwiebel-Füllung verteilen. Die übrigen Teigkreise mit der Mango-Shrimps-Füllung bedecken. Die Ränder mit etwas Eigelb einstreichen, zusammenklappen und im Abstand von etwa 1 cm übereinander falten. In einem Topf etwa 3 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Einen Bambuskorb daraufsetzen und mit einem knapp passenden Stück Backpapier auslegen. Die Taschen darauflegen und den Deckel schließen. Etwa 15 Minuten dämpfen.

Radieschen-Salat:

Die Radieschen samt Blättern waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Blätter hacken und mit Essig, Sesam, Sesamöl und Ahornsirup verrühren. Das Dressing mit Salz würzen und mit den Radieschen vermengen. Den Pak Choi

waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Die Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und den Pak Choi auf der Schnittfläche braun braten und mit wenig Salz würzen.

Curryschaum:

Die Makrelen aus dem Sud heben, die Haut behutsam ablösen und die Filets von den Gräten heben. Den Kokossud der Makrele in einen Topf passieren, Currypulver dazugeben, aufkochen und mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer aufschäumen und die kalte Butter dabei unterziehen.

Anrichten:

Pak Choi auf Tellern verteilen, die Makrelenfilets darauflegen. Den Curryschaum über den Fisch geben. Die beiden Sorten Teigtaschen und den Radieschen-Salat zum Fisch servieren.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019

Bunter Fischtopf mit Tomaten und Weißkraut

Für 4 Personen:

400 g Fisch	300 g Weißkraut	5 EL Olivenöl
150 g Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	200 g passierte Tomaten
200 ml Weißwein	200 ml Fischfond	100 ml Martini Extra Dry
5 EL Pernod	4 Lorbeerblätter	Schwarze Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren	5 Gewürznelken	1 EL getrocknetes Basilikum
3 Msp. gemahlener Safran	1 EL getrockneter Estragon	Salz, Pfeffer
4 Scheiben Toastbrot		

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Den Fisch kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Anschließend Weißkraut, Zwiebeln mit Knoblauch anbraten, passierte Tomaten zugeben und mit Weißwein ablöschen. Fischfond, Martini und Pernod ebenfalls zum Eintopf geben.

Lorbeerblätter mit den Pfefferkörnern, Wacholder und Gewürznelken in ein Tee-Ei füllen, zur Suppe geben und diese 1 Stunde köcheln lassen. Dann das Tee-Ei herausnehmen und den Fischeintopf mit dem Basilikum, Safran, Estragon, Salz und Pfeffer würzen.

Das Toastbrot vierteln und mit etwas Olivenöl in der Pfanne kurz anrösten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Den Fischeintopf in tiefen Tellern anrichten und mit dem Toastbrot servieren.

Christian Henze am 01. März 2019

Dorade auf mediterranem Gemüse

Für 2 Portionen

1 große Dorade	2-3 Prisen Salz	2-3 Prisen Pfeffer
1 Bio-Zitrone	1 Bio-Limette	1 Bund mediterrane Kräuter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Strauchtomaten
200 ml Weißwein	1 rote Paprikaschote	1 Zucchini
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Dill	100 g Schafskäse
2 EL Butter	100 g grüne, schwarze Oliven	

Die Dorade unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier außen und innen trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone und Limette heiß waschen und kräftig trocken reiben. Die Zitrone in Scheiben schneiden, die Limette grob würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, 12 Zweige Rosmarin für später beiseitelegen. Den Bauchraum der Doraden mit Zitronenscheiben und den übrigen Kräuterzweigen füllen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz ebenfalls grob würfeln. Den Schafskäse würfeln.

Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Doraden darin von beiden Seiten anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann Rosmarin sowie Limetten- und Tomatenwürfel ebenfalls hinzufügen. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und die Dorade damit begießen. Die Dorade aus der Pfanne in eine ofenfeste Form heben und im heißen Ofen 810 Minuten fertig garen.

Inzwischen Paprika und Zucchini waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und mit den Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, dann mit den Stängeln fein schneiden. Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden oder bröseln.

Die Pfanne mit Limetten- und Tomatenwürfeln wieder erhitzen, dabei die Butter dazugeben. Das vorbereitete Gemüse mit den Oliven in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Die fein geschnittenen Kräuter dazugeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und filetieren.

Das Gemüse mit dem Schafskäse auf einen großen Servierteller geben und Fischfilets darauf anrichten.

Franks Tipp:

Falls die Doraden noch nicht geschuppt sind, macht das mit einem Messerrücken gegen die Wuchsrichtung und tut dies am besten unter fließendem kaltem Wasser. So vermeidet man, dass die Schuppen in der Küche umherfliegen.

Frank Rosin am 06. September 2019

Dorade mit Tomaten-Ragout und Kartoffel-Stampf

Für 4-6 Personen

Fisch und Ragout:

4 (120-150 g) Doradenfilets	1 Bio-Zitrone	Meersalz
1 Bund frischer Thymian	1 EL Butter	2-3 EL Olivenöl
50 g Bacon	3 Schalotten	10 Kirschtomaten
1 Bund Petersilie	1 Chilischote	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln	2-3 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Prise Muskat	Salz	

Fisch und Ragout:

Den Speck und die Schalotten in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten säubern, halbieren und die Stielansätze entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck und die Schalotten darin anbraten. Tomaten und Petersilie hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles mit Chili, Salz und Zucker würzen. Das Ragout bei hoher Hitze nur wenige Minuten garen, bis die Tomaten leicht zusammenfallen.

Die Doradenfilets gut schuppen oder schuppen lassen. Die Hautseite seitlich andrücken und wölben, dann mit einem scharfen Messer dreimal leicht einschneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken, in die Schlitze streuen und etwas andrücken. Die Filets anschließend salzen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Die Filets wenden und kurz fertig garen. Die Zitrone vierteln und während der Garzeit mit in die Pfanne geben.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln weich kochen, dann abgießen. Etwas Kochwasser auffangen. Kartoffeln zurück in den Topf geben und grob zerdrücken oder stampfen. Kochwasser, Butter und Olivenöl unterrühren, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Servieren:

Je 1 Klacks Stampf auf die Teller geben und das Tomatenragout hinzufügen. Darauf die Doradenfilets und je 1 gebratenes Zitronenviertel legen. Eiskalter Pinot grigio als Begleiter ist ideal.

Rainer Sass am 30. August 2019

Feine Lachs-Suppe

Für 4 Personen

1.5 kg Lachs	1.5 l Wasser	0.2 l Weißwein
0.1 l Wermut	1 Knolle Fenchel	1 Stück Knollensellerie
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g Champignons
2 Lorbeerblätter	1 EL Pfeffer	200 g Lachsfilet
2 Stangen Staudensellerie	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 EL Olivenöl
Salz		

Für den Fischfond die Karkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien und Blutreste entfernen. Bei der Zugabe von Köpfen möglichst die Kiemen entfernen. Die Karkassen nach dem Säubern nochmals 10 Minuten wässern. Dabei das Wasser mehrmals austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Fischkarkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. 1,5 l kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und den Fischfond etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt. Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen. Es bleibt etwa 1 l Flüssigkeit übrig.

Den fertigen Fond für die Zubereitung der Fischsuppe erhitzen und um 1/3 reduzieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden, in die Suppe geben und 2-3 Minuten bissfest garen. Den Lachs in dünne Scheiben oder mittelgroße Würfel schneiden und kurz in Olivenöl anbraten. Die Suppe in tiefe Teller füllen, dann die Lachsscheiben hinzufügen.

Wer mag, kann noch etwas frisches Olivenöl in die Suppe gießen oder sie binden. Dafür Butter und Mehl in gleicher Menge verkneten und nach und nach in die Suppe rühren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Rainer Sass am 17. November 2019

Fisch 'la provence' mit Tomaten und Oliven

Für 4 Personen:

2 Doraden je 500 g	5 EL gutes Olivenöl	500 g festk. Kartoffeln
3 Lorbeerblätter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Lavendel
2 Knoblauchzehen	5 getrock. Öl-Tomaten	10 schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz	2 EL Pinienkerne	

Ofen auf 80°C vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die getrockneten Tomaten vierteln, den Knoblauch schälen und in Streifen schneiden, die Oliven in Streifen schneiden.

Die Doraden säubern und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut des Fisches schräg mehrfach einschneiden und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden pro Seite ca. 5 Minuten kross braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Kartoffeln mit Tomaten, Oliven und Knoblauch mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Die Kräutern dazugeben und alles kurz mit durchschwenken.

Anrichten:

Das Gemüse in der Mitte der Teller platzieren. Den Fisch an den Kiemen schräg einschneiden. Oben an der Rückenflossen einschneiden, entlang der Gräte das Filet lösen und halbieren. Die Filets auf das Gemüse legen und mit den Kräuterzweigen garnieren.

Christian Henze am 04. Oktober 2019

Fisch auf Spinat unter der Kruste

Für 4 Personen

6 Fäden Safran	1 gehäufter EL Butter	1 gehäufter EL Mehl
400 ml Hühnerbrühe	100 ml Schlagsahne	Salz, Muskatnuss
5 Stiele Estragon	250 g Filet vom Lachs	250 g Filet vom Wolfsbarsch
250 g kleine Garnelen	Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	500 g Blattspinat	1 Eigelb
4 Platten Blätterteig		

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

Vom Estragon die Blätter abzupfen und fein hacken. Fisch in 3 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit den Garnelen in eine Schale geben und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Öl und Zitronensaft dazugeben und alles gründlich mischen.

Spinat kräftig ausdrücken, grob hacken und unter die Soße mischen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Soße und Fischmischung in 4 ofenfeste Förmchen (ca. 10 cm Durchmesser) füllen. Blätterteigplatten etwa 12 cm breit ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Rand der Förmchen mit Eigelb bepinseln. Die Förmchen straff mit Blätterteig bedecken und diesen am Rand gut festdrücken. Mit Eigelb bepinseln. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten hellbraun backen.

Tim Mälzer am 30. März 2019

Fisch-Frikadellen mit Petersilien-Aioli, Radicchio-Salat

Für 4 Personen

Für den Radicchio-Salat:

500 g Radicchio	2 EL Zucker	100 g feine Linsen
3 Schalotten	4 EL Olivenöl	4 EL Rotweinessig
2 TL Honig	Meersalz	frischer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	Parmesan	

Für die Fischfrikadellen:

300 g Kabeljaufilet	1,5 Scheiben Weißbrot	1 große Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g glatte Petersilie	25 g Butter
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer, Olivenöl

Für die Petersilien-Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig	1 Eigelb (extrafrisch)	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	50 ml mildes Pflanzenöl	Salz
Zitronensaft	1 EL glatte Petersilie	

Die Radicchioblätter vom Strunk lösen, waschen und nach Belieben für etwa 2 Stunden in reichlich kaltes, mit 2 EL Zucker gemischtes Wasser legen, um Bitterstoffe zu entziehen.

Die Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und mit Wasser bedeckt gar kochen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Rotweinessig, 4 EL Wasser und Honig ablöschen.

Die Linsen abtropfen lassen. Mit Rest Olivenöl und dem Schalotten-Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Auskühlen lassen. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Inzwischen Kabeljaufilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Das Weißbrot in der Küchenmaschine fein zerkleinern oder mit dem Messer sehr fein schneiden.

Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Schalottenwürfel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten, ohne zu bräunen.

Vorbereitete Zutaten für die Frikadellen und Ei in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Einige Minuten durchziehen lassen. Die Masse sollte eher weich sein, damit die Frikadellen schön locker werden.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei schwacher Hitze von jeder Seite schön goldbraun braten.

Für die Aioli den Essig und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse dazudrücken. Den Senf zugeben und alles verrühren.

Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesen des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren.

Salat auf 4 Teller verteilen. Schnittlauch und Parmesan überstreuen. Die Fischfrikadellen anlegen und die Aioli dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 07. Januar 2019

Fisch-Nocken mit Butterschaum-Soße auf asiatischem Spinat

Für zwei Personen

Für den Spinat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Schalotte	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter
Salz		

Für die Nocken:

250 g angefroren. Heilbutt-Filet	1 Knolle junger Knoblauch	1 Zitrone, Abrieb
50 ml kalte Sahne	50 g Crushed Ice	400 ml Fischfond
8 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

150 ml Champagner	100 g geschlagene Sahne	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	100 g kalte Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: 30 g helle Sesamsaat

Für den Spinat:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen und darin Ingwer, Knoblauch, Schalotte und Chili andünsten.

Den Spinat abrausen, trockenschleudern und unterheben. Sobald der Spinat zusammenfällt, diesen vom Herd nehmen und mit Salz würzen.

Für die Nocken:

Für den Pochiersud Fischfond mit 200 ml Wasser, den Dillzweigen im Ganzen und der halbierten Knoblauchknolle in einem Bräter erhitzen.

Die Filets in kleine Stücke schneiden und im Tiefkühler anfrieren lassen.

Den Fisch, Crushed Ice, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben. Mit Zitronenabrieb abschmecken und mit der kalten Sahne kräftig cuttern. Mit zwei Esslöffeln aus der Creme Nocken formen und diese im heißen - aber nicht kochenden - Sud langsam gar ziehen lassen.

Um eine cremige Farce herzustellen, ist es wichtig, dass die Zutaten sehr kalt verarbeitet werden. Ich empfehle daher, die Masse auf zwei Teile aufzuteilen. Damit erwärmt die Motorwärme ihrer Küchenmaschine die Masse nicht zu stark und die Gefahr des Ausflockens wird minimiert.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. 1 TL Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und Knoblauch mit Schalotte darin andünsten. Mit der Hälfte des Champagners ablöschen und reduzieren. Die geschlagene Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Dill und die übrige Butter mit einem Stabmixer in die Sauce mixen. Sobald die Sauce cremig aufmontiert ist, diese mit dem übrigen Champagner auffüllen.

Dadurch, dass ich den Champagner in zwei Schritten unterrühre, geben die feinen Champagner-Perlen der Sauce eine einmalige Schaumigkeit und das wunderbare Süße-Säure-Verhältnis bleibt erhalten.

Für die Garnitur:

Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesam und Dill garnieren und servieren.

Johann Lafer am 15. März 2019

Fish-and-Chips mit Harissa-Gurken, japanischer Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 250 g 90 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Chips:

$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel 250 ml Sonnenblumenöl Salz

Für die Harissa-Gurken:

1 Salatgurke 2 kleine rote Zwiebeln 1 Knoblauchzehe

ca. 100 ml Geflügelfond 1 EL Harissapaste $\frac{1}{2}$ Bund Dill

10 ml Olivenöl

Für die japanische Mayonnaise:

ca. 150 ml Sonnenblumenöl 1 EL Reisessig 1 TL Senf

1 TL Zucker 1 Limette 1 Ei

$\frac{1}{2}$ TL Fischsauce 1 Msp. Dashi-Pulver

Für den Fisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Filets in eine mit Olivenöl und gehacktem Knoblauch gefüllte Auflaufform legen. Die Filets direkt mit Klarsichtfolie bedecken und im Backofen ca. 25 Minuten confieren. Die Filets sind fertig, wenn sie sich auf Druck leicht aufblättern.

Für die Chips:

Süßkartoffel waschen, trockentupfen, in feine Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig rausbraten. Auf einem Küchenpapier entfetten, salzen und über den Kabeljau streuen.

Für die Harissa-Gurken:

Gurke schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit Zwiebeln in Olivenöl farblos anschwitzen. Gurken hinzugeben und mit Salz und Harissapaste würzen. Mehrfach umrühren, mit wenig Geflügelfond ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Temperatur weich schmoren. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unmittelbar vor dem Servieren mit Dill verfeinern.

Für die japanische Mayonnaise:

Limette abreiben und auspressen. Ei trennen und das Eigelb bereitstellen.

Öl, Reisessig, Senf, Zucker, Limettensaft- und Abrieb mit dem Eigelb in ein Gefäß geben und mit einem Zauberstab sorgfältig emulgieren. Je nach Gusto mit Dashi-Pulver und Fischsauce abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 22. Februar 2019

Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen

Für 4 Personen

Für die Salat-Soße:

200 g glatte Petersilie	200 ml Olivenöl	200 ml Buttermilch
Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)	

Für die Perlgraupen:

1 Zwiebel	30 ml Olivenöl	200 g Perlgraupen
200 ml trockener Weißwein	Meersalz	200 ml Gemüfefond
40 g Butter		

Für die Forelle:

800 g Forellenfilet mit Haut	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
Salz	50 ml Olivenöl	

Für den Feldsalat:

400 g Feldsalat	1 Zwiebel	50 g Butter
Salz	Muskat	

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Olivenöl in ein fest verschließbares Gefäß geben und ca. 2 Minuten kräftig durchschütteln. Petersilie und Öl etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Graupen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Graupen einrühren und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, leicht salzen und ca. 1 Minute einkochen.

Dann den Gemüfefond angießen und die Graupen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten weich garen (Garzeit abhängig von den Graupen).

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus den Forellenfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob zerzupfen und auf einem Backblech verteilen.

Forellenfilets salzen und auf den Kräutern verteilen. Öl überträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Feldsalat zugeben, salzen und unter Wenden ca. 40 Sekunden mitdünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Petersilien-Öl-Mix durch ein feines Sieb passieren. Die Buttermilch mit etwas Salz und Zitronenschale abschmecken. Das Petersilienöl untermischen.

Petersilienblätter fein mixen und mit der Butter unter die Graupen rühren, abschmecken.

Graupen, Forellenfilets und Feldsalat in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Buttermilch-Mix angießen und sofort servieren

Andreas Schweiger am 25. Januar 2019

Forelle mit Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Bohnensalat:

300 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL Apfelessig	Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl		

Für die Forelle:

4 frische Forellen (à 350 g)	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
1 EL Butter	80 g Schwarzwälder Schinken	Salz
Pfeffer	2 EL Mehl	4 EL Butterschmalz

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Gekochte abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forelle filetieren, dabei jedoch nicht am Schwanzende durchschneiden, dort sollen die Filets zusammengehalten werden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen und in hauchdünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen.

Die vorbereiteten Fischfilets aufklappen, mit Schinkenscheiben und Petersilienschalotten belegen, wieder zusammenklappen.

Gefüllte Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Forellen von beiden Seiten braten.

Gebratene Forellenfilets mit dem Bohnensalat servieren.

Martin Gehrlein am 19. September 2019

Forelle, Wurzel-Gemüse, Harissa-Kartoffeln, Hollandaise

Für zwei Personen

Für die Forelle blau:

2 große Forellenfilets	1 Stange Lauch	2 Karotten
1 Knollensellerie	500 ml Gemüsefond	1 Ingwerknolle
$\frac{1}{2}$ TL angedr. Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
1 Zweig Dill	1 Zweig glatte Petersilie	50 ml Weinessig

Für die Harissa-Kartoffeln:

5 festk. Minikartoffeln	1 TL neutrales Öl	2 TL Butter
$\frac{1}{4}$ TL Harissagewürz	Salz	

Für die Hollandaise:

40 ml Weißwein	25 ml Gemüsefond	1 Msp. mildes Currypulver
1 Ei	50 g kalte Butter-Flöckchen	0,5 Bund Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone	Chilisalz	

Für die Forelle blau:

Die Forellenfilets nicht waschen, da die Schleimschicht auf der Haut wichtig für die Blaufärbung ist.

Karotten, Lauch und Sellerie schälen und davon je ca. 50 g in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und acht Scheiben abschneiden. Fond mit Ingwer und Lorbeerblatt in einem Bräter erhitzen, Wacholder und Pfeffer in einem Gewürzsäckchen verschließen und in den Sud legen.

Dill und Petersilienzweige einlegen. Gemüsestreifen hinein geben, 2 bis 3 Minuten am Siedepunkt garen, bis das Gemüse leicht bissfest ist. Vom Herd nehmen und den Weinessig dazu geben. Einige Minuten auf 80° bis 90°C abkühlen lassen.

Filets in den Sud legen und ca. 5 Minuten saftig durchziehen lassen. Die Forellenfilets vorsichtig aus dem Sud heben und kurz warm stellen.

Den Sud auf ein Sieb abgießen, die Gemüsestreifen zum Anrichten verwenden.

Für die Harissa-Kartoffeln:

Kartoffeln samt Schale in Salzwasser etwa 20 Min. weich kochen, abgießen und halbieren.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl hineingeben, die Kartoffeln darin auf der Schnittseite zuerst anbraten, wenden und fertig braten. Zuletzt die Butter dazu geben, mit einer kräftigen Prise Harissa und Salz würzen.

Für die Schnittlauch-Hollandaise:

Ei trennen. Zitrone halbieren und auspressen. Weißwein und Fond in einem kleinen Topf auf 1 bis 2 EL einköcheln lassen. In eine Metallschüssel füllen, Curry und Eigelb hinein rühren und mit einem Schneebesen im heißen Wasserbad zu feinporigem Schaum aufschlagen. Die Temperatur sollte dabei 75° bis max. 78°C erreichen. Butter nach und nach unter die Schaummasse rühren und die Masse dabei auf dem Wasserbad lassen, damit sie wieder warm wird, nachdem die kalte Butter hinein gegeben wurde. Schnittlauch klein hacken und einen Esslöffel unterrühren und die Hollandaise mit Chilisalz und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Die Gemüsestreifen auf warmen tiefen Tellern mittig anrichten, die Hollandaise außen herum ziehen und das Forellenfilet darauf legen. Die Harissa-Kartoffeln außen herum verteilen.

Alfons Schuhbeck am 28. März 2019

Forellen-Filet mit Kartoffel-Käse-Risotto, Radieschen

Für 4 Personen

Für das Kartoffelrisotto:

2 Schalotten	300 g festk. Kartoffeln	1 TL Butter
100 ml Weißwein	300 ml Fischfond	30 g Karotte
30 g Sellerie	30 g Lauch	Salz
1 EL Speisestärke	Pfeffer	60 g Bergkäse, gerieben

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen	1 EL Butter	20 g Zucker
Salz	50 ml Champagneressig	

Für die Forelle:

1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1/2 Bio-Zitrone
200 ml Olivenöl	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
1 TL Fenchelsamen	4 Forellenfilets mit Haut	Salz, Pfeffer

zusätzlich: 1 Bund Brunnenkresse

Für das Kartoffelrisotto Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen, die gewürfelten Schalotten darin farblos anschwitzen, dann die Kartoffelwürfel dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und dann mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verkocht ist, den Fischfond zu den Kartoffeln geben und kochen lassen, bis die Kartoffeln nur noch einen leichten Biss haben.

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch sehr fein würfeln und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Radieschen putzen, waschen und vierteln.

In einem Topf Butter schmelzen und die Radieschen darin farblos andünsten. Zucker, 1 Prise Salz und Champagneressig dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht und die Radieschen weich und rosa sind.

Die blanchierten Gemüswürfel zu den gegarten Kartoffelwürfeln geben.

Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, zum Risotto geben und unter Rühren aufkochen und das Risotto somit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz vor dem Servieren den Bergkäse einrühren.

Knoblauchzehe schälen, Thymian abbrausen und trocken schütteln. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, mit einem Messer dünn etwas Schale abschneiden (nur die Schale, nicht das Weiße der Zitrone).

Das Olivenöl zusammen mit der Knoblauchzehe, Thymianzweig, Zitronenschale, Lorbeerblatt, Sternanis und Fenchelsamen in einen flachen Topf geben und das Öl auf 60 Grad erhitzen.

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in das 60 Grad warme Öl legen, darin ca. 6 Minuten sanft garen.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Forellenfilets aus dem Öl herausnehmen, die Haut abziehen und die Filets sofort servieren.

Das Risotto in einen Teller geben, das Forellenfilet daraufsetzen, die Radieschen rundherum verteilen und mit der Brunnenkresse garnieren.

Philipp Stein am 07. Mai 2019

Gadämpftes Kabeljau-Filet mit Bohnen, Kichererbsen-Mus

Für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet	500 g Prinzessbohnen	1 Bio-Zitrone
1 rote Chilischote	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 ml Milch (0,1%)	1 TL Garam Masala	1 Dose Kichererbsen (800 g)
250 g Skyr	Steinsalz, Pfeffer	

Zutaten vorbereiten:

Den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen vorhandene ziehen und in 4 Portionsstücke schneiden. Die Bohnen waschen, trocknen und vom Stielansatz befreien. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und 12 Schnitzer Schale dünn abschälen. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.

Fisch und Bohnen dämpfen:

Milch, Thymian, Zitronenschale in den unteren Teil des Dämpftopfs füllen, leicht salzen und aufkochen. Die Bohnen im Dämpfaufsatz verteilen und ebenfalls leicht salzen. Den Fisch mit 1 Prise Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen und auf die Bohnen legen. Den Dämpfaufsatz auf die köchelnde Milch setzen, den Deckel auflegen und das Ganze bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten dämpfen, bis die Bohnen weich sind, aber noch leichten Biss haben. Der Fisch sollte innen nur noch minimal glasig sein.

Kichererbsen pürieren:

In der Zwischenzeit die Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Skyr, dem restlichen Garam Masala, der Hälfte des Zitronensafts und den Chiliwürfeln in einen Standmixer oder die Küchenmaschine geben. Den Knoblauch dazupressen. Das Ganze auf hoher Stufe fein pürieren. Mit mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Den Dämpfaufsatz mit Deckel abheben und beiseitestellen. Die Zitronenschale aus der Milch entfernen und die Milch mit dem Stabmixer leicht aufschäumen. Auf den Tellern je 1 Klecks Kichererbsenmus ausstreichen, die Bohnen darauf anrichten, den Fisch anlegen und das Ganze mit Milchschaum garniert servieren.

Frank Rosin

Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel mit Sauce Tatar

Für 4 Personen

Für die Senfkörner:

Zucker 100 g gelbe Senfkörner 200 ml Apfelsaft

Für die Sauce Tatar:

1 Schalotte 1/2 Bund Schnittlauch 1 Gewürzgurke

1 hart gekochtes Ei 3 Eigelb 1 EL Senf

1 Spritzer Zitronensaft 350 ml Pflanzenöl Salz

Pfeffer 1 Spritzer Worcestersauce

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet 50 g Salz 500 ml Wasser

300 g Paniermehl 5 EL Rote Bete-Pulver 2 Eier

50 g Mehl 4 EL Butterschmalz

In einem Topf 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 5 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.

Apfelsaft gemeinsam mit den blanchierten Senfkörnern in einen Topf geben und so lange köcheln einköcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner nachquellen lassen.

Für die Sauce Tatar Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke fein würfeln.

Das hart gekochte Ei pellen und fein hacken.

Eigelb, Senf und etwas Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und vermischen, dann langsam das Pflanzenöl mit den Quirlen des Handrührgeräts oder einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Mayonnaise entsteht.

Die kleingehackten Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

Kabeljaufilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden.

Das Salz mit dem Wasser zu einer Lake verrühren. Den Kabeljau für 10 Minuten in die Salzlake legen und danach gut trockentupfen.

Das Paniermehl mit dem Rote Bete-Pulver in einem Zerkleinerer mixen. 10 Die Eier aufschlagen und verquirlen.

Kabeljaustücke zunächst in Mehl, dann in Ei und Paniermehl wenden und so panieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die panierten Fischstücke darin von beiden Seiten braten.

Kabeljau mit der Sauce Tatar und den Senfkörnern anrichten.

Philipp Stein am 26. März 2019

Gebackenes Ei im Parmesan-Mantel, Lachs-Tataki, Gemüse

Für zwei Personen

Für das gebackene Ei:

2 Scheiben Parmaschinken	3 Eier, (L)	50 g Parmesan
50 g Semmelbrösel	2 TL Mehl	100 ml Sonnenblumenöl

Für die Kräuter-Creme:

100 g Crème-fraîche	50 g Sauerampfer	50 g Brunnenkresse
1 Schalotte	1 Limette	1 TL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für das Lachs-Tataki:

150 g Lachsfilet	50 g weißer Sesam	1 EL Wasabi
1 EL Sojasauce	1 EL Mirin	2 EL Reissessig
2 EL Sesamöl		

Für das grüne Gemüse:	200 g Erbsen in der Schote	½ Gurke
100 g Erbsensprossen	Salz	essbare Blüten

Für das gebackene Ei: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 2 Eier genau 5:15 Minuten wachsw weich kochen, sofort kalt abschrecken und ganz vorsichtig pellen.

Parmesan fein reiben und mit Semmelbröseln vermengen. Das übrige dritte Ei verquirlen. Die gepellten Eier erst in Mehl wenden, anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und dann in den Parmesan-Bröseln wälzen.

Öl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen. die Eier darin knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Parmaschinken in Rosettenform mittig auf einem Teller auslegen und das Ei darauf platzieren.

Für die Kräuter-Creme: Schalotte abziehen und fein würfeln. Sauerampfer und Brunnenkresse abbrausen, ein paar Blättchen für die Garnitur zur Seite legen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Sauerampfer und Brunnenkresse farblos anschwitzen. Mit Crème fraîche zu einer glatten Creme mixen. Limette heiß waschen, die Schale abreiben, halbieren und auspressen. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Limettenschale abschmecken. Als Basis vom Osternest die Kräuter-Creme um das Schinken-Ei anrichten.

Für das Lachs-Tataki: Sojasauce, Mirin, Wasabi und Reissessig zusammen mit 1 EL Sesamöl zu einer Marinade verrühren und das Lachsfilet darin beizen.

Kurz vor dem Anrichten das Lachsfilet in Sesam wälzen. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von allen Seiten ca. 20 Sekunden scharf anbraten. Der Lachs muss innen noch roh sein. Mit einem scharfen Messer in Tranchen schneiden und um das Ei auf der Kräuter- Creme anrichten.

Für das grüne Gemüse: Salzwasser zum Kochen bringen. Die Erbsen aus der Schote lösen und knackig blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Gurke schälen, entkernen und in gleichgroße Würfel schneiden. Gurke und Erbse in etwas Beize in einer Pfanne anschwitzen und zum Schluss die Sprossen unterziehen.

Alles zusammen als Osternest um die bereits angerichteten Zutaten arrangieren und mit essbaren Blüten, Sauerampfer und Brunnenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 18. April 2019

Gebeizter Rote Bete-Lachs mit Sellerie-Apfel-Salat

Für 4 Personen

Für den Lachs:

600 g frisches Lachsfilet mit Haut	20 g Rohrzucker	40 g Meersalz
1 TL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner	1/2 TL Fenchelsamen
1/2 Bio-Orange	2 Rote Bete-Knollen	

Für den Salat:

1 rote Zwiebel	200 g Staudensellerie	1 Apfel (z.B. Elstar)
1/2 Bio-Zitrone	Salz	Pfeffer
1 Prise Rohrzucker		

Das Lachsfilet muss 24 Stunden gebeizt werden! Das Fischfilet gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen.

Zucker und Salz mischen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Orange mit warmem Wasser abwaschen, gut abtrocknen und die Schale abreiben.

Gewürzmix und Orangenschale unter die Salz-Zuckermischung mischen.

Rote Bete schälen (evtl. Kücheneinmalhandschuhe anziehen, da die Rote Bete stark färbt), abwaschen, gut abtropfen lassen und grob reiben.

Beizmischung auf dem Fischfilet gleichmäßig verteilen. Rote Bete- Raspel darüber geben und das belegte Fischstück fest in die Folie einwickeln. In eine passend große flache Form legen und im Kühlschrank 24 Stunden beizen.

Am folgenden Tag etwa 30 Minuten vor dem Servieren Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden.

Apfel abwaschen, trocken reiben, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und den Apfel sehr fein würfeln.

Apfel mit Sellerie und Zwiebel in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und überträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen.

Den gebeizten Lachs aus der Folie wickeln und die entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Rote Bete-Gewürz-Beize abstreifen.

Anschließend das Lachsfilet kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fischfilet von der Haut schneiden und dann in ca. 1 cm breite Tranchen aufschneiden.

Gebeizten Lachs und Salat anrichten und servieren.

Tarik Rose am 06. Dezember 2019

Gebratene Forelle mit Mandel-Butter, Endivien-Salat

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

600 g Kartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1/2 Endiviensalat	1 kleine Zwiebel	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Apfelessig

Für die Forellen:

4 frische Forellen	Salz	Pfeffer
3 EL Mehl	4 EL Butterschmalz	2 EL Mandeln, gehobelt
1/2 Bund Schnittlauch	70 g Butter	1 Zweig Zitronenthymian
100 ml trockener Wermut		

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und dann überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer ausreichend großen Pfanne die Forellen mit 3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Fische auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen und noch ca. 15 Minuten fertig garen.

Kartoffeln in ein Zentimeter große Würfel schneiden.

Zwiebeln für Salat und Kartoffeln schälen und fein schneiden.

Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Dann eine gewürfelte Zwiebel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gedünsteten Salat In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Endiviensalat zugeben und kurz andünsten, dass er gerade so zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Apfelessig würzen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Mandelbutter die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Mandeln goldbraun rösten. Topf vom Herd ziehen und den Schnittlauch unterheben.

Die Forellen anrichten, mit der Mandelbutter überziehen. Gedünsteten Endiviensalat und Würfelkartoffeln dazu reichen.

Vincent Klink am 07. März 2019

Gebratene Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße

Für 2 Personen:

20 g Babyspinat 300 g frisches Lachsfilet 1 TL grober Senf
3 TL Mascarpone 100 ml Prosecco

Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Lachsfilet in 3-4 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl von zwei Seiten kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und warm halten.

Den Senf in die Pfanne geben und verrühren. Mascarpone einrühren und mit Prosecco ablöschen. Gut rühren und aufkochen. Babyspinat in die Sauce geben, vermengen und aufkochen, bis der Spinat zusammenfällt.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lachswürfel dazugeben, behutsam vermengen und kurz ziehen lassen.

Die Lachswürfel mit der Saucenmischung auf zwei Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 11. Oktober 2019

Gebratener Hering mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Kartoffelsalat:

8 mittelgr. Kartoffeln 2 Stangen Staudensellerie 2 Tomaten
1 Bund Petersilie 2 Gewürzgurken $\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Mayonnaise Olivenöl, Salz, Pfeffer

Heringe:

8 (ohne Köpfe) Heringe Mehl, Salz Butterschmalz
Pflanzenöl

Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einen Topf geben.

Wasser hinzufügen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Etwas Olivenöl und Salz hinzufügen. Alles aufkochen und die Kartoffelscheiben etwa 8-10 Minuten garen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Sellerie und Gurken in Scheiben schneiden. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Petersilie säubern und die Blätter abzupfen. Die vorbereiteten Zutaten zu den Kartoffeln geben und alles vorsichtig vermengen. Die Mayonnaise hinzufügen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heringe:

Die Heringe säubern, salzen und in Mehl wenden. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Heringe etwa 5-6 Minuten darin von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Kartoffelsalat servieren.

Rainer Sass am 14. April 2019

Gedämpfter Spargel mit pochierten Lachs-Klößchen

Für 4 Personen

Lachsklößchen:

250 g Lachsfilet 2 EL Sahne Salz
Cayenne-Pfeffer

Soße:

250 ml Sahne 250 ml Gemüsebrühe 1 Bund Kerbel
Salz, Cayenne-Pfeffer

Spargel:

1 kg Spargel Salz, Zucker

Lachsklößchen:

Für die Zubereitung der Lachsklößchen müssen alle Zutaten eiskalt sein. Am besten die Lachsfilets im Eisfach leicht anfrieren.

In Würfel schneiden und in einem Blitzhacker zerkleinern. Die Masse in eine gekühlte Schüssel geben und mit der Sahne verrühren. Die Lachsmasse sollte eine geschmeidige und feste Konsistenz haben. Gegebenenfalls etwas weniger Sahne verwenden.

Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit 2 Löffeln in längliche Klößchen formen. Wasser erhitzen, bis es leicht siedet. Die Lachsklößchen hineingeben und etwa 2 Minuten pochieren.

Soße:

Sahne und Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Die Soße mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Den Kerbel hacken und darunterrühren. Die Lachsklößchen in der Soße kurz erwärmen und mit Spargel servieren.

Spargel:

Spargel schälen und die angetrockneten Schnittstellen entfernen. Etwas Wasser in einen Topf geben und einen Dämpfeinsatz darüber stellen. Das Wasser mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen und zum Kochen bringen. Die Spargelstangen auf den Dämpfeinsatz legen und den Topf verschließen. Im Wasserdampf etwa 15 Minuten garen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Rainer Sass am 13. April 2019

Gefüllte Kohlrabi mit Lachs und Krabben

Für 4 Portionen

4 mittelgroße Kohlrabi	3 Kartoffeln	5 Champignons
1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ l Sahne	1 l Fischfond
1 Prise Muskat	1 Bund Petersilie	200 g Lachsfilet
200 g Nordseekrabben	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die kleinen Kohlrabiblätter abschneiden, säubern und fein hacken. Kohlrabi schälen und eine Kappe abschneiden. Die Knollen in einem Abstand von 1 cm zum Rand rundum einschneiden. Das Fruchtfleisch herauskratzen und die Kohlrabi aushöhlen. Das Kohlrabiffleisch in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze und Zwiebel putzen und ebenfalls würfeln. Das klein geschnittene Kohlrabiffleisch mit Kohlrabiblättern, Zwiebeln, Champignons und 2 EL Krabben vermengen. Die Krabben geben dem Gemüse eine würzige Note. Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Das Lachsfilet in etwas größere Würfel schneiden. Die ausgehöhlten Kohlrabi abwechselnd mit der vorbereiteten Gemüsemasse und den Lachswürfeln füllen. Mit einer Schicht Kartoffelwürfel abschließen.

Eine Auflaufform mit Sahne und Fischfond füllen, etwas salzen und pfeffern und etwas Olivenöl hinzugießen. Die gefüllten Kohlrabi in den Sud stellen. Sie sollten zur Hälfte in der Flüssigkeit stehen. Etwas Sud in die Kohlrabi füllen und die Oberfläche mit Olivenöl beträufeln. Die gefüllten Kohlrabi für etwa 30-40 Minuten im Ofen garen. Immer wieder mit etwas Sud begießen, damit die obere Schicht nicht verbrennt. Nach 10 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren.

Die Kohlrabi aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Mit Krabben und etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 04. August 2019

Gefüllte Maischolle, Pfifferlinge, Krabben, Zabaione

Für zwei Personen

Für die Maischolle:

2 ganze Maischollen	4 Zweige Zitronen-Thymian	100 g Buchweizenmehl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Pfifferlings-Casserole:

200 g kleine feste Pfifferlinge	2 Stangen Frühlingslauch	6 Stangen grüner Spargel
150 g gepulte Krabben	5 Zweige Schnittlauch	2 Zweige Thymianblättchen
2 Zweige Blattpetersilie	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Nussbutter-Zabaione:

1 Schalotte	100 ml trockener Weißwein	1 EL weißer Balsamicoessig
4 Eier (Eigelb)	1-2 Zitronen (Saft, Abrieb)	250 g Butter
2 Zweige Schnittlauch	1 Lorbeerblatt	Salz
10 schwarze Pfefferkörner		

Für die Maischolle:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Schollen abwaschen, die Mittelgräte herauschneiden und mit Küchenkrepp abtrocknen. Mit Meersalz und Pfeffer von innen und außen leicht würzen und in Buchweizenmehl wenden.

Nacheinander in Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb anbraten. Beim Wenden den Zitronenthymian zugeben. Die angebratenen Schollen auf ein Backgitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 garen.

Für die Pfifferlings-Casserole:

Frühlingslauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Spargel waschen und das untere Drittel schälen.

Die Spitzen abschneiden und den restlichen Spargel in dünne Streifen hobeln. Zitrone waschen. Pfifferlinge vorsichtig putzen – nur bei Bedarf mit Wasser abspülen! Spargelspitzen in Olivenöl kurz anbraten, dann die Pfifferlinge dazugeben. Schnittlauch, Thymian und Blattpetersilie abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Den gehobelten Spargel mit dem Frühlingslauch und Kräutern durchschwenken und mit Salz, Pfeffer, Butter und Zitronenabrieb abschmecken. Zum Schluss die Krabben vorsichtig unterheben.

Für die Nussbutter-Zabaione:

Schalotte abziehen und feinschneiden. Weißwein mit dem Essig, Pfeffer, Lorbeerblatt und Schalotte in einem Topf aufkochen lassen. Alles um die Hälfte reduzieren lassen und durch ein Sieb in eine runde Metallschüssel passieren. Butter in einem Topf erwärmen und rühren bis eine Nussbutter entsteht. Eier trennen und Eigelbe in die Reduktion rühren, die Schüssel auf ein Wasserbad stellen und die Eier aufschlagen, bis diese durch die Hitze anfangen schaumig zu werden und zu binden. Die warme Butter zuerst tropfenweise, dann im dünnen Strahl unter ständigen schlagen einrühren. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Zitrone waschen, halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zabaione mit Salz, Zitronensaft- und Abrieb und Schnittlauch abschmecken. Die ganzen Schollen auf warmen Tellern anrichten und mit der Pfifferlings-Casserole füllen. Mit der Nussbutter-Zabaione servieren.

Cornelia Poletto am 17. Mai 2019

Gefülltes Seezungen-Röllchen auf Tomaten-Fenchel-Kompott

Für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

1 ganze, große Seezunge	4 Seawater Garnelen, 8/12er	4 Mangoldblätter
2 EL feines Kalbsbrät	1 EL geschlagene Sahne	1 Ei
50 g Panko	Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Kompott:

200 g Kirschtomaten	1 kleine Knolle Fenchel	$\frac{1}{2}$ rote Chili
1 Knoblauchzehe	1 EL gereifter Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden
10 kleine Basilikumblätter	1 EL Pinienkerne	1 EL brauner Zucker
2 EL Olivenöl		

Für den Sud:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	20 g Butter
4 Zweige Basilikum	2 Zweige Estragon	200 ml Krustentierfond
4 cl Wermut	50 ml Balsamico, gereift	

Für die Aioli:

1 Bund Basilikum	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
2 Eier (Eigelb)	1 TL Senf	150 ml Sonnenblumenöl
Salz	Cayennepfeffer	

Für die Seezungenröllchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Seezunge filetieren. Dabei die Hautseite von der Seite am Knochen unterscheiden.

Einen Topf mit stark gesalzenem Wasser erhitzen. Den Mangold putzen und darin blanchieren. In Eiswasser abschrecken und zwischen zwei Geschirrtüchern leicht plattieren. Die geschlagene Sahne unter das Kalbsbrät heben.

Die Seezungenfilets nun mit der Hautseite nach oben zwischen Klarsichtfolie plattieren, anschließend leicht würzen und dünn mit Brät bestreichen. Mangoldblätter darauf 'anpassen' und mit der Länge nach halbierten Garnelen belegen. Diese ebenfalls leicht würzen und nun mit leichtem Druck zu einer geschlossenen Rolle formen. Die offenen Seiten mit restlichem Brät verschließen und nun die Röllchen, wie ein Schnitzel, zunächst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Panko panieren. In heißem Öl von allen Seiten goldgelb anbraten und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Die Garnelen sollen noch glasig sein.

Für das Kompott:

Für das Kompott die Kirschtomaten kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schälen. Knoblauch abziehen Chili von Kernen befreien und beides kleinschneiden. Alles in Olivenöl anbraten. Je nach Größe Fenchel vierteln oder sechsteln und dazugeben und mit braunem Zucker leicht karamellisieren. Mit dem unten zubereiteten Krustentiersud und Safranfäden zu einem suppigen Kompott einkochen. Mit Balsamico abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern und gerösteten Pinienkernen garnieren.

Für den Sud:

Für den Sud Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Butter ohne Farbe anschwitzen. Mit Wermut ablöschen und mit Krustentierfond und der kleingeschnittenen Seezungenkarkasse auffüllen.

Kräuter waschen, trockenwedeln und hacken. Dazugeben und alles einköcheln lassen. Zum Schluss mit Balsamico abschmecken.

Für die Aioli:

Knoblauchzehe abziehen und in den Mixer geben. Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit in den Mixer geben, ebenso wie das geschnittene Basilikum. Alles mixen. Eier trennen, Eigelbe und Senf hinzugeben und die Masse in einem schlanken Gefäß kurz sacken lassen. Mit Sonnenblumenöl auffüllen. Erneut kurz sacken lassen und anschließend mit einem Pürierstab auf dem Becherboden mixen, bis eine leichte Creme entsteht. Danach langsam hochziehen und verbliebenes Öl emulgieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 26. Juli 2019

Gegrillter Fisch mit Gemüse-Vinaigrette

Für 4-6 Portionen**Fisch:**

1,5 kg Wolfsbarsch	Salz	6 EL Olivenöl
1 EL Knoblauchöl	3 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie

Gemüse-Vinaigrette:

2 Zucchini	2 rote Paprika	2 grüne Spitzpaprika
8 Frühlingszwiebeln	1 Bund Dill	1 Bio- Zitrone
150 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Fisch:

Den Fisch gründlich waschen und trocknen. Innen und außen salzen. Eine große Pfanne oder ein Blech auf dem heißen Grill erhitzen. Olivenöl hinzugeben und den Fisch anbraten. Von jeder Seite 6-8 Minuten braten. Mit Knoblauchöl beträufeln.

Inzwischen den Stielansatz von den Tomaten entfernen und die Tomaten klein würfeln. Petersilie hacken. Beides kurz vor dem Servieren zum Fisch in die Pfanne geben. Mit der Gemüse-Vinaigrette servieren.

Gemüse-Vinaigrette:

Zucchini in circa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen.

Das Gemüse 8-10 Minuten auf einem Grill rösten. Von den Paprikaschoten die schwarze Haut abziehen, von den Frühlingszwiebeln die äußerste Schicht entfernen. Paprika und Zucchini fein würfeln. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Dill fein hacken. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen.

Gemüse in einer Schüssel mit Dill, Olivenöl, Zitronenschale und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tim Mälzer am 01. Juni 2019

Gekräterter Kabeljau aus der Pfanne

Für 4 Portionen

4 Portionsstücke Kabeljaufilet	2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 kleines Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Saft)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 EL Butter	150 ml Weißwein	1 Prise Pfeffer

Zutaten vorbereiten:

Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und mit dem Dill fein schneiden. Die Orange heiß abwaschen und kräftig trocken reiben. Ihre Schale fein abreiben und beiseitestellen. Die Orange selbst anderweitig weiterverwenden. Den Saft der Zitrone auspressen.

Fisch braten:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau darin anbraten, dabei mit etwas Salz würzen. Den Fisch in der Pfanne auf eine Seite zusammenschieben. Schalotten- und Knoblauchwürfel auf der freien Pfannenseite verteilen und anbraten. Die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen, Kräuter und 1 Prise Orangenabrieb dazugeben. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Alles kurz durchschwenken und den Sud mit einem Löffel immer wieder über den Fisch laufen lassen.

Anrichten:

Den Kabeljau auf Teller verteilen und mit Pfeffer würzen. Die Kräuter darübergeben und den Fisch mit dem Sud beträufelt servieren. Dazu passen eine Scheibe Baguette, ein Salat oder ein Risotto-Risotto. Franks Tipp: Den Kabeljau immer wieder in der Pfanne mit der Soße übergießen, dann nimmt er Aromen und Flüssigkeit besser auf und wird saftiger.

Frank Rosin am 06. September 2019

Geschmolzene Strozzapreti mit Lachs, Scamorza, Trauben

Für 4 Personen

500 g Strozzapreti	Salz	150 g Räucherlachs
100 g weißer Trauben	4 EL Butter	2 EL Pinienkerne
1 ital. Kuhmilchkäse	frische Kräuter	Salz, Pfeffer

Zum Anrichten:

Kräuterblättchen	1 EL Pinienkerne
------------------	------------------

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Strozzapreti al dente kochen, abgießen und etwas abtropfen lassen. Achtung: Etwas Nudelwasser auffangen! Den Räucherlachs klein schneiden. Die Trauben waschen, trocknen, halbieren und eventuell vorhandenen Kerne entfernen. Die Butter in einer Pfanne kurz aufschäumen lassen, die Pinienkerne zugeben und kurz in der Butter schwenken. Den Räucherlachs und die Traubenhälften zugeben und ebenfalls in der Butter schwenken. Die Strozzapreti mit 3 EL Nudelwasser in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Den Scamorza (ital. Brühkäse aus Kuhmilch, in Salzlake gereift) in Würfel schneiden und zusammen mit den gehackten Kräutern in die Pfanne geben. Den gesamten Pfanneninhalt nochmals gut in der Butter schwenken und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten:

Die Strozzapreti auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit den Kräuterblättchen und den Pinienkernen garnieren.

Christian Henze am 08. Februar 2019

Goldbrassen-Tatar mit Avocado-Haube und Tomaten-Fond

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Goldbrassenfilet à 180 g	½ Fenchel	1 Zitrone
½ Bund Basilikum	1 EL Schmand	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Avocado:

½ mittelreife Avocado	1 EL Weißer Balsamico Essig	Salz, Pfeffer
-----------------------	-----------------------------	---------------

Für den Tomatenfond:

8 große überreife Tomaten	Zucker	75 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Kräuter-Öl:

1 Bund gemischte Kräuter	300 ml Olivenöl
--------------------------	-----------------

Für die Garnitur:

essbare bunte Blüten	Salz	Pfeffer
----------------------	------	---------

Für den Fisch:

Die Goldbrasse waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone abbrausen und trockentupfen. Abrieb zum Tatar geben. Mit Olivenöl vermischen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Ebenfalls dazugeben und kalt stellen. Schmand zur Masse geben und umrühren. Fenchel waschen und mit Hilfe eines Hobels in feine Streifen schneiden. Nochmal mit dem Messer zerkleinern und zu der Tatar-Masse geben. Kurz ziehen lassen. Mit Salz nachwürzen und kalt stellen.

Für die Avocado:

Avocado schälen und ganz dünn aufschneiden. Scheiben fächerartig auf ein Backpapier legen. Mit Essig einpinseln und kalt stellen.

Für den Tomatenfond:

Tomaten waschen, trockentupfen, grob schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zucker pürieren. In ein feuchtes kaltes Passiertuch legen und Tuch verschließen. Über Nacht abhängen lassen bis der klare Tomatensaft abgetropft ist. Saft in einen Topf geben und mit Butter aufmontieren. Kurz vor dem servieren nochmal aufmixen.

Für das Kräuter-Öl:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Mit Olivenöl mischen und pürieren.

Für die Garnitur:

Das Tatar in einer Schüssel in einen Servierring füllen und festdrücken. Servierring entfernen. Avocado-Haube mit Hilfe eines Servierrings ausstechen und auf das Tatar setzen. Aufgemixten Tomatenfond drum herum gießen. Kräuter-Öl drüber gießen, mit Blüten garnieren, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Alexander Kumptner am 05. April 2019

Hechtenkraut 'König Ludwig'

Für 4 Personen

Für die Hechnockerl:

100 g gekühltes Hechtfilet	50 g gekühltes Zanderfilet	Salz
150 g gekühlte Sahne	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	Pfeffer
geriebene Muskatnuss	1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 Lorbeerblatt
2 dicke Knoblauchscheiben	2 Scheiben Ingwer	1 getr. rote Chilischote

Für die Gewürzbrösel:

50 g Panko	20 g gemahl. Haselnusskerne	1 TL mildes Currypulver
1 TL mildes Chilusalz		

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen (ungeschält)	$\frac{1}{2}$ TL Öl	1 Splitter Zimtrinde
1 Knoblauchzehe (Scheiben)	3 cm Vanilleschote	mildes Chilusalz

Für die Sauce:

Schalen der Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Zwiebel (Würfel)
1 EL Karottenwürfel	Stange Staudensellerie (Würfel)	1 TL Tomatenmark
3 Scheiben Ingwer	2 Knoblauchzehen (Scheiben)	200 ml Gemüsebrühe
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	1 Spritzer Wermut
1 TL Speisestärke	80 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
mildes Chilusalz		

Für die Krautfleckerl:

5 Scheiben Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	300 g junger Weißkohl
100 ml Hühnerbrühe	1 TL Petersilienblätter	1 TL Dillspitzen
1 EL braune Butter	mildes Chilusalz	

Für die Hechnockerl die Fischlets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz würzen. Fischwürfel und Sahne etwa 5 Minuten ins Tiefkühlfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Anschließend die Hälfte der Fischwürfel in den Blitzhacker geben, $\frac{1}{4}$ TL Senf hinzufügen und mit etwas Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. Alles fein mixen und nach und nach 75 g Sahne in kleinen Portionen dazugeben, bis eine glatte und glänzende Farce entstanden ist. Die übrigen Fischwürfel und die restliche Sahne genauso verarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen und Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen. Aus der Farce mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nockerl formen und im Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt etwa 8 Minuten gar ziehen lassen, bis zum Servieren darin warm halten.

Für die Gewürzbrösel inzwischen den Panko in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Haselnüsse dazugeben und etwas mitrösten, bis sie zu duften beginnen und alles goldbraun ist. Die Brösel in eine Schüssel füllen, mit dem Currypulver verrühren und mit Chilusalz würzen, beiseitestellen.

Die Garnelen vollständig schälen und die Schalen für die Sauce beiseitelegen. Die Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen, dann die Garnelen waschen und trocken tupfen.

Für die Sauce die Garnelenschalen waschen und trocken tupfen. In einem Topf bei milder Hitze mit dem Puderzucker etwas anrösten. Die Gemüswürfel dazugeben und etwas andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten. Ingwer, Knoblauch und Brühe dazugeben, Zitronen- und Orangenschale hinzufügen, Wermut dazugießen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Zuletzt die Sahne dazugießen, die Sauce mit Curry und Chilusalz würzen

und durch ein Sieb gießen, warm halten.

Für die Krautfleckerl den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden, den harten Strunk entfernen.

Eine große tiefe Pfanne ohne Fett erhitzen und den Speck darin andünsten. Die Zwiebel dazugeben und etwas mitdünsten. Den Kohl hinzufügen und kurz andünsten. Die Brühe dazugießen und alles 5 bis 8 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist, dabei ab und zu umrühren. Dann Petersilie, Dill und braune Butter hinzufügen und alles mit Chilisalز abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Garnelen auf jeder Seite etwa 1 Minute anbraten. Zimt, Knoblauch und Vanille hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Garnelen in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen und mit Chilisalز würzen, warm halten.

Zum Servieren die Nockerl mit dem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in den Gewürzbröseln wenden. Das Kraut auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, die Sauce darum herumträufeln und die Hechnockerl mit den Garnelen darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 30. Dezember 2019

Hering-Salat mit Schmorkartoffeln

Für 4 Personen

Heringssalat:

600 g Bismarckheringe	1 Knolle Rote Bete	2 Möhren
2 Zwiebeln	Sonnenblumenöl	200 ml Weißwein-Essig
2 EL Zucker	200 ml Wasser	10 Pimentkörner
20 Senfkörner	4 Lorbeerblätter	1 EL Kapern
0.5 Bund Petersilie	1 Bund Dill	2 EL Schmand

Schmorkartoffeln:

10 Kartoffeln	3 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Muskatnuss	10 Körner Piment
10 Körner Pfeffer	Salz, Petersilie	

Heringssalat:

Heringe in 5 cm lange Stücke schneiden. Rote Bete in Salzwasser garen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Möhren und rote Zwiebeln schälen. Die Möhren ebenfalls in feine Scheiben schneiden und die Zwiebeln in Lamellen teilen.

Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin andünsten. Mit Essig, Zucker und Wasser ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Alles 5-6 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

Lorbeer und Pimentkörner entfernen. Heringe, Rote Bete und Kapern mit den anderen Zutaten vermengen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und den Dill in großzügige Stücke schneiden (geht gut mit einer Schere). Beides ebenfalls zu den anderen Zutaten geben. Den Salat mit Schmand verrühren und alles mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer würzen.

Schmorkartoffeln:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln.

Butterschmalz und Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln und Zwiebeln 3 Minuten anbraten.

Dabei wenden und leicht salzen. Die Kartoffelscheiben sollten eine leichte braune Kruste haben. Etwas Wasser hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Kartoffeln weitere 10 Minuten schmoren. Dabei immer wieder etwas Wasser hinzufügen und die Kartoffeln wenden. Die Kartoffeln und Zwiebeln dürfen nicht trocken braten oder in der Flüssigkeit schwimmen. Nur durch das sanfte Schmoren in wenig Flüssigkeit bekommen sie den idealen Geschmack und die perfekte Konsistenz.

Pfeffer und Piment in einem Mörser zerkleinern. Die Schmorkartoffeln damit sowie mit Muskat würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 29. November 2019

Hoki-Filet im Gemüse-Bett

Für 4 Portionen:

4 Fisch-Filets (Hoki-Filet)	150 g grüne Erbsen	125 g Möhren
100 g Mais	125 g Fenchel	200 g Schmand
4 Eier (M)	2 EL Meerrettich	Zitronen-Pfeffer
Kräuter-Salz	1 EL Kräuter-Butter	

Die Hoki-Filets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronenpfeffer und Kräuter-Salz würzen und in 4 gebutterte Auflauf-Formen legen.

Möhren in feine Stifte, Fenchel in dünne Streifen schneiden und gemeinsam mit Erbsen und Mais in der Kräuterbutter und etwas Wasser leicht andünsten. Das bissfeste Gemüse auf den Filets verteilen. Schmand, Eier, Meerrettich und das fein gehackte Fenchelgrün gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über das Gemüse geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 25-30 Minuten garen.

Dazu passt Reis.

NN am 24. April 2019

Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Rösti

Für 4 Portionen

Für die Rösti:

800 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Prs. Salz
1 Bund Schnittlauch	1 Eigelb	1 Prs. Pfeffer

Für Fisch und Soße:

600 g Kabeljaufilet	2 Prs. Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 Zitrone	2 Prs. Pfeffer	1 Zwiebel
3 EL Butter	100 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
100 g Sahne	1 Lorbeerblatt	1 Dijon-Senf
1 Bund gemischte Kräuter	4 Kirschtomaten	

Für die Rösti Kartoffeln und Zwiebel schälen, grob reiben, mit 1 Prise Salz leicht würzen und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Flüssigkeit, die sich von den Kartoffeln abgesetzt hat, abgießen, dabei die Masse leicht ausdrücken. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Eigelb, den Schnittlauchröllchen sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Fisch den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Mit 1 Prise Salz würzen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei starker Hitze anbraten, dabei mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit 1 Prise Pfeffer würzen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Inzwischen für die Rösti in 2 großen Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Portionen Kartoffelmasse hineingeben, mit dem Löffelrücken flach drücken und bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Bei Bedarf mehr Öl in die Pfanne geben. Die fertigen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Gemüsefond und Sahne angießen, das Lorbeerblatt und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen und die Flüssigkeit noch einmal etwas reduzieren. Die restliche Butter und den Senf einrühren, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Die Sauce mit dem Stabmixer durchmischen, dann noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

Die Kartoffelrösti auf Teller verteilen, den Fisch auflegen, mit Sauce beträufeln, mit den Kräutern toppen und mit den Tomatenvierteln garniert servieren.

Frank Rosin am 05. März 2019

Kabeljau mit geschmortem Kopfsalat

Für 4 Personen

Kopfsalat:

2 Schalotten 30 g Butter 2 Kopfsalate

Tomaten-Zitronen-Kapern-Soße:

2 Tomaten 2 Bio-Zitronen 1 Salatgurke
2 Eier, hartgekocht 1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin
1 Bd. Schnittlauch 2 EL Kapern 1-2 weißer Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl 1 Prise Cayennepfeffer

Kabeljau:

4 Kabeljaufilets à 150 g 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Speck:

4 dünne Scheiben Bacon

Kopfsalat:

Die Schalottenwürfel in der Butter anschwitzen. Die Salatköpfe in einzelne Blätter zerteilen und zu den Schalotten geben. Bei niedriger Hitze fünf Minuten schmoren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten-Zitronen-Kapern-Soße:

Die Tomaten leicht einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zitronen in Filets zerteilen, die ungeschälte Gurke fein würfeln. Die Eier grob hacken. Thymian und Rosmarin fein schneiden, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Tomatenwürfel mit den Kapern, den Eiern, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Balsamico-Essig und Olivenöl vermischen und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Kabeljau:

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten.

Anschließend für 6 Minuten auf einer ofenfesten Platte in den Backofen geben.

Speck:

Den Speck in einer Pfanne auslassen, bis er kross ist.

Anrichten:

Den Kabeljau auf den geschmorten Salat anrichten, mit der Soße beträufeln und mit dem krossen Speck servieren.

Ali Güngörmüs am 12. Juli 2019

Kabeljau mit Meerrettich-Parmesan-Kruste

Für 2 Personen:

1 mittelgroße Zucchini	4 Kabeljau (à ca. 150 g)	3 TL Meerrettich
3 TL Parmesan	3 TL Panko-Brösel	3 TL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL weißer Balsamico-Essig	1 kleine Prise Zucker
Salz, Pfeffer	1 EL weiche Butter	

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl, Tomatenmark, Balsamico-Essig und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer gut verrühren. Marinade über die Zucchini gießen, vermengen und auf einem kleinen Backblech verteilen. Kabeljaustücke salzen und auf die Hautseiten legen. Meerrettich, Butter, Parmesan und Panko-Panierbrösel vermengen und auf die Fischstücke streichen. Mit der Hautseite nach unten auf das Zucchinibett setzen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten gratinieren. Herausnehmen, je zwei Kabeljaustücke mit dem Zucchinibett auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 08. März 2019

Kabeljau mit Senf-Soße und Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle	1 Zwiebel	2 Scheiben Tiroler Speck
100 ml Weißweinessig	Salz	

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à ca. 150 g	1 EL Dijonsenf	1 EL grober Senf
2 EL Butter	Mehl	Öl, Salz

Für die Senfsauce:

1 Zitrone	2 EL Dijonsenf	200 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchelsalat:

Fenchel putzen und sehr fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel hineingeben und mit Essig ablöschen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Speck grob schneiden und in einer separaten Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebel dazu geben, durchschwenken und etwas anziehen lassen. Nach 2 - 3 min. die Zwiebel-Speck-Mischung zum Fenchel in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kabeljau:

Die Speck-Pfanne mit etwas Öl erneut erhitzen. Kabeljau auf der Hautseite anbraten. Nach ca. 2 - 3 min. die Fleischseite mit grobem und feinem Senf einstreichen, mit etwas Mehl bestäuben und Butter mit in die Pfanne geben.

Nach ca. 2 - 3 min. wenden und vorsichtig die Haut abziehen.

Für die Senfsauce:

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und ein paar Minuten reduzieren lassen. Sahne und Essig hinzugeben. Zitrone halbieren und auspressen.

Ca. 1 EL Zitronensaft in den Topf geben, aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kurz vorm Servieren Senf dazu geben und mit dem Pürierstab aufmixen.

Kabeljau mit Senfsauce und Fenchelsalat anrichten und servieren.

Björn Freitag am 16. August 2019

Kabeljau mit Spitzkohl und Speck

Für 4 Personen

800 g Bio-Kabeljaufilet mit Haut	1 Spitzkohl	1 Zwiebel
Butterschmalz	1/4 l Sahne	1 Bund Majoran
Salz	500 g Kartoffeln, festk.	100 g Lardo, in Scheiben
2 EL Speiseöl	1 Schalotte	1 EL Mehl
1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

Aus dem Kabeljaufilet 4 schöne gleichmäßige Stücke schneiden. Kabeljau kalt waschen und trocken tupfen. Entstandene Abschnitte von der Haut lösen und klein schneiden.

Vom Spitzkohl zunächst eventuell welke Blätter lösen. Kohl waschen, abtropfen lassen und 8 schöne Blätter lösen. Restlichen Spitzkohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den fein geschnittenen Kohl zugeben und unter Wenden anbraten.

Etwas Sahne (etwa 1/5 der angegebenen Menge) angießen und einkochen lassen. Das fein geschnittene Fischfilet zugeben.

Majoran waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Den Füllungsmix mit Salz und Majoran würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben daraus verschieden große Kugeln ausstechen oder einfach würfeln. Kartoffeln in Salzwasser garen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasheerd: Stufe 2).

Die Kohlblätter nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

Je 2 Kohlblätter überlappend auslegen. Die Füllungsmasse darauf verteilen und einwickeln. Mit je 1–2 Scheiben Lardo umwickeln, mit Holzspießen feststecken.

Eine hohe ofenfeste Pfanne erhitzen. Die Spitzkohlwickel darin rundherum goldbraun braten. Dann in den heißen Backofen schieben und etwa 10 Minuten garen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin auf der Hautseite kross braten, wenden. Mit Salz würzen und mit in den Ofen stellen. Knapp gar ziehen lassen.

Inzwischen restlichen Lardo sehr fein schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen.

Schalotte schälen, fein schneiden und mit anbraten. Das Mehl übersträuben und anschwitzen. Unter Rühren mit der restlichen Sahne auffüllen, sämig einkochen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Petersilie und restlichen Majoran unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und im heißen Topf ausdampfen lassen.

Kabeljau, Spitzkohlwickel und Kartoffeln auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 30. Januar 2019

Kabeljau-Filet mit gedünstetem Gemüse

Für zwei Personen:

4 kleine Kabeljau-Filets	1 Zwiebel	Zitronen-Abrieb
Petersilie	1 Apfel	1 TL Meerrettich
2 EL Schmand	3 Eigelb	Salz, Pfeffer, Muskat
500 g Mischgemüse	Kräuter der Provence	50 ml Wein-Reduktion
30 g Butter		

Die Kabeljau-Filets mit Zitronen-Abrieb, gehackter Zwiebel, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Zwei Filets in eine feuerfeste Form legen und mit einer Mischung aus geriebenem Apfel und Meerrettich bestreichen. Die beiden anderen Filets darauf legen und im Ofen bei 190°C ca. 20 min. garen. Den entstandenen Fischsud mit Schmand und Eigelb vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über den Fisch geben. Den Fisch weitere 12 min. im Backofen bei 190°C garen.

Das aufgetaute Mischgemüse über mit Kräutern der Provence gewürztem Wasser ca. 12 min. dünsten; danach salzen, pfeffern, mit Wein-Reduktion, Kräutern und Butter mischen. Auf Tellern anrichten, den Kabeljau mit gehackter Petersilie bestreuen.

NN am 18. Februar 2019

Kartoffel-Pastetchen

Für 4 Personen

500 g festk. Kartoffeln	Salz	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
3 Lauchzwiebeln	4 Maronen	100 g geräucherter Lachs
150 g Schmand	1 Ei	2 EL Gemüsebrühe
Pfeffer	Butter	350 g Blätterteig
2 EL Sahne		

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Esskastanien grob hacken. Die gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Lachs in kleine Stücke schneiden.

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Schmand mit Ei und Brühe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Lauchzwiebeln unter die Schmand-Masse rühren.

4 kleine Tarteförmchen (Durchmesser ca. 12 cm) mit Butter ausfetten.

Blätterteig auseinanderrollen. 4 Kreise à ca. 14 cm Durchmesser und 4 Kreise à

12 cm Durchmesser ausstechen. Die Tarteförmchen mit den größeren Teigkreisen jeweils auskleiden.

In je 2 Förmchen Kartoffelscheiben und Maronen schichten, in je 2 Förmchen Kartoffelscheiben und Lachs schichten. Alle Förmchen mit Schmand-Masse auffüllen.

Dann jeweils mit dem kleineren Teigkreis abdecken. Blätterteigdeckel mit Sahne bepinseln und die kleinen Pastetchen im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen, bis die Törtchen leicht gebräunt sind.

Törtchen in den Förmchen etwas abkühlen lassen, vorsichtig herauslösen und servieren. Dazu passt sehr gut Feldsalat, mit Vinaigrette mariniert.

Martina Kömpel am 05. November 2019

Kartoffel-Waller mit Dillgurken und Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für den Kartoffelwaller:

2 kleine festk. Kartoffeln	2 Wallerfilets, à 120 g	milde Chiliflocken
2 EL neutrales Öl	Salz	

Für die Sauce:

1 festk. Kartoffel, à 100 g	1 getrock. rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	80 g Sahne	2 EL kalte Butter
350 ml Gemüesfond	1 Lorbeerblatt	Salz

Für die Gurken:

1 kleine, dünne Gärtnergurke	2 EL Butter	1 Zweig Dill
mildes Chilisalز	Salz	

Für den Kartoffelwaller:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. (Erst kurz vor dem Braten, da sie nicht gewaschen werden sollen und sonst braun werden würden.) Wallerfilets waschen, trocken tupfen, salzen und auf der flacheren Hautseite (wo vorher die Haut war) mit Kartoffelscheiben schuppenförmig belegen. Öl in einer Pfanne verteilen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wallerfilets ganz vorsichtig mit der Kartoffelseite nach unten einlegen und liegen lassen, bis sie goldbraun angebraten sind. Zum Kontrollieren vorsichtig von der Seite zwischendurch etwas anheben. Wallerfilets mit einer Profi-Winkelpalette wenden und auf der Fleischseite etwa 3 Minuten braten. Mit Chiliflocken bestreuen. (Zum Wenden eignet sich am besten eine Profi-Winkelpalette, da sie dünner ist als ein handelsüblicher Pfannenwender und die Kartoffelschuppen nicht so leicht verletzt).

Es ist wichtig, die Filets zu salzen, bevor man sie mit Kartoffelscheiben belegt. Durch das Salz tritt eine eiweißhaltige Flüssigkeit aus dem Fisch, die wie ein Kleber für die Kartoffelkruste wirkt.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und halbieren. Kartoffel schälen, waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Lorbeerblatt abzupfen.

Kartoffelwürfel im Fond mit Lorbeerblatt, Chilischote und der halben Knoblauchzehe 15 bis 20 Minuten weich kochen. Zitrone waschen, trocken tupfen, auspressen, Saft auffangen und Schale abreiben.

Knoblauch, Chili und Lorbeerblatt entfernen, Sahne dazu geben, alles mit einem Stabmixer pürieren und die Butter untermixen. Etwas Zitronenabrieb unterrühren und mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Gurken:

Dill abbrausen, trockenwedeln und Dillspitzen fein hacken. Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurkenhälften in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in kräftig gesalzenem Wasser bissfest kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten in der Butter erhitzen, 1 TL gehackten Dill hinzufügen und mit Chilisalز würzen.

Für die Garnitur: Gurken auf warmen Tellern verteilen, die Sauce außen herum träufeln und die Wallerfilets mit den Kartoffelschuppen nach oben liegend drauf setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Oktober 2019

Konfiertes Saibling-Filet und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Saibling:

300 g Saiblingsfilet	1 Orange	Meersalz
100 ml Olivenöl	Salz	

Für den Kartoffelsalat:

200 g La Ratte-Kartoffeln	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ EL Dijon-Senf
50 ml frischer Orangensaft	50 ml Geflügelfond	2 EL Apfelbalsamessig
2 EL Olivenöl	1 EL Kümmel	grobes Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für die Orangen-Salsa-verde:

1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Orange
1 Sardellenfilet	1 TL Kapern	1 EL milder Weinessig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 TL Saiblingskaviar	1 Kästchen Shisokresse	50 g Frisée
----------------------	------------------------	-------------

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Saibling waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Saibling auf ein kleines Backblech geben, mit Olivenöl bedecken und etwas Orangenabrieb ins Öl geben.

Saiblingfilets ca. 13 Minuten glasig garen, die Haut abziehen und mit Meersalz de sel von beiden Seiten würzen.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln waschen und in zugedektem Topf mit grobem Meersalz und Kümmel zum Kochen bringen. Bissfest garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Die ausgekühlten Kartoffeln ggf. pellen und in Scheiben schneiden.

Orangensaft in kleinem Topf auf die Hälfte reduzieren. Schalotten abziehen und fein würfeln. In etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Mit reduziertem Orangensaft, Apfelbalsamessig und Geflügelfond ablöschen. Dijon-Senf dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz abkühlen lassen und Sud über Kartoffelscheiben gießen. So lange wie möglich ziehen lassen.

Für die Orangen-Salsa-verde:

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Sardellen und Kapern fein schneiden. Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Olivenöl marinieren.

Kurz vor dem Servieren mit Weinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Orangen-Salsa-verde unter Kartoffelsalat heben.

Für die Garnitur:

Frisée waschen und trockenschleudern. Brunnenkresse putzen. Angerichtetes Gericht damit ausgarnieren. Kaviar auf dem Saibling drapieren.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren. kuechenschlacht.zdf.de

Cornelia Poletto am 08. Februar 2019

Krosser Skrei, Preiselbeer-Jus, Spitzkohl, Flönz-Strudel

Für zwei Personen

Für den Flönzstrudel:

2 Blätter Filoteig 100 g geräucherte Blutwurst 1 Ei
2 EL scharfer Senf Sonnenblumenöl

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Kopf Spitzkohl $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel 20 g Butter
5 Zweige Majoran 50 ml Sahne 1 Muskatnuss
Salz

Für den Jus:

2 Schalotten 1 Orange 100 g Preiselbeermarmelade
50 ml Portwein 1 EL Mehl 1 EL Butter

Für den Fisch:

2 Skreifilets mit Haut, 120 g 2 Knoblauchzehen Mehl
2 Zweige Thymian 1 Flocke Butter 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Flönzstrudel:

Den Ofen auf 120 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Blutwurst mit Senf einreiben und mit verquirltem Eigelb ummanteln. Zweifach in Filoteig einrollen, die Enden festdrücken und in Sonnenblumenöl von allen Seiten kross anbraten. Im Ofen nachziehen lassen. Leicht entfetten und als schöne Scheibe aufschneiden.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl waschen und in feinste Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Spitzkohl und Zwiebel farblos in Butter anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und zusammenfallen lassen. Majoran abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Spitzkohl mit etwas Sahne und Majoran schlotzig abschmecken.

Für den Jus:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Preiselbeermarmelade durch ein feines Sieb streichen und zusammen mit Schalotten, Orangensaft und Abrieb einköcheln. Mehl und Butter mit einer Gabel verrühren und dazugeben. Mit Portwein weiter zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Für den Fisch:

Skrei mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Thymian abrausen und trockenwedeln. Die Haut des Fisches leicht mehlieren.

Eine Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen. Knoblauch und Thymian hinzugeben. Wenn die Butter schäumt, den Fisch auf der Hautseite darin kross braten.

Skrei auf Spitzkohl anrichten, Strudelscheibe anstellen und mit Preiselbeerjus umgießen.

Mario Kotaska am 18. Januar 2019

Lachs à la bordelaise mit Knackerbsen-Salat

Für 4 Portionen

Lachs:

4 Lachsfilets (à 160 g)	3 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Estragon	1-2 EL Tomatenmark
2 Zehen Knoblauch	80 g Semmelbrösel	100 g weiche Butter

Salat:

200 g Knackerbsen	Salz	1 Bund Radieschen
250 ml Buttermilch	3 Stiele Minze	2 EL Olivenöl

Pfeffer

Lachsfilets in eine geölte, ofenfeste Form geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Petersilie grob hacken. Zusammen mit Estragon, Tomatenmark, Knoblauch und Semmelbröseln in einen Blitzhacker geben und fein zerhacken. Salzen und pfeffern. Butter gleichmäßig untermengen.

Die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene circa 12-15 Minuten goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert). Anschließend bei Bedarf unter dem Backofengrill bei 250 Grad 1-2 Minuten gratinieren.

Salat:

Knackerbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Buttermilch, Minzblättchen, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Schneidestab pürieren. Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen, 10 Minuten durchziehen lassen und zum Lachs servieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Lachs mit Erbsen, Minze und Kartoffel-Creme

Für 4 Personen

Für den Lachs:

50 g Salz 500 g Lachsfilet 2 EL asiatische Aal-Sauce

Für die Kartoffelcreme:

300 g kleine Kartoffeln 80 ml kräftige Fleischbrühe 200 g Sahne

100 g Butter Salz Muskatnuss

Für die Emulsion:

400 g Staudensellerie 6 Zweige glatte Petersilie 2 EL geröstetes Haselnussöl

1 EL Olivenöl geräuchertes Meersalz Piment d'Espelette

1 säuerlicher Apfel 100 g Erbsen 3 Zweige Minze

außerdem:

1 EL Kartoffelchips 4 EL Erbsenkresse 2 Zweige Minze

Für die Lachsbeize $\frac{1}{2}$ l Wasser und Salz aufkochen, auskühlen lassen und kühl stellen.

Die Kartoffeln abbürsten waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, pellen und abkühlen lassen.

Für die Sellerie-Kräuter-Emulsion Staudensellerie putzen, waschen und kleinschneiden.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Sellerie und Petersilie entsaften (alternativ sehr fein mixen und durch ein feines Sieb passieren).

Öle unter den Selleriesaft mixen und mit Meersalz und Piment d'Espelette abschmecken.

Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und in die Emulsion rühren.

Erbsen in kräftig gesalzenem Wasser kurz blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abschrecken. Sehr gut abtropfen lassen.

Erbsen ebenfalls unter die Emulsion rühren. Kühl stellen.

Das Lachsfilet kalt waschen, trocken tupfen und in 4 Portionen aufteilen.

Lachs in der Salzbeize 8 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Kartoffelcreme Brühe und Sahne getrennt erhitzen.

Butter in einer Pfanne sacht bräunen.

Die Kartoffeln, Brühe, Sahne und Butter sehr fein mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Nach Belieben in eine Sprühsyphonflasche geben und mit zwei Gaskartuschen unter Druck setzen.

Lachs abtropfen lassen und trocken tupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens (220 Grad) vorheizen.

Den Lachs in der heißen Pfanne auf einer Seite kurz angrillen. Dann auf ein Backblech setzen.

Mit der Aal-Sauce bepinseln und im heißen Ofen kurz karamellisieren.

Die Minze abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Emulsion damit aromatisieren. Nochmals abschmecken.

Die Emulsion in tiefe Teller verteilen. Den Lachs mittig aufsetzen. Kartoffelschaum nochmals aufmixen und aufträufeln oder aus dem Syphon dazu spritzen.

Kartoffelchips hacken und auf die Kartoffelcreme streuen. Alles mit Erbsenkresse und nach Belieben etwas Minze garniert anrichten.

Michael Kempf am 16. April 2019

Lachs mit Honig-Senf-Soße

Für 8 Personen

Für Lachs und Beize:

1 Stck Lachsfilet (1 kg) 400 g grobes Salz 150 ml Honig
1 EL Sonnenblumenöl 1 EL Whisky 1 EL Koriandersamen
2-3 Bund Dill

Für die Honig-Senf-Soße:

2 EL mittelscharfer Senf 2 EL süßer Senf 1 EL Honig
1 EL gerebelter Dill 1 TL Whisky

außerdem:

Frischhaltefolie schwere Platte

Für Lachs und Beize:

Ein Bund Dill sehr fein rebeln, also sämtliche Spitzen abzupfen.

Koriandersaat rösten und im Mörser zerstoßen.

Honig mit dem Öl, Whisky, dem gerebelten Dill und Koriander in einem kleinen Topf leicht erwärmen - maximal auf 40 Grad Celsius. Alles durchmischen.

Salz in eine Schüssel geben, dann den erwärmten Mix dazu. Alles mit der Hand so vermengen, dass die Salzkristalle sulzig - wie angeschmolzen - werden.

Lachs einlegen. Den Lachs waschen, trocken tupfen. Von allen Seiten mit der Beize eincremen. Frischhaltefolie in mehreren Schichten sehr stramm um den Fisch herumwickeln - er wässert aus, wenn zu wenig Folie zum Einsatz kommt. Alternativ lässt sich der Lachs auch in einen Sous-vide-Beutel packen, mit einem Vakuumiergerät vakuumieren und einschweißen.

Den Lachs beschweren - zum Beispiel mit einer Marmorplatte oder einem Brett mit sauberen Steinen. Das Ganze etwa 20 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. **Für die Honig-Senf-Soße:**

Die Zutaten für die Honig-Senf-Soße gut verrühren; wer mag, darf etwas Mayonnaise hinzufügen.

Anrichten:

Den Lachs aus der Folie oder dem Beutel nehmen, die Beize unter fließendem Wasser abspülen.

Den Fisch dann mit einem Tuch vorsichtig trocknen. Restlichen Dill rebeln und auf dem Lachs verteilen. **Schneiden:**

Den Fisch mit einem langen, scharfen Messer schräg in dünne Scheiben schneiden - das erfordert Konzentration und etwas Übung.

test Februar 2019

Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Blattsalat

Für 4 Personen

Lachs:

3 EL Ahornsirup	3-4 EL Sojasoße	Pfeffer
700 g Lachsfilet	3 EL Mehl	5 EL Olivenöl

Salat:

30 g Pekannüsse	3-4 EL Ahornsirup	4-5 EL Limettensaft
6 EL Olivenöl	Salz	150 g Blattsalat
1 Bund Kerbel	1 Bund Dill	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch		

Ahornsirup mit Sojasoße und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Lachs in 4 Stücke schneiden und mit der Haut nach oben auf eine tiefe Platte oder flache Schale legen. Marinade darübergießen und 15-30 Minuten marinieren.

Mehl in einen tiefen Teller geben. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischstücke mit der Hautseite ins Mehl drücken, dann mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten hellbraun braten.

Mit Salat und Kartoffel-Sellerie-Püree servieren.

Salat:

Für die Vinaigrette die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. In einer Schüssel Ahornsirup, Limettensaft, Olivenöl und Salz mischen.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.

Kerbelblätter und Dillspitzen abzupfen, Petersilienblättchen hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, gut miteinander vermischen und kurz vor dem Servieren die Vinaigrette darübergeben.

Tim Mälzer am 24. Mai 2019

Lachs-Filet in Estragon-Soße mit Brokkoli

Für 4 Personen

Fisch und Soße:

1 kg frisches Lachsfilet	0,5 l Sahne	0,2 l Gemüsebrühe
20-40 ml Noilly Prat	4 Schalotten	2 Lauchzwiebeln
1 EL getrock. Estragon	1 Bund frischer Estragon	1 EL Butter

Pfeffer, Salz

Brokkoli:

2 Köpfe Brokkoli	1 Chilischote	Olivenöl
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	1-2 EL Butter	1 Prise Muskatnuss
------------------------	---------------	--------------------

Olivenöl, Salz

Fisch und Soße:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Lachs säubern und bei Bedarf entgräten. Schalotten und Lauchzwiebeln schälen und in sehr feine Würfeln beziehungsweise Ringe schneiden. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Sahne, Brühe und Noilly Prat in eine ausreichend große Auflaufform oder einen Bräter gießen und vermengen. Getrockneten und frischen Estragon, Schalotten und Lauchzwiebeln hinzufügen und verteilen. Einige Butterstückchen in den Sud geben und den Lachs hineinlegen. Er sollte etwa zur Hälfte bedeckt sein. Salzen und pfeffern und etwa 20 Minuten im Ofen garen. Der Fisch sollte saftig sein und noch einen rosa Kern haben. Immer wieder eine Garprobe machen. Die Soße zum Schluss nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in Stücke teilen und mit der Soße sowie Kartoffelstampf und Brokkoli servieren.

Brokkoli:

Brokkoli waschen, halbieren und die Stiele schälen. Etwas Wasser in einen Kochtopf geben und einen Dämpfeinsatz hineinstellen. Den Brokkoli hineinlegen und bei geschlossenem Topf etwa 5-6 Minuten im Wasserdampf garen. Er sollte noch bissfest sein. Herausnehmen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli einige Minuten braten.

Dabei etwas Chili hinzufügen. Den Brokkoli auf Teller geben, salzen, pfeffern und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und grob stampfen. Mit Butter und etwas Olivenöl vermengen und mit Muskat und Salz würzen.

Rainer Sass am 21. Juli 2019

Lachs-Filet mit Schalotten-Soße

Für 4 Personen

500 g Lachsfilet	0.75 l Fischfond	4 Schalotten
2 Tomaten	10 Basilikumblätter	2 EL Crème-fraîche
Pfeffer, Salz, Olivenöl		

Den Fischfond in einen Topf geben und um 1/3 reduzieren. Die Tomaten häuten und entkernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Lamellen teilen. Basilikum in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in den Fond geben und 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Den Lachs längs halbieren. Die Filets sollten nicht dicker als 1 cm sein. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite maximal 1 Minute braten. Der Lachs sollte im Kern noch rosa sein. Den Fisch salzen und pfeffern. Mit der Soße auf Teller geben und mit Kartoffeln oder Baguette servieren.

Rainer Sass am 17. November 2019

Lachs-Filet mit Soße und Salat von der Steckrübe

Für 4 Personen

Für das Lachsfilet: 80 g Meersalz 4 Stücke Lachsfilet, ohne Haut
Speiseöl 2 EL Asia-Würzsauce

Für den Steckrüben-Salat:

300 g Steckrübe 2 Schalotten 2 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl 3 EL Limettensaft Salz, Curry mild
1 Stück Ingwer (ca. 3 g) 1 EL geröstete Cashewkerne 2 Zweige Majoran

Für die Steckrüben:

2 Schalotten 1 Knoblauchzehen 2 EL Butter
1 EL Bauchspeck in Würfeln 150 g Steckrübe 1 Stück frischer Ingwer (10 g)
mildes Currypulver 600 ml Gemüsfond Limettensaft
außerdem: 1 Grapefruit

In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, 80 g Meersalz einrühren und darin lösen. Auskühlen lassen. Für den Salat die Steckrübe schälen und sehr fein würfeln. Die Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin weich dünsten. Steckrübenwürfel zugeben und kurz farblos anbraten.

In eine Schüssel geben und mit dem Haselnussöl und etwas Limettensaft marinieren. Mit Salz, Curry und dem Ingwer abschmecken, ziehen lassen.

Lachsfilet gründlich kalt waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine flache Schale legen, mit dem Salzwasser übergießen und etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Emulsion Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Die Steckrübe schälen. Steckrübe und Ingwer, inklusive Schale fein schneiden und mit anbraten. Curry überstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Gemüsfond ablöschen. Den Ansatz um die Hälfte einkochen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lachs trocken tupfen, auf ein leicht geöltes Backblech setzen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten temperieren.

Cashewkerne grob hacken. Bergamotte, bzw. Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Filets in feine Spalten schneiden, abtropfenden Saft für die Emulsion (Sauce) auffangen.

Die Spalten flach auf einem hitzebeständigen Teller auslegen und nach Belieben mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem heißen Backofengrill kurz bräunen.

Eine Grillpfanne stark aufheizen, den Lachs dann auf einer Seite in der Pfanne kurz angrillen. Mit der Asiasauce bepinseln und unter dem heißen Backofengrill oder in der Pfanne kurz karamellisieren.

Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und übrigem Zitrusensaft abschmecken

Den Salat nochmals abschmecken, mit Garnierungen auf 4 Teller verteilen. Fruchtfilets auflegen. Majoranblättchen und Cashewkerne aufstreuen.

Den Lachs darauf anrichten. Emulsion nochmals kurz erhitzen, nach Belieben mit einem Stabmixer aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 22. Januar 2019

Lachs-Filet mit Spitzkohl-Gemüse

Für 6 Personen

6 Lachsfilets 1 Bio-Limette Butter, Rapsöl
Salz, Pfeffer

Spitzkohl:

1 kg Spitzkohl 150 g Frühstücksspeck 3 Schalotten
 $\frac{1}{2}$ Ananas 1 Chilischote Brühe
1 Limette Zucker, Pfeffer Salz, Butter, Rapsöl

Den Spitzkohl säubern, halbieren, dann vierteln. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Butter und Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Speck andünsten.

Kohl und Schalotten hinzufügen und mit dem Speck vermengen. Dabei leicht zuckern, salzen und pfeffern. Wasser oder Brühe angießen und den Kohl bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.

Anschließend die Ananas, etwas gehackte Chili und den Saft einer Limette dazugeben und alles wieder gut vermischen.

Den Spitzkohl etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Lachsfilets waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Butter und Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets etwas salzen und von beiden Seiten 2 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch rosa und leicht glasig sein. Während der Bratzeit dünne Limettenscheiben mit in die Pfanne geben.

Servieren:

Spitzkohl und Lachs auf Teller geben und mit den gebratenen Limettenscheiben dekorieren.

Rainer Sass am 22. Mai 2019

Lachs-Forellen-Strudel mit weißer Dill-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachsforellenstrudel:

2 Lachsforellenfilets	250 g angefroren. Heilbutt-Filet	1 Rolle Strudelteig
1 Wirsing	1 EL Essig	150 g Butter
50 ml eiskalte Sahne	Salz, Pfeffer	

Für die Dill-Buttersauce:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	200 g Butter
1 unbehandelte Zitrone	150 ml Sahne	1 Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für den Lachsforellenstrudel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser einem Schuss Essig und Salz aufkochen. Die Blätter des Wirsings abtrennen und im Topf pochieren. In kaltem Wasser abschrecken. Wirsingblätter mit Küchenkrepp belegen und mit Hilfe eines Nudelholzes platt ausrollen.

Für die Farce den Heilbutt oder Hecht in kleine Würfel geschnitten anfrieren lassen. Den Fisch in den Cutter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne hinzufügen. Das Ganze fein Cuttern.

Wirsingblätter neben- und übereinander legen, mit der Farce bestreichen und eine Lachsforelle darauflegen. Von oben noch einmal mit Farce bestreichen und die zweite Lachsforelle darauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Als erstes links und rechts die Wirsingblätter umschlagen und anschließend die Seiten wie ein Päckchen einschlagen.

Butter in einem Topf erwärmen und eine Lage Strudelteig damit bepinseln, eine weitere Lage Strudelteig darauflegen. Die Lachs-Wirsing-Roulade auf den Strudelteig legen und zu einem Päckchen einrollen. Die Seiten nur leicht andrücken, nicht einschlagen. Nochmals mit Butter bepinseln und auf einem Backblech im Ofen für ca. 25 Minuten goldbraun ausbacken.

Für die Dill-Buttersauce:

100 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit zur Butter geben und ohne Farbe anschwitzen.

Zitronenschale abschneiden und mit in den Topf geben. Anschließend Zitrone halbieren, auspressen und einen Schuss Zitronensaft untermischen. Mit Weißwein auffüllen und einkochen lassen. Sahne dazugeben und Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und weiter einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der restlichen Butter schaumig aufmixen. Dill abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und in die Sauce geben.

Lachsforelle aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. In tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce garniert servieren.

Anstelle des Wirsings könnten Sie auch Spitzkohl verwenden.

Johann Lafer am 26. April 2019

Lachs-Sashimi mit Wasabi-Creme und Wachteleiern

Für 4 Personen

250 g Lachs	1 EL Wasabi-Paste	125 g Crème-fraîche
8 Wachteleier	1 EL Butter	2 Zweige Petersilie

Wasabi-Paste und Crème fraîche verrühren, auf 4 Teller streichen. Den Lachs gut säubern und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Auf der Wasabi-Creme sternförmig auslegen.

Die Wachteleier aufschlagen und in eine Tasse geben. Wachteleier haben eine feste Schale und lassen sich nicht so leicht am Pfannenrand aufschlagen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Wachteleier hineingleiten lassen und braten. Die Wachtelspiegeleier salzen, zerteilen und auf die Teller geben.

Petersilie hacken und darüberstreuen.

Die rohen Lachsscheiben mit etwas Wasabi-Creme und Wachtelei als Vorspeise servieren.

Rainer Sass am 17. November 2019

Lachs-Tatar mit Kartoffel-Rösti

Für 4 Portionen

Lachstatar:

400 g frisches Lachsfilet	1 Bio- Limette	1-2 EL Anisschnaps
1 TL Piment d' espelette	½ Bund Schnittlauch	1-2 EL Olivenöl
1-2 Schalotten	3 EL Schmand	3 EL Joghurt
Salz, Pfeffer	Forellenkaviar	

Rösti:

4-5 Kartoffeln	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Muskat
----------------	--------------------	-----------------------

Lachstatar:

Das Lachsfilet waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Die Limette säubern und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Lachswürfel in eine Schüssel geben und mit Schalotten und etwas Schnittlauch vermengen. Das Tatar mit Limettenschale, Limettenöl, Anisschnaps, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse kühl stellen.

Joghurt und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Schnittlauch hinzufügen.

Den Lachs auf Teller geben und zu einem kleinen Törtchen formen.

Darauf ein Klecks Creme geben. Wer mag, kann darauf noch etwas Lachs- oder Forellenkaviar legen.

Rösti:

Kartoffeln schälen und in kleine Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein Handtuch geben. Das Handtuch fest einrollen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und 1 Portion Kartoffelspäne hineingeben. Die Masse etwas verteilen und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Weitere Rösti ausbacken, dann mit dem Lachstatar servieren.

Rainer Sass am 04. August 2019

Lachs-Tortilla mit Käse

Für 2 Personen

4 festk. Kartoffeln, gegart	75 g Räucherlachs (Scheiben)	4 Eier
50 g Manchego-Käse	1 EL Olivenöl	Salz

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln pellen, grob würfeln, in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl anbraten und mit Salz würzen. Räucherlachs grob zerzupfen und zugeben. Eier gut verrühren, leicht salzen und über die Kartoffeln gießen. Manchego grob reiben und gleichmäßig darüber streuen.

Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und die Tortilla etwa 25 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, auf einen Teller setzen und erkalten lassen. Die Tortilla in Stücke schneiden und in einen gut schließenden Behälter geben.

Christian Henze am 18. Oktober 2019

Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße und Spinat

Für 2 Personen:

20 g Babyspinat	300 g Lachsfilet	1 TL grober Senf
3 TL Mascarpone	100 ml Prosecco	Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl		

Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Lachsfilet in 3–4 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl von zwei Seiten kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und warm halten.

Den Senf in die Pfanne geben und verrühren. Mascarpone einrühren und mit Prosecco ablöschen. Gut rühren und aufkochen. Babyspinat in die Sauce geben, vermengen und aufkochen, bis der Spinat zusammenfällt. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lachswürfel dazugeben, behutsam vermengen und kurz ziehen lassen. Die Lachswürfel mit der Saucenmischung auf zwei Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 23. März 2019

Lachs-Zander-Strudel auf Kohlrabi-Pfifferling-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs-Zander-Strudel:

80 g Zanderfilet	2 Lachsfilet-Scheiben	50 g Garnelen
4 Strudelteigblätter	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	100 g Sahne
1 TL Senf	2 EL Butter	1 EL neutrales Öl
1 Muskatnuss	mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 kleiner Kohlrabi (250 g)	150 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig
1 EL Neutrales Öl	mildes Chilisalز	1 Prise Zucker

Für die Pfifferlinge:

100 g kleine Pfifferlinge	1 TL Butter	1 TL kalte Butter
mildes Chilisalز		

Für den Kräuter-Dip:

80 g griech. Joghurt	1 Zweig Dill	1 Zweig Koriandergrün
1 Zweig Minze	$\frac{1}{2}$ Zitrone (1 TL Saft)	1 Msp. Zitronenabrieb
1 Msp. mildes Chilisalز	1 Prise Zucker	

Für den Lachs-Zander-Strudel:

Den Zander trocken tupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Fischwürfel salzen und 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen.

Zander mit Senf, etwas Chilisalز und etwas Muskatnuss in den Blitzhacker geben und etwas 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. Etwas Senf hinzufügen. Die Fischfarce soll glatt und glänzend sein.

Garnelen in 3 bis 4 mm große Stücke hacken, unter die Farce mischen und nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Butter in einem kleinen Topf zerlassen. 2 Strudelteigblätter auf ein Küchentuch legen, mit der zerlassenen Butter bestreichen und die übrigen 2 Strudelteigblätter darauf legen. Jeweils in der Mitte in Größe der Lachsfilet-Scheiben knapp die Hälfte der Zander-Garnelen-Farce darauf streichen. Lachsfilet-Scheiben trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Farce legen. Lachsstücke mit der restlichen Farce bestreichen. Strudelteigblätter darüber zusammenklappen, die offenen Seiten vorsichtig zusammendrücken und den überstehenden Teig dabei bis auf 1 cm abschneiden. Eine Pfanne bei milder Temperatur sanft erhitzen, das Öl darin verteilen und die Lachs-Zander-Strudel darin mit der Naht nach unten einlegen. Bei milder Hitze auf beiden Seiten jeweils 4 bis 5 Minuten hell anbraten, dabei auch auf die Seitenränder stellen, bis die Strudel schön goldbraun gefärbt sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Strudel darin noch etwas nachziehen lassen.

Für den Salat:

Kohlrabi schälen und holzige Teile wegschneiden. Kohlrabi in schmale Spalten schneiden, mit dem Fond in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 10 bis 15 Minuten weich dünsten. In eine Schüssel umfüllen und mit Weißwein, Öl, Chilisalز und einer Prise Zucker marinieren.

Für die Pfifferlinge:

Butter sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Bei mäßiger Hitze so lange köcheln lassen, bis kleine braune Bröselchen an die Oberfläche steigen. Pfanne vom Herd nehmen und die Butter etwas abkühlen lassen.

Ein feines Sieb mit etwas Küchenpapier auslegen und die braune Butter durch das Sieb filtern.

Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in einer Pfanne in brauner Butter anbraten. Kalte Butter hinein rühren und mit Chilisalzwürzen.

Für den Kräuter-Dip:

Dill, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Zitrone auspressen. Joghurt mit Dill, Koriandergrün und Minze verrühren und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Chilisalzwürzen und Zucker würzen.

Strudel mit einem scharfen Messer schräg halbieren. Den Kohlrabisalat auf angewärmten Tellern anrichten, die Pfifferlinge darüber streuen, die Strudelstücke anlegen und den Kräuterdip außen herum ziehen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. September 2019

Lachsforelle, Estragon-Soße, Apfel-Kraut, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets á 170 g 2 EL Butter Salz

Für das Kraut:

250 g junges Sommerkraut $\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel $\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 EL alter Balsamico 1 Msp. gemahlener Kümmel 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
1 EL Butter

Für das Püree:

400 g mehligk. Kartoffeln 1 Stange Meerrettich à 3 cm 100 ml Milch
1 Muskatnuss 2 EL Butter Salz

Für die Sauce:

2 TL Kapernbeeren in Öl $\frac{1}{2}$ Bund Estragon 30 ml trockener Weißwein
280 ml Geflügelfond 100 ml Sahne 1 $\frac{1}{2}$ TL Mehl
55 g Butter

Für den Fisch: Einen Topf mit Wasser aufstellen und darauf einen passenden Bambusdämpfer setzen. Diesen mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Den Fisch salzen, mit flüssiger Butter einstreichen und in den Bambusdämpfer für ca. 5 Minuten glasig dämpfen.

Um das Fischfilet zu aromatisieren und ihm eine feine Note zu verleihen, können Sie frische Kräuter wie Estragon mit in das kochende Wasser geben. Auch Zitrusfrüchte eignen sich perfekt dafür.

Für das Kraut: Das Kraut vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in ca. 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in etwas Butter glasig braten.

Anschließend das geschnittene Kraut, sowie Kümmel und Paprikapulver dazugeben und für weitere 5 Minuten braten. Sobald das Kraut beginnt weich zu werden, die Apfelwürfel dazugeben und mit dem Balsamico ablöschen.

Mit einer Flocke Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree: Die Kartoffel schälen, klein schneiden und in reichlich Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abseihen und gut ausdämpfen lassen und durch eine Presse drücken.

Noch im heißen Zustand mit der ebenfalls warmen Milch und der kalten Butter zu einem feinen Püree rühren. Mit Salz und Muskat würzen und mit geriebenem Meerrettich vollenden.

Für die Sauce: Die Hälfte der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze machen und diese in der Pfanne glatt rühren. Mit Wein ablöschen und Geflügelfond immer wieder aufgießen, zum Kochen bringen und glatt rühren. Die Sahne ebenfalls dazugeben und ein paar Minuten leicht köcheln, damit sich die Stärke des Mehls voll auskochen kann. Die Sauce mit dem grob gehackten Estragon und den Kapern mit einem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Sauce sollte sämig sein, mit Salz und Pfeffer abschmecken und der übrigen Butter aufmontieren.

Den glasig gedämpften Fisch auf Tellern anrichten, auf das angerichtete Kraut setzen und das Püree a part servieren.

Alexander Kumptner am 09. August 2019

Lachsforellen-Filet mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen:

550 g Lachsforellenfilets	1 Ei	1 Packung Brik-Teig
400 g festk. Kartoffeln	250 ml griech. Joghurt	10-12 EL Apfelessig
200 ml Rapsöl	Olivenöl	2 EL Honig
1-2 rote Zwiebeln	1 Handvoll Kapernäpfel	3-4 Stängel Dill
5-6 Stiele glatte Petersilie	10 Blätter Basilikum	1 kl. Bund Schnittlauch
Pfeffer		

Das Fischfilet in etwa 10-15 cm große Stücke schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit 1 Prise Salz verquirlen. Brik-Teig dünn mit der Ei-Masse bestreichen und die Fisch- Stücke darin einschlagen. Die Päckchen halten besser zusammen, wenn man die Faltkanten zum Verkleben noch einmal mit der Eimasse bestreicht.

Für den Salat die Kartoffeln in der Schale kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und 1 kleinen Prise Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Etwa 5-6 EL Apfelessig, 1 gute Prise Salz, 1 EL Honig und den Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Stabmixer vermischen. Das Rapsöl langsam in einem dünnen Strahl dazufließen lassen und dabei den Stabmixer im Gefäß vorsichtig immer wieder nach oben ziehen, damit die Mayonnaise fester wird. Über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben und ein wenig durchziehen lassen.

Für die Salsa Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel 3-4 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 3-4 EL Olivenöl und etwas Salz und frischen Pfeffer mischen. Zwiebelwürfel dazugeben. Kapernäpfel in Scheibchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Alternativ kann man auch Gewürzgurken nehmen. Schließlich Dill, Petersilie, Schnittlauch und Basilikum fein schneiden und daruntermischen.

Nun den Fisch ausbacken: Dazu ausreichend hitzebeständiges Öl in eine tiefe Pfanne geben und die Fisch-Päckchen zuerst mit der eingeklappten Seite nach unten in das nicht zu heiße Fett geben, damit der Teig nicht verbrennt und der Fisch im Inneren gar ziehen kann. Braten, bis der Teig schön knusprig und gelb- gold ist.

Anrichten:

Kartoffelsalat auf Teller geben und die knusprigen Fisch-Päckchen darauflegen. Als Topping etwas Salsa darübergerben.

Tarik Rose am 27. Oktober 2019

Marinierte Forelle mit Schmand-Dip

Für 2 Personen

25 g Panko-Brösel	4 Forellenfilets (a 125 g)	1 kleiner Radicchio
75 g Schmand	1 TL Dill	Salz
1 EL Butter	1 TL weißer Balsamico-Essig	1 kleine Prise Zucker

Panko-Panierbrösel in einer flachen Schüssel fein zerreiben.

Forellenfilets salzen, mit der Hautseite nach unten in das Pankomehl legen und fest andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Forellenfilets mit der panierten Seite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten goldbraun braten. Dabei den Fisch mithilfe eines Löffels immer wieder mit der schäumenden Bratbutter übergießen.

Knusperforellen herausnehmen und warm stellen. Inzwischen Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Dann in derselben Pfanne anbraten, kurz durchschwenken und mit Salz abschmecken. Schmand, Balsamico-Essig, Zucker und etwas Salz in einer Schüssel glatt rühren, dann den Dill einrühren. Radicchio auf zwei Teller verteilen, je zwei Knusperforellen darauf anrichten und mit dem Schmand-Dip servieren.

Christian Henze am 26. Juli 2019

Matjes nach Hausfrauen Art

Für 4 Personen

Für Matjes:	2 rote Zwiebeln	Zucker, Salz, Pfeffer
20 ml Himbeeressig	1 Eigelb	1 TL grober Senf
80 ml Rapsöl	8 g Ingwer	1/2 Knoblauchzehe
250 g Magerquark	1 Apfel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	400 g Matjesfilet	
Für Matjessalat:	2 rote Zwiebeln	3 TL Zucker
30 ml Himbeeressig	100 g Beluga Linsen	Salz, Pfeffer
1 Apfel	1/2 Salatgurke	100 ml Gemüsebrühe
50 ml Rapsöl	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill
400 g Matjesfilet		

Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebeesen 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. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit den marinierten Zwiebelscheiben, Kräutern und Apfelwürfeln vermischen.

Den Mayo-Quark unterheben und servieren.

Für den Matjessalat mit Linsen die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben in einen Topf geben, etwa 1/3 vom Zucker zugeben, die Hälfte vom Himbeeressig angießen, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Die Linsen in einem Topf mit Wasser bissfest kochen; abseihen, mit Essig, Salz, Pfeffer würzen. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restlichen Zucker schmelzen, die Apfelwürfel zugeben und karamellisieren, dann abkühlen lassen.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in 5 mm große Würfel schneiden.

Zwiebeln im Topf erhitzen, Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Das Öl zugeben und alles fein pürieren.

Zwiebelsud zu den Linsen geben und vermischen. Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Matjes in 2 cm große Würfel schneiden und mit Kräutern, Apfel- und Gurkenwürfeln unter die Linsen heben, abschmecken und servieren.

Rainer Klutsch am 14. Juni 2019

Mediterraner Nudelsalat mit Sardellen-Filets

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	100 g Mehl	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	Salz	

Für den Salat:

1 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
Salz	Zucker	3 Fleischtomaten
2 EL Pinienkerne	2 rote Zwiebeln	8 eingel. Sardellenfilets
milder Balsamico		

Für den Nudelteig Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Ei, Paprikapulver, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln.

Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Das Basilikumöl mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser kochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen.

Nudeln abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nudeln und Basilikumöl in eine Schüssel geben und durchschwenken.

Tomaten am Stielansatz kreuzweise fein einschneiden.

Reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen. Tomaten abtropfen lassen, die Schale abziehen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Tomatenwürfel mit Salz und Zucker würzen und unter die Nudeln mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen.

Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten unter die marinierten Nudeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Essig abschmecken und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 17. Juli 2019

Nuss-Risotto mit gebratenem Saibling und Feldsalat

Für 4 Personen

400 g Saiblingsfilet mit Haut	40 g Walnusskerne	50 g geschälte Haselnusskerne
1 Schalotte	3 EL Butter	200 g Risotto-Reis
800 ml Geflügelbrühe	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
Salz	30 g kalte Butter	30 g Parmesan

Für den Salat:

80 g Feldsalat	2 EL Balsamico	3 EL Olivenöl
1 TL Dijon-Senf	Salz	Pfeffer

Saiblingsfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden.

Etwas Butter in einer großen Sauteuse erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.

Währenddessen die Brühe in einem Topf aufkochen.

Die Knoblauchzehe andrücken und zum Reis geben, das Lorbeerblatt ebenfalls hinzufügen.

Nun etwas heiße Brühe angießen, immer wenn die Brühe verkocht ist, wieder etwas Brühe nachgießen, beständig Rühren. Der Kochvorgang dauert ca. 15-20 Minuten je nach verwendetem Risottoreis.

In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Balsamico, Olivenöl und Senf zu einem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald der Reis fast fertig gegart ist, den Saibling leicht salzen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite knusprig braten, auf die Fleischseite wenden und ganz kurz fertig braten.

Lorbeerblatt und Knoblauch wieder aus dem Risotto-Reis herausnehmen.

Die kalte Butter und den Parmesan unter das Risotto rühren.

Etwas Butter in einer kleinen Sauteuse aufschäumen lassen und die gehackten Nüsse unterschwenken.

Salat und Balsamico-Vinaigrette vermischen.

Das Risotto auf vorgewärmten Tellern verteilen. Gebräunte Butter und Nüsse darüber träufeln.

Das Fischfilet darauf setzen. Den Feldsalat andekorieren und alles servieren.

Karen Hegar am 17. Dezember 2019

Ofen-Lachs mit Tomaten-Butter, Petersilienwurzel-Püree

Für 4 Personen

½ Bio-Zitrone	10 Blätter Basilikum	30 g getrock. Tomaten
75 g weiche Butter	20 g Parmesan	1 TL Senf
½ TL scharfes Paprikapulver	¼ TL Currypulver	Kräutersalz
Pfeffer	1 Spritzer Tabasco	800 g Petersilienwurzel
Salz	400 g Lachsfilet ohne Haut	2 EL Pinienkerne
50 ml Milch	50 ml Schlagsahne	1 Bund glatte Petersilie
1 Prise Muskatnuss	Koriander, frisch gemahlen	1 Prise Zucker

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Getrocknete Tomaten fein hacken.

Butter, Parmesan, Tomatenstückchen und Basilikumblätter gut vermengen. Mit Senf, Paprika-, Currypulver, Kräutersalz, Pfeffer, Tabasco und wenig Zitronenschale würzen. Die Gewürzbutter kalt stellen.

Petersilienwurzeln waschen, schälen und grob würfeln. In einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 80 Grad/Gasherd: Stufe 1) vorheizen.

Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen und in eine Auflaufform legen. Gewürzbutter auf dem Lachs verteilen. Im heißen Ofen 15 Minuten garen.

Lachs aus dem Ofen nehmen. Gargrad überprüfen.

Den Ofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Pinienkerne auf den Lachs geben. Im Ofen kurz grillen, bis die Oberfläche leicht bräunt. Dabei den Gargrad beobachten, der Lachs sollte nur gerade knapp gegart sein.

Milch und Sahne in einem zweiten Topf erhitzen.

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

Petersilienwurzeln abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern, die heiße Milch-Sahne-Mischung zugießen. 2/3 der gehackten Petersilie zufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlenem Koriander, etwas Zitronensaft, -schale und 1 Prise Zucker abschmecken.

Lachs und Petersilienwurzel-Püree anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Christina Richon am 11. Februar 2019

Orangen-Lachs-Filet aus dem Ofen auf Asia-Labsalat

Für 4 Portionen

250 g Vollkornreis	500 g Lachsfilet	1 Orange (170 g)
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 Fenchelknollen (650 g)	4 mittlere Strauchtomaten	1 grüne Chilischote
1 Bund Koriandergrün	1 Zwiebel (85 g)	1 Zitrone (80 g)
2 TL geröstetes Sesamöl		

Den Reis in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis er leicht Farbe nimmt und nussig duftet. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Grillfunktion des Backofens einschalten. Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 100 g schwere Portionsstücke schneiden. Die Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs mit 1 EL Olivenöl bepinseln und mit dem Orangensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs im heißen Ofen auf der mittleren Schiene und auf höchster Stufe (Grillfunktion) maximal 3 Minuten grillen.

Währenddessen Fenchel, Tomaten, Chilischote und Koriander waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Koriander fein schneiden. Die Zwiebel schälen und mit der längs halbierten und entkernten Chilischote in kleine Würfel schneiden.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Chiliwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Fenchel dazugeben und einige Minuten mitbraten. In dieser Zeit die Tomaten vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden. Den gegrillten Lachs aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Den abgekühlten Reis in einem Blitzhacker oder Standmixer zu grobem Gries mahlen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Fenchel damit beträufeln. Fenchel und Reisgries in einer Schüssel mit drei Vierteln des Korianders mischen. Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Labsalat auf Teller verteilen, mit dem Lachs belegen und mit dem restlichen Koriander garniert servieren.

Frank Rosin

Paella mit Mecklenburger Zutaten

Für 8-10 Personen

500 g Paella-Reis	2 l Hühnerbrühe	1 kg (mit Schale) Garnelen
2 kg Süßwasser-Fischfilets	1 kg Hähnchenbrustfilets	4 Schalotten
1 Bund Frühlingszwiebeln	250 g TK-Erbesen	4 Zehen Knoblauch
2 Chilischoten	1 Bund Petersilie	3 Kapseln Safran
4 EL schwarze Oliven	4 Tomaten	Pfeffer, Salz
Rapsöl, Olivenöl	Zitronensaft	

Schalotten, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln säubern und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten entkernen und vierteln. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Flügel abtrennen. Die Fischfilets (Zander, Saibling, Barsch, Aal, Hecht) säubern, eventuelle Gräten entfernen und in Stücke teilen.

Garnelen (mit Schale aber ohne Kopf) bis kurz vor dem Schwanzende längs halbieren und den Darm entfernen. Rapsöl und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenflügel, Hähnchenfleisch, Fischfilet-Stücke und Garnelen hinzufügen.

Schalotten, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln hineingeben, alles vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rundkornreis hinzufügen, alles gut vermengen und mit der Brühe ablöschen. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, dann die Erbsen dazugeben.

Nach und nach die restliche Brühe angießen. Die Konsistenz bei der Zubereitung sollte eher cremig als zu flüssig sein. Die Paella beim Garen mit einem Holzlöffel immer gut vermengen. Wenn der Reis nach etwa 20 Minuten fast gar ist Safran und Tomaten dazugeben. Alles nochmals kurz schmoren lassen.

Die Petersilie säubern und die Blätter abzupfen. Die Petersilie kurz vor dem Servieren zur Paella geben und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Rainer Sass am 19. Mai 2019

Pastilla mit Nudeln und Kabeljau

Für 3 Personen

100 g Fadennudeln	Salz	je 1 rote, grüne Paprikaschote
2 Zehen Knoblauch	80 g getrock. Datteln	10 g frischer Ingwer
9 EL Olivenöl	1/2-1 TL Harissa-Paste	1/2 TL Kurkumapulver
10 Stiele Koriander	5 Stiele Petersilie	1-2 EL Zitronensaft
300 g Kabeljaufilet	6 Blätter Yufka-Teig	40 g flüssige Butter
300 g griech. Sahnejoghurt	gemischte Kräuter	Zucker, Pfeffer

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

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

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

Fisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Yufka-Teigblatt auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Mit flüssiger Butter komplett bestreichen, ein zweites 45 Grad gedreht darauflegen, ebenfalls mit Butter bestreichen und darauf ein drittes Teigblatt legen.

Ein Viertel der Nudelmischung und die Hälfte des Fisches mittig auf die Nudelblätter geben. Ein weiteres Viertel der Nudelmischung darüber verteilen.

Die Teigecken nacheinander über die Füllung legen, dabei mit Butter bestreichen und gut verschließen. Restlichen Teig, Nudelmischung und Fisch ebenso zu einem zweiten Päckchen verarbeiten. 6 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander beide Teigpäckchen erst auf der gefalteten Seite bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, dann wenden und weitere 3 Minuten braten.

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

Tim Mälzer am 19. Oktober 2019

Räucher-Forelle, Kartoffel-Schmarrn, Zwiebel-Chutney

Für zwei Personen

Für die geräucherte Forelle:

1 Forelle	1 unbehandelte Zitrone	3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	3 Wacholderbeeren	1 EL Sonnenblumenöl
100-150 g Räuchermehl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Speck-Schmarrn:

100 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	½ Stange Lauch
2 Eier (Kl. M)	½ EL saure Sahne	40 g Butter
60 ml Milch	60 g Mehl	½ Bund Schnittlauch
25 g Butterschmalz	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zitronensahne:

1 unbehandelte Zitrone	75 g saure Sahne	1 TL Meerrettich
Salz	Pfeffer	

Für das Zitronen-Zwiebel-Chutney:

1 unbehandelte Zitrone	2 Zwiebeln	2 Schalotten
10 g frischer Ingwer	1 kleine rote Chilischote	50 ml trockener Weißwein
2 Zweige Zitronenthymian	50 g Zucker	15 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die geräucherte Forelle:

Die Forelle innen und außen waschen und trockentupfen.

Thymian und 3 Zweige Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und grob zerteilen. Die Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter und Zitronenscheiben in den Bauch der Forellen legen. Forellen auf der Hautseite mit dem Öl bestreichen.

Die Fische innen und außen großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Boden eines großen Bräters erst mit einer doppelten Lage Alufolie auslegen und mit dem Räuchermehl bedecken. Auf den Herd stellen und erhitzen. Besonders eignet sich ein Bräter mit Dämpfeinsatz. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die Wacholderbeeren andrücken. Beide Gewürze zu dem Räuchermehl geben.

Die Forelle in den Dämpfeinsatz oder auf das entsprechende Gitter legen und in den Topf setzen. Sobald das Räuchermehl zu rauchen beginnt, mit dem Deckel verschließen und die Forelle 10 Minuten im Rauch garen.

Für den Kartoffel-Speck-Schmarrn:

Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln wenn möglich am Vortag als Pellkartoffeln kochen und in der Schale auskühlen lassen. Dann schälen und grob raspeln. Speck fein würfeln. Lauch putzen, waschen und fein würfeln. 15 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch- und Speckwürfel darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Eier trennen. Eigelbe in eine große Schüssel geben und Eiweiß bis zur Verwendung kalt stellen. Milch und Eigelbe mit dem Schneebesen verquirlen.

Mehl und saure Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handrührer steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben.

Butterschmalz in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen. Kartoffelraspel und Speckmischung darüber verteilen und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist.

Dann die Pfanne auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und den Schmarrn 10-15 Minuten fertigbacken. Mit 2 Pfannenwendern in Stücke teilen. 25 g Butterflocken darüber verteilen und den Schmarrn darin schwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine

Röllchen schneiden und den Schmarrn damit bestreuen.

Für die Zitronensahne:

Die Zitrone heiß waschen, fein abreiben und den Saft auspressen. Mit der sauren Sahne, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren und zum Schmarrn servieren.

Für das Zitronen-Zwiebel-Chutney:

Die Zitronen heiß abspülen und Schale mit einem Sparschäler fein abschälen und hacken. Zitrone so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und das Fruchtfleisch filetieren.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Chilischote halbieren, entkernen, waschen und die Hälfte fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Ingwer und Chili darin andünsten. Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, die Zitronenschale zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Zwiebeln zugeben und alles weiter einkochen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Gewürfelte Zitronen zugeben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Thymian abrausen und trocken wedeln. Die Blättchen abzupfen und unter das Chutney rühren. Zu der Forelle servieren.

Das Gericht auf ovalen Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 26. April 2019

Räucher-Lachs mit Blattsalaten

Für 4 Personen

500 g Lachsfilet	1 Tasse Räuchermehl	1 EL Butter
1 Prise Meersalz	1 Prise Pfeffer	

Salat:

3 Köpfe Salat	1 Chicorée	1 Radicchio
2 Scheiben Toastbrot	1 EL Butter	2 Orangen
0.5 Granatapfel	1 EL Honig	1 EL Balsamico
1 EL Sherry-Essig	1 EL Apfel-Balsamessig	3 EL Olivenöl
Salz		

Ein Bratentopf mit Deckel und Dämpfeinsatz ist die Grundlage für das Räuchern auf dem Herd. Das Räuchermehl auf dem Topfboden verteilen und den Einsatz darüberstellen. Den geschlossenen Räuchertopf auf die Herdplatte stellen und erhitzen.

Das Lachsfilet säubern und von jeder Seite 30 Sekunden in Butter braten. Sobald das Mehl anfängt zu qualmen, die Hitze um die Hälfte reduzieren. Die angebratenen Filets auf die Einlage legen und den Topf gut verschließen. Das Räuchern dauert etwa 10-15 Minuten. Je nach Geschmack kann man das Lachsfilet auch früher herausholen. Dann hat es nur einen leichten Rauchgeschmack und ist innen noch etwas roh.

Salat:

Die Schale von 1 unbehandelten Orange mit einer Reibe abreiben und den Saft von 2 Früchten ausdrücken. Toastscheiben in Würfel schneiden und in Butter knusprig braten. Die Granatapfelkerne auslösen und mit Essig, Öl, Honig, Orangensaft und etwas Salz zu einer Vinaigrette verrühren. Die Salate säubern und in eine Schüssel geben. Orangenabrieb, Brotwürfel und Granatapfelkerne darüberstreuen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Den Salat auf Teller geben und mit dem geräuchertem Lachs servieren.

Rainer Sass am 17. November 2019

Reis-Eintopf mit Fisch und Meeresfrüchten

Für 4-6 Personen

150 g Staudensellerie	150 g Möhren	4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	500 g Krustentiere	4 EL Öl
200 ml trockener Weißwein	2 l Fischfond	200 g Fischfilet
250 g Risotto-Reis	50 g gehackte Mandeln	Zucker, Salz

Staudensellerie putzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles fein würfeln. Die Krustentiere nach Belieben längs halbieren.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Fischfond dazugeben und aufkochen. Fisch, Krustentiere, Reis und Mandeln hinzufügen. Alles mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) offen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 20-25 Minuten garen. Dazu passt frisches Baguette.

Tim Mälzer am 17. April 2019

Reis-Pfanne mit Fisch und Meeresfrüchten

Für 4-6 Personen

Fischfond:

1,5 kg Fischkarkassen	1,5 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Knolle Fenchel	1 Knolle Sellerie
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	50 g weiße Champignons
2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarzer Pfeffer	

Reispfanne:

1 kleiner frischer Oktopus	500 g Miesmuscheln	300 g Paella-Reis
3 Schalotten	1 l Fischfond	1 scharfe Chilischote
2 Stangen Sellerie	½ Paprikaschote	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Fenchel	4 Tomaten	400 ml Weißwein
100 ml roter Portwein	Salz, Pfeffer, Olivenöl	2 Doradenfilets
400 g Tintenfisch	12 rohe Garnelen	1 Bund Petersilie

Fischfond:

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien und Blutreste entfernen.

Bei der Zugabe von Köpfen möglichst die Kiemen entfernen. Die Karkassen nach dem Säubern nochmals 10 Minuten wässern.

Dabei das Wasser mehrmals austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse, Champignons und Zwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Fischkarkassen, Gemüse, Pilze und Gewürze in einen großen Topf geben. 1,5 l kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und den Fischfond etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, damit der Fond klar bleibt.

Ein feines Sieb mit einem Küchentuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Fond nach und nach hineingießen. Es bleibt etwa 1 l Flüssigkeit übrig.

Reispfanne:

Den Oktopus in Salzwasser etwa 45 Minuten köcheln lassen. Er sollte schön weich und aromatisch sein. Die Oktopusarme anschließend in Stücke schneiden.

Auch die Muscheln vorkochen. Dafür eine halbe Fenchelknolle, 1 Stange Sellerie, 1 Knoblauchzehe und 1 Schalotte in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und in Olivenöl anschwitzen. Nun die Muscheln, etwas Salz und 200 ml Weißwein hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 2-3 Minuten köcheln lassen. Sie sollten alle geöffnet sein. Die Muscheln mit Sud zum Ende der Garzeit in die Reispfanne geben. Wer mag, kann auch einen Teil der Muscheln auslösen. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. 1 Stange Staudensellerie, Paprika und ½ Knolle Fenchel säubern und in kleine Würfel schneiden.

Tomaten entkernen, häuten und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer breiten und hohen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse bis auf die Tomaten darin farblos anschwitzen.

Den Reis hinzufügen und mit den Zutaten vermengen. Den Fischfond angießen und unter ständigem Rühren soweit verkochen lassen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist.

Dann wieder Fischfond oder Weißwein hinzufügen und wieder einkochen lassen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist. Immer wieder neuen Fischfond oder Wein hinzufügen und wieder einkochen lassen. Zum Ende der Garzeit den Portwein, die Muscheln mit Sud, die Oktopusstücke und Tomaten hinzufügen.

Parallel die Fischfilets und Meeresfrüchte zubereiten. Die Tintenfischtuben gegebenenfalls ausnehmen, etwas salzen und in Olivenöl 2-3 Minuten braten. Danach zum Reis geben. Die Garnelen

säubern, leicht salzen und ebenfalls 2-3 Minuten braten, dann zum Reis geben. Die Haut der Fischfilets mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen, dann in größere Stücke schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf den Hautseiten etwa 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Filets wenden und kurz auf der Fleischseite weiter braten.

Die Reispfanne mit den Meeresfrüchten auf Teller geben, darauf die gebratenen Fischfilets setzen. Alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 29. Dezember 2019

Roh mariniertes Lachs, Avocado-Creme, Wasabi-Rahm-Gurken

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut à 300 g 2 EL Honig 2 EL Sojasauce

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado 1 TL Weißweinessig Salz

Für die Wasabi-Rahm-Gurken:

1 Gurke 20 g Schmand 2 TL Weißweinessig

1 TL Wasabi-Paste Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander $\frac{1}{2}$ Bund Minze 50 g Pankobrösel

Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Für die Marinade Honig und Sojasauce glatt rühren und in einen tiefen Teller geben. Den Fisch für ca. 10 Minuten in die Marinade legen, dann wenden und erneut für 10 Minuten kalt stellen. Fisch aus der Marinade nehmen, vorsichtig mit einem Küchentuch abtupfen und die Oberfläche des Filets leicht flambieren. Anschließend in Tranchen schneiden und noch einmal durch die Marinade ziehen. Restliche Marinade beiseitestellen.

Für die Avocado-Creme:

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit Weißweinessig zu einer feinen Creme pürieren und mit Salz abschmecken. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Wasabi-Rahm-Gurken:

Gurke waschen, schälen und halbieren. Mit einem Löffel von den Kernen befreien und anschließend fein schneiden. Geschnittene Gurke reichlich salzen, in ein sauberes Geschirrhandtuch geben und ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend das Handtuch kräftig auswringen, sodass das überschüssige Wasser der Gurken austritt. Die Gurken in eine Schale geben und mit Schmand, Wasabi und Essig verrühren. Mit Salz abschmecken.

Wenn Sie einen Gurkensalat zubereiten, egal ob auf Rahmbasis oder einfach mit Essig und Öl, sollten Sie immer das Kerngehäuse entfernen, die Gurke einsalzen und ihr so das überschüssige Wasser entziehen. Das Ergebnis: Der Salat wird schön cremig und nicht wässrig.

Für die Garnitur:

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kräuter in eine kleine Schale geben und mit 2 TL von der zuvor hergestellten Fisch-Marinade verrühren. Brösel in einer fettfreien Pfanne anrösten.

Den flambierten Fisch auf Wasabi-Rahm-Gurken und mit Avocado-Creme anrichten, mit frischen Kräutern und Brösel garnieren.

Alexander Kumptner am 09. August 2019

Rotbarsch mit Sellerie-Soße und Harissa-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, mit Haut Öl mildes Chilisalz

Für die Harissa-Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln 1 Knoblauchzehe 1 getrock. rote Chilischote
1 Lorbeerblatt Harissapulver 1 EL kalte Butter
1 TL neutrales Öl Salz

Für die Sauce:

80 g Knollensellerie 200 ml Gemüfefond 40 g Sahne
1 EL kalte Butter mildes Chilisalz 1 Vanilleschote
1 Muskatnuss Salz

Für den Rotbarsch:

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne mit einem Pinsel verstreichen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite ein paar Minuten bei milder Hitze goldbraun anbraten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und Filets in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen.

Für die Harissa-Kartoffeln:

Knoblauch abziehen und halbieren. Lorbeerblatt abzupfen. Kartoffeln schälen, in knapp 1 cm große Würfel schneiden und mit Lorbeerblatt, die halbe Knoblauchzehe und Chilischote in Salzwasser 10 bis 15 Minuten gerade weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und Knoblauch, Chili und Lorbeerblatt entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Kartoffelwürfel darin goldbraun anbraten, Pfanne vom Herd nehmen, Butter hinein schmelzen lassen und mit Harissa und Salz würzen.

Für die Sauce:

Sellerie schälen, von Enden befreien, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und im Gemüfefond am Siedepunkt etwa 20 Minuten absolut weich garen. Sahne dazu geben und mit einem Stabmixer pürieren. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Butter hinein mixen und mit Chilisalz, etwas Vanillemark, Muskat und Salz verfeinern.

Für die Garnitur: Kartoffeln auf einem warmen Teller verteilen, die Sauce außen herum träufeln und Doradenfilets darauf legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Oktober 2019

Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch

Für 4 Personen

400 g Rotbarschfilet	1 Knolle Fenchel	1 Möhre
1 rote Paprikaschote	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	4 Lorbeerblätter
1 EL Currypulver	1-2 EL franz. Wermut	1 Stange Zitronengras
0,1 l Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch	1 unbehandelte Limette
Salz, Zucker		

Die Rotbarschfilets säubern, die Gräten entfernen und den Fisch in große Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden. Die Paprika mit einem Sparschäler enthäuten, entkernen und in Stücke teilen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver unter das Gemüse geben und kurz mitrösten. Wermut und etwas Brühe angießen.

Das Zitronengras andrücken und mit einem Messer aufschlitzen. Zitronengras, Lorbeer, Knoblauch, Chili und die Kokosmilch in den Topf geben.

Die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen. Den Sud mit Limettensaft, Limettenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker pikant abschmecken und etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zitronengras und Lorbeer entfernen und die Fischfilets in den Sud legen. Etwa 10 Minuten im Sud gar ziehen lassen.

Mit Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 10. Februar 2019

Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Backfisch:

8 (100-120 g) Rotbarschfilets 250 g Mehl (405) 3 Eier
 $\frac{1}{4}$ l helles Bier Salz, Pflanzenfett

Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln 3-4 Gewürzgurken 50 g durchw. Speck
3 Schalotten 0,2 l Kalbsbrühe 3-4 EL Pflanzenöl
3-4 EL Weißwein-Essig $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 1 Prise Pfeffer
Salz, Zucker

Backfisch:

Für die Panade Mehl und Eier gut verrühren. Nach und nach das Bier hinzufügen, bis ein cremiger und nicht zu fester Teig entsteht. Das Fett in einen Topf geben und auf circa 180 Grad erhitzen.

Die Rotbarschfilets säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen.

Die Filets salzen, auf eine Gabel spießen und durch den Teig ziehen. Den überschüssigen Teig kurz abklopfen. Die Panade sollte nicht zu dick aufgetragen werden und die Filets noch etwas durchschimmern.

Die Filets in das Frittierfett geben und etwa 5-6 Minuten goldgelb ausbacken. Aus dem Topf nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren.

Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen, aus dem Kochwasser nehmen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Gurken, Schalotten und Speck in Würfel schneiden. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und Speckwürfel anbraten. Sobald sie leicht Farbe bekommen, etwas Brühe hinzufügen und alles etwas ziehen lassen.

Die Kartoffeln salzen, pfeffern und leicht zuckern. Schalotten und Speckwürfeln mit dem Sud untermengen. Etwas Öl, Essig und weitere Brühe hinzufügen, bis die Kartoffeln eine sämige Konsistenz und einen süß-säuerlichen Geschmack haben. Zum Schluss die Gurken und die gehackte Petersilie hinzufügen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Kartoffelsalat vor dem Servieren am besten noch 1 Stunde ziehen lassen.

Rainer Sass am 10. Februar 2019

Saibling mit Apfelsud, Fenchel-Salat, Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Saiblingstücke 10 g Räuchermehl (Buche) Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Apfelsud:

3 saftige süßsaure Äpfel 50 g Radieschenblätter 250 ml Apfelsaft

150 ml Mineralwasser 4 cl Gin 1 Msp. Xanthan

Puderzucker

Für den Fenchelsalat:

1 Knolle Fenchel mit Grün 1 EL Pernod 4 EL Balsamico-Essig

40 ml Olivenöl Zucker Salz, Pfeffer

Für die Creme:

150 g Crème-fraîche 1 Limette Salz, weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Radieschen 1 EL Forellenkaviar

Für den Fisch:

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Saibling auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken und mit einer Smokepipe räuchern. Alternativ ohne Smokepipe: den Saibling auf ein Kuchengitter legen. Das Räuchermehl in einen tiefen Einsatz füllen, den Fisch auf dem Gitter obenauf legen und das Ganze mit Alufolie abdecken. Solange auf dem Herd erhitzen bis das Buchenmehl qualmt. Für 10 Minuten beiseite stellen. Den Fisch mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 80 Grad nachgaren.

Für den Apfelsud:

Die Äpfel waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die Radieschenblätter waschen, trockentupfen und ohne Stiel ebenfalls klein schneiden. Apfelstücke und Radieschenblätter in einen Standmixer geben. Apfelsaft, Puderzucker und Mineralwasser hinzu gießen und alles möglichst fein pürieren. Gin hinzugeben und erneut mixen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren. Xanthan mit etwas Wasser glattrühren. Den Sud je nach Süße der Äpfel und Geschmack mit Puderzucker nachsüßen und mit etwas Xanthan abbinden und mit einem Pürierstab mixen.

Für den Fenchelsalat:

Fenchel waschen, trockentupfen, halbieren und fein hobeln. Mit Salz, Pfeffer Zucker, Essig, Pernod und Olivenöl vermengen und verkneten. Das Fenchelgrün schneiden und unterheben.

Für die Creme:

Limette waschen und trockentupfen. Creme fraîche mit dem Limettenabrieb vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Radieschen waschen und trockentupfen. Mit einem Hobel zu dünnen Scheiben hobeln und in eine mit Wasser gefüllte Schale geben. Anschließend mit dem Forellenkaviar auf dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 01. Februar 2019

Saibling-Filet mit Spinat-Blinis und Safran-Schaum

Für 2 Personen:

Blinis:

50 g Blattspinat	60 g Buchweizen	1 Msp. Backpulver
1 Ei	50 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz		

Sojabohnen:

150 g Sojabohnen-Kerne	4 Lauchzwiebeln	1 TL Thai-Currypaste
2 EL Sojasoße	50 ml Gemüsefond	1 TL Butter

Safranschaum:

2 Schalotten	0.5 Zitrone	250 ml Fischfond
100 ml Schlagsahne	50 ml Weißwein	1 TL Olivenöl
0.1 g Safranfäden	Salz, Pfeffer	

Fisch:

2 Saiblingsfilets	2 Zehen Knoblauch	3 Stängel Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und verlesen. Die Blätter grob hacken und mit Buchweizenschrott, Ei, Gemüsefond, Backpulver und etwas Salz in einen hohen Mixbecher geben. Die Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren und beiseitestellen.

Sojabohnen:

Die Sojabohnen-Kerne in einem Topf im kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und Sojabohnenkerne und Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Currypaste und Sojasoße dazugeben und das Gemüse unterschwenken. Mit 1 Schuss Gemüsefond ablöschen und 1-2 Minuten erhitzen.

Safranschaum:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit dem Safran darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne angießen und bei mittlerer Temperatur um die Hälfte einkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen und beiseitestellen.

Fisch:

Die Fischfilets gegebenenfalls entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Saibling in einer Pfanne in heißem Olivenöl mit Knoblauch und Kräutern auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 1-2 Minuten garziehen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Öl einstreichen. Je 2 EL Bliniteig in die Pfanne geben und zu Blinis ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten:

Die Sojabohnen auf Tellern verteilen. Die Spinatblinis und den Fisch dazu legen. Die Safransoße aufkochen, erneut aufschäumen und auf dem Fisch verteilen.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019

Saltimbocca vom Saibling, Couscous, Paprika-Schaum, Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Saiblingfilets à ca. 150 g	8 Scheiben Parmaschinken	8 Salbeiblätter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Instant-Couscous	6 Datteln	½ gelbe Paprikaschote
400 ml Gemüsefond	Olivenöl	Raz-el-Hanout, Salz

Für die Salatherzen:

2 Kopfsalatherzen	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------	---------------

Für den Paprikaschaum:

2 rote Paprika	3 Schalotten	50 g Butter
250 ml Weißwein	500 ml Sahne	500 ml Fischfond
1 Limette (Saft)	Salz, Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Saibling auf Gräten prüfen, vorhandene ziehen und die Filetstücke halbieren. Jede Portion mit einem Salbeiblatt belegen und in eine Schinkenscheibe einwickeln. Fischpäckchen in Olivenöl von beiden Seiten glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Gemüsefond in einem Topf aufkochen, mit Raz el Hanout und Salz würzen. Datteln entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprika schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gemüse in Olivenöl anschwitzen, den Couscous dazugeben und mit der dem heißen Fond auffüllen und gar ziehen lassen.

Für die Salatherzen:

Salatherzen waschen, trockenschleudern und halbieren. Im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Paprikaschaum:

Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Paprika- und Schalottenstreifen in Butter anschwitzen, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und reduzieren. Mit der Sahne auffüllen und pürieren. Durch ein Sieb passieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Je zwei Fischstücke mit dem Couscous und den geschmorten Salatherzen anrichten. Den Schaum angießen.

Nelson Müller am 01. Februar 2019

Schellfisch mit Gemüse-Curry

Für 4 Personen

Curry:

2 Pastinaken	2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Kopf junger Weißkohl
4 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	Kokosöl
2-3 TL rote Currypaste	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL fein geschnitt. Ingwer
250 ml Kokosmilch	1 Stück Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter
Saft von 1-2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	Fisch- und Sojasoße

Fisch:

4 Schellfischfilets	1 EL Olivenöl	1-2 Scheiben Ingwer
1 Zehe Knoblauch	Chiligewürz	1 Kaffir-Limettenblatt
Salz, Pfeffer		

Curry:

Das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Kohl putzen und ebenfalls grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Kokosöl in einer großen Pfanne anschwitzen, dann das restliche Gemüse - bis auf den Kohl - hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Die Currypaste hineingeben und kurz mitbraten. Honig und Ingwer dazugeben und das Ganze mit Kokosmilch ablöschen.

Zitronengras andrücken und mit den Kaffir-Limettenblättern zu dem Gemüse geben. Das Curry kurz aufkochen und den geschnittenen Kohl untermengen. Bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Anrichten Limettensaft und frisch geschnittenen Koriander untermengen. Wer mag, schmeckt das Curry mit Fisch- und Sojasoße ab.

Fisch:

Den Fisch mit Salz würzen und circa 5 Minuten ziehen lassen. Dann in heißem Öl auf der Hautseite in einer Pfanne circa 5-7 Minuten braten. Angedrückten Knoblauch, etwas Chiligewürz, Ingwer und Limettenblatt hinzufügen. Kurz vor dem Anrichten den Fisch wenden und sofort servieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Den Fisch auf dem Curry anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenabrieb garnieren.

Tarik Rose am 07. Oktober 2019

Schlemmer-Filet Bordelaise mit Tomaten-Reis

Für 4 Personen:

Für die Bordelaise-Haube:

1 kleines Bund Dill	70 g Panko-Brösel	100 g weiche Butter
1 EL Senf	Zitronen-Abrieb	1 Zitrone
1 EL Zitronen-Saft	Salz, Pfeffer	

Für den Fisch:

800 g Kabeljau-Filet	Butter, Zitronen-Saft	Salz, Pfeffer
----------------------	-----------------------	---------------

Für den Reis:

1 Zwiebel	1 EL Sonnenblumen-Öl	200 g Basmati-Reis
1 Dose stückige Tomaten	400 ml Gemüse-Brühe	150 g TK-Erbesen

Für die Garnitur:

Zitronen-Spalten	Dill
------------------	------

Für die Bordelaise-Haube:

Dill waschen, trocken schütteln. Dill-Fähnchen - bis auf etwas zum Garnieren - von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Butter, Panko-Brösel, Dill, Senf, Zitronen-Abrieb, 1 EL Zitronen-Saft und 1 TL Salz verrühren, mit Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen, in eine gebutterte Auflaufform legen, etwas salzen, pfeffern, mit Zitronen-Saft beträufeln und Bordelaise-Haube auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 min. garen.

Für den Reis:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Reis darin unter Rühren ca. 3 min. glasig andünsten. Tomaten, Brühe dazugeben. Aufkochen und unter Rühren ca. 20 min. ziehen lassen. Erbsen 7 min. vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

Für die Garnitur:

Übrige Zitrone in Spalten schneiden. Fisch und Reis anrichten, mit Dill und Zitronen-Spalten garnieren.

NN am 11. März 2019

Schwarzwurzel-Bandnudeln, Linsen-Bällchen, Forellen-Filet

Für 4 Personen

Für die Linsenbällchen:

150 g rote Linsen	300 ml Gemüsebrühe	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
150 g Mehl	1 Ei	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	200 ml Frittieröl

Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Zitronensaft	800 g Schwarzwurzeln	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pfeffer	1 Schalotte
1 EL Butter	100 g Crème-double	400 g geräuch. Forellenfilet

Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei kleiner Hitze die Linsen ca. 10 Minuten sehr weich kochen.

In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, zuletzt Petersilie untermischen.

Dann überschüssige Gemüsebrühe der gekochten Linsen abschütten, die Linsen mit dem Pürierstab zu einem festen Brei pürieren und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sie sich.

Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

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

In einem Topf Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Crème double hinzufügen und kurz köcheln lassen. Dann die Sauce zur Seite stellen.

Angeschwitzte Petersilien-Knoblauch-Schalotten, Mehl, Ei und Zitronensaft unter den Linsenbrei kneten, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen und die Linsenbällchen darin portionsweise ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sauce wieder erwärmen, blanchierte Schwarzwurzeln und Petersilie zugeben und kurz warm schwenken, abschmecken.

Die Schwarzwurzeln in tiefen Tellern anrichten, Linsenbällchen darauf geben. Forellenfilet in Stückchen zupfen und dazu servieren.

Otto Koch am 21. Februar 2019

Schwarzwurzeln mit Skrei und Petersilien-Pesto

Für 4 Personen

Für die Schwarzwurzeln:

1 Zitrone	1 kg Schwarzwurzeln	3 Zweige Thymian
1 kleine Knoblauchzehe	1 Bio-Orange	3 EL zerlassene Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Petersilienpesto:

1 Bio-Zitrone	1 Bundglatte Petersilie	6 EL Olivenöl
10 g Walnusskerne	2 TL Apfelsirup	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

600 g Skreifilet mit Haut	1 Bio-Zitrone	1/2 Bio-Orange
1 Knoblauchzehe	Salz	Pfeffer, Olivenöl

außerdem:

Backpapier	Küchengarn
------------	------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Schwarzwurzeln von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht braun verfärben.

Vier Bögen Backpapier (á 32 x 42 cm) so auslegen, dass die kürzere Seite jeweils nach vorne zeigt. Die Schwarzwurzeln quer dazu auf den vier Bögen verteilen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch, Orangenschale, Thymian, Butter und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Diese Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und die Schwarzwurzeln damit überträufeln.

Das hintere und vordere Ende der Papierbögen aufeinanderlegen und zusammen einrollen, dabei etwas Luft im so entstandenen Paket lassen. Die beiden Enden mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in einen hohen Mix- bzw. Rührbecher geben.

Olivenöl, grob gehackte Walnusskerne, Apfelsüße und Zitronenschale zugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und auf das Backblech legen.

Zitrone und Orange heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauchscheiben überstreuen.

Fischfilets im heißen Ofen ca. 8 Minuten garen.

Gegarte Schwarzwurzeln aus dem Aromapäckchen nehmen. Schwarzwurzeln und Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Petersilienpesto dazu reichen.

Tarik Rose am 04. Januar 2019

Seehecht-Filet mit Möhren-Streifen

Für 4 Personen

Fisch:

4 Seehecht-Filets	Butter, Olivenöl	1/4 Zitrone
einige Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch	Pfeffer, Salz

Möhren:

4-5 Möhren	0,75 l Möhrensaft	1 Stück Ingwer
Zucker, Salz		

Anrichten:

1 Bund Petersilie

Fisch:

Seehecht-Filets waschen, trocknen und ggf. die Gräten entfernen. Die Häute 2-3 Mal vorsichtig einritzen.

Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten. Thymian, Zitrone und die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Filets immer wieder mit etwas Bratflüssigkeit begießen. Den Fisch etwas länger auf der Hautseite braten, damit diese Seite schön knusprig wird.

Möhren:

Möhren schälen und mit dem Sparschäler oder Hobel längs in dünne Streifen schneiden. Möhrensaft zu 2/3 einkochen lassen.

Ingwer reiben und nach Geschmack 1-2 TL zum reduzierten Saft geben.

Möhrenstreifen in den Saft legen und etwa 1-2 Minuten garen. Die Streifen sollten noch bissfest sein. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Anrichten:

Möhren mit etwas Sud in tiefe Teller geben und das Fischfilet darauf platzieren. Alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 24. März 2019

Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen

600 g Seeteufelfilet	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 kg Tomaten	1 EL Tomatenmark	0,2 l Fischfond
1 Chilischote	1 Bund Basilikum	1 EL Butter
2-3 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Die Seeteufelfilets säubern, ggf. restliche Häute entfernen und in Medaillons schneiden. Die Tomaten ebenfalls säubern, in Stücke schneiden und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Butter und Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Seeteufelfilets leicht salzen und in der Pfanne anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili dazugeben und etwas rösten. Tomaten, Tomatenmark und eine Priesse Zucker in die Pfanne geben und den Fischfond angießen. Die Filets im Tomatenragout etwa 10 Minuten garen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und zum Ragout geben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Seeteufelmedaillons und Tomatenragout auf Teller geben und mit etwas frischem Olivenöl beträufeln. Dazu knuspriges Weißbrot servieren.

Rainer Sass am 12. Mai 2019

Seezunge auf Champagner-Safran-Soße mit Gemüse

Für 4 Personen

Für die Sauce:

ca. 10 Safranfäden	125 ml kräftige Gemüsebrühe	2 TL Puderzucker
125 ml Champagner	100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
3 cm Vanilleschote	1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale
1 Knoblauchzehe	2 EL kalte Butter	mildes Chilisalz

Für das Gemüse:

150 g Romanesco	2 bunte Karotten	10 Mini-Maiskolben
4 Mini-Fenchelknollen	6 Stangen grüner Spargel	80 ml Gemüsebrühe
3 cm Vanilleschote	2 Streifen Zitronenschale	2 Streifen Orangenschale
1 Knoblauchzehe	4 Scheiben Ingwer	mildes Chilisalz

Für den Fisch:

400 g Seezungenfilets	$\frac{1}{2}$ TL Öl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
mildes Chilisalz		

Für die Sauce die Safranfäden in 2 EL warmer Brühe einweichen. Den Puderzucker in einen Topf sieben und bei milder Hitze hell karamellisieren. Mit Champagner ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel bis ein Viertel einköcheln lassen. Dann die übrige Brühe dazugießen und alles erneut auf ein Drittel einköcheln lassen. Anschließend den eingeweichten Safran hinzufügen.

Die Sahne unterrühren und alles erhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den Saucenansatz geben und köcheln lassen, bis dieser leicht sämig bindet. Vanille, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauch hinzufügen und alles noch wenige Minuten ziehen lassen. Dann die ganzen Gewürze wieder entfernen und die kalte Butter in Flöckchen unterrühren, mit Chilisalz würzen und warm halten.

Für das Gemüse den Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten putzen, schälen, längs vierteln und in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Mini-Mais und -Fenchel putzen, waschen und nach Belieben längs halbieren. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen, die Stangen schräg dritteln.

Das Gemüse mit der Brühe in eine große tiefe Pfanne geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt 6 bis 8 Minuten weich garen. Vanille, Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles mit Chilisalz abschmecken. Zum Servieren die ganzen Gewürze wieder entfernen.

Für den Fisch die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Seezungenfilets auf beiden Seiten 1 bis 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne noch etwas durchziehen lassen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren die Seezungenfilets auf vorgewärmte Teller legen, das Gemüse danebensetzen und die Sauce darum herumträufeln.

Alfons Schuhbeck am 01. Oktober 2019

Seezunge mit Kardamom-Champagner-Soße

Für 4 Personen:

Seezunge:

400 ml Hühnerbrühe	1 TL Kardamom-Samen	80 g Butter
50 ml Sekt	Meersalz	Pfeffer
8 Seezungen-Filets	2 EL Butter	

Zucchini-Nudeln:

400 g Zucchini	30 g Butter	Meersalz
----------------	-------------	----------

Soße:

Für die Soße den Fond in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Die Kardamom-Samen im Mörser zerstoßen. In einem Topf 30 g Butter aufschäumen, die restliche Butter kühl stellen. Den Kardamom in die heiße Butter streuen, den Champagner dazugießen und sirupartig einkochen lassen. Den eingekochten Fond dazugießen und alles bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Danach die kalte Butter in Flöckchen mit einem Schneebesen unterschlagen und die Soße mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Wahlweise kann statt Butter auch 1 Schuss Sahne verwendet werden.

Seezunge:

Die Fisch-Filets kalt abspülen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten mit einer Pinzette herauszupfen. Die Butter (oder Olivenöl) in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin kurz andünsten.

Zucchini-Nudeln:

Während die Soße für die Seezungen-Filets köchelt, die Zucchini-Nudeln zubereiten. Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Streifen hobeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Streifen darin etwa 2 Minuten schwenken, bis sie bissfest sind. Mit Meersalz würzen.

Servieren:

Fischfilets mit etwas Pfeffer übermahlen und mit der Soße und den Zucchini-Nudeln auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

Lea Linster am 04. Dezember 2019

Skrei mit Ofen-Kürbis und Anis

Für 4 Personen

Fisch und Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis	1 TL Paprikapulver	2 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft	3 EL Olivenöl	1 TL Anis
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Chilipulver	Salz, Pfeffer
2 Zehen Knoblauch	4 Skreifilets (à 160 g)	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl		

Anis-Vinaigrette:

5 EL Orangensaft	2 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl
1-2 TL gemahlener Anis	2 EL Ahornsirup	Salz und Pfeffer

Anrichten:

½ Bund glatte Petersilie

Fisch und Kürbis:

1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in Spalten schneiden. Aus Orangen- und Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade herstellen und den Kürbis damit marinieren. Anschließend bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten im Ofen garen.

Den Fisch mit Salz würzen und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Temperatur circa 5-6 Minuten auf der Hautseite braten. 1 geschälte Knoblauchzehe und den Thymian hinzugeben. Kurz vor dem Servieren wenden, mit Pfeffer würzen und mit dem aromatisierten Bratöl übergießen.

Anis-Vinaigrette:

Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

Anrichten:

Den Fisch auf den Kürbisspalten anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit grob gehackter Petersilie garnieren.

Tarik Rose am 21. Januar 2019

Sommer Bowl

Für 4 Personen:

600 g gekochte Hörnchennudeln	2 kleine Avocado	150 g Thunfisch (Dose)
1 EL Mayonnaise	1 EL Joghurt	1 EL Ajvar
Salz, Pfeffer	Tabasco	150 g weiße Zwiebel
200 ml Pflanzenöl	1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Cashewnüsse	1,5 EL Zucker	120 g Rucola
4 Eier	1 Limette	

Eier hartkochen, abgießen, abschrecken und vierteln.

Lake des Thunfisches abgießen und mit May, Ayvar, Joghurt und Tabasco aufrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, aushöhlen und in Scheiben schneiden.

Mehl und Paprikapulver in einer großen Schüssel mischen.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden im Mehl wenden und in dem auf 180°C erhitzten Öl nacheinander ausgebacken bis sie goldgelb sind. Herausnehmen und auf Küchentrepp entfetten.

Die Cashewkerne in einer zweiten Pfanne mit dem Zucker karamellisieren Anrichten: Die Nudeln in die Schüssel geben und nebeneinander Thunfisch, Avocado und Eier anrichten. Darüber den Rucola verteilen und mit den Röstzwiebeln vollenden. Mit ein paar Spritzern Limettensaft beträufeln.

Prof-Tipp:

Die Bowl schmeckt am besten, wenn die Nudeln frisch gekocht und noch lauwarm sind.

Christian Henze am 09. August 2019

Spargel-Panna-Cotta mit Saibling-Tatar

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	Salz	Zucker
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	Öl
20 ml Weißwein	4 grüne Spargelstangen	400 g Sahne
3 $\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 EL Traubenkernöl	2 EL Holunderblütenessig	200 g Saiblingsfilet
2 TL Orangenöl	Bio-Orangenschale	2 Zweige Kerbel

Die Spargel-Panna-Cotta muss etwa 1 Stunde gekühlt gelieren! Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Holzige Enden abschneiden.

Die Schalen in einem Topf knapp mit kaltem Wasser bedecken. Salz, Zucker und Butter hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen und dann weitere ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Fond danach durch ein Sieb passieren.

Anschließend 3 Stangen weißen Spargel in diesem Fond bissfest kochen (für die SpargelVinaigrette).

Den Rest des weißen Spargels klein schneiden.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden, in etwas Öl andünsten.

Den kleingeschnittenen Spargel hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und mit 100 ml Spargelfond aufgießen. Den Spargel im geschlossenen Topf weich köcheln.

In der Zeit den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden großzügig abschneiden.

Grünen Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten knackig blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Sobald der kleingeschnittene weiße Spargel weich gegart ist, die flüssige Sahne zugießen. Einmal aufkochen lassen und anschließend gut mixen. Alles durch ein Sieb passieren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die eingeweichte Gelatine in den heißen Spargelfond einrühren und schmelzen lassen. Alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Pro Person jeweils einen Suppenteller mit Fond füllen, kalt stellen und gelieren lassen.

Für die Vinaigrette den bissfest gekochten weißen und grünen Spargel in kleine Würfel schneiden.

Den Schnittlauch fein schneiden, einen Teil davon für das Saiblingtatar zur Seite stellen.

Spargelwürfel, übrigen Schnittlauch, Traubenkernöl und Holunderblütenessig verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Das Saiblingsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und sehr fein schneiden.

Etwas Orangenöl, Orangenschale, Rest Schnittlauch und Salz zugeben, verrühren und abschmecken.

Sobald die Spargel-Panna-Cotta geliert ist, etwas Spargelvinaigrette darauf verteilen. Je eine große Nocke Saiblingstatar darauf geben und mit Kerbel garnieren.

Karen Hegar am 30. April 2019

Steinbutt mit Pommery-Senf-Soße

Für 4 Portionen):

Fisch:

4 (à 300-400 g) Stücke Steinbutt	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel
1 Stange Staudensellerie	2 Nelken	2 Lorbeerblätter
1 TL zerdrückte Pfefferkörner	2 l Wasser	40 g Salz

Pommery-Senfsoße:

$\frac{3}{4}$ l Fischfond	1-2 EL Crème fraîche	0,2 l Sahne
120 g Pommery-Senf	2 EL scharfer Dijon-Senf	1 EL Speisestärke
Zitronensaft	Salz, Pfeffer, Zucker	kalte Butter

Fischfond (1 Liter):

1 kg Edelfisch-Gräten	$\frac{3}{4}$ l trockener Weißwein	$\frac{3}{4}$ l Wasser
60 g Butterschmalz	80 g Fenchel	80 g Sellerie
1 kleine Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	1 kleines Lorbeerblatt
2 Nelken	1 TL zerdrückte Pfefferkörner	2 Zehen Knoblauch
5 angedrückte Wacholderbeeren	2 cl Noilly Prat	Meersalz
Beilagen	8 Kartoffeln	1 Möhre
1 Stange Lauch	1 Stück Sellerie	Butter
Fischfond	Salz	

Fisch:

Schalotten schälen und in Scheiben schneiden, Fenchel säubern und teilen. Staudensellerie in Stücke schneiden.

2 l Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten mit Salz und Pfeffer in den Topf geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht simmert.

Die Steinbutt-Stücke säubern, dann in den Sud legen und 15-20 Minuten sieden lassen. Für eine Garprobe mit einer Fleischgabel zwischen Fleisch und Gräte stechen. Lässt sich die Gabel leicht wieder herausziehen, kann der Fisch serviert werden.

Pommery-Senfsoße:

Die Basis für die Soße ist ein guter Fischfond. Den Fischfond in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Die Hitze auf kleine Flamme stellen. Sahne und Crème fraîche hinzufügen und alles gut verrühren. Die beiden Senfsorten hinzufügen. Die Soße mit Pfeffer, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in kleinen Portionen in die Soße rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag, kann die Soße auch mit eiskalten Butterstücken binden. Dafür die Butterstücke nach und nach mit dem Schneebesen in die Soße rühren.

Zum Schluss noch etwas geschlagene Sahne unterheben, damit die Soße cremiger wird.

Fischfond (1 Liter):

Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Fischgräten mehrmals waschen und zerkleinern. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Gräten und Gemüse anschwitzen. Knoblauch, Gewürze und eine gute Prise Meersalz hinzufügen. Weißwein, Wasser und Noilly Prat angießen. Alles erhitzen und 20 Minuten bei milder Hitze sieden lassen.

Ein feines Sieb mit einem dünnen Leinentuch auslegen. Den Fischfond durch das Tuch passieren. Den Fond nochmals um zwei Drittel einkochen lassen.

Jetzt hat man etwa 1 Liter würzigen Fischfond, der die perfekte Basis für aromatische Soßen und Suppen ist. Beilagen Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Gemüse putzen und in feine, längliche Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Gemüsestreifen darin farblos anschwitzen. Etwas Fischfond hinzufügen und die Gemüse kurz schmoren. Sie sollen knackig

bleiben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Den Steinbutt auf Teller geben und mit etwas Gemüse belegen. Die Soße um den Fisch gießen. Dazu die Salzkartoffeln servieren.

Rainer Sass am 04. August 2019

Wolfsbarsch auf Orangen-Risotto mit Spargel-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

4 Stücke Wolfsbarschfilet $\frac{1}{2}$ TL Öl mildes Chilissalz

Für das Safran-Orangen-Risotto:

Safranfäden 400 ml Geflügelfond 100 g RisottoReis

1 Knoblauchzehe 2 cm Ingwer 1 Orange

20 g kalte Butter 50 g Parmesan mildes Chilissalz

Für den Spargel-Apfel-Salat:

4 Stangen grüner Spargel 50 ml Geflügelfond $\frac{1}{4}$ rotbackiger Apfel

2 TL heller ApfelBalsamico 2 TL Traubenkernöl mildes Chilissalz

Für die Zucchiniblüte:

2 Zucchini Blüten 80 g Mehl 20 g Speisestärke

100 ml eiskaltes Wasser 50 ml eiskalter Weißwein 1 EL neutrales Öl

mildes Chilissalz, Öl

Für den Wolfsbarsch: Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilissalz würzen.

Für das Safran-Orangen-Risotto: Die Safranfäden mit ein paar Löffeln Fond verrühren und beiseite stellen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben.

Schale der Orange abreiben. Parmesan reiben.

Den Reis mit dem übrigen Fond in einen Topf geben. Ein Blatt Backpapier darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen, bis das Risotto schön cremig ist, die Reiskörner aber noch einen leichten Biss haben.

Zum Schluss den eingeweichten Safran, Knoblauch, $\frac{1}{2}$ TL Ingwer und die Hälfte des Orangensaftes in das Risotto rühren. Butter und einen Esslöffel Parmesan unterrühren und mit Chilissalz abschmecken.

Für den Spargel-Apfel-Salat: Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, die Spargelstangen quer halbieren. Fond in ein kleines Töpfchen oder eine kleine Pfanne geben, mit Backpapier bedecken und Spargel etwa 4 Minuten noch sehr bissfest dünsten. Abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Auf einem Hobel längs in dünne Scheiben hobeln.

Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und ein Viertel in kleine Würfel schneiden.

Apfel und Spargel locker vermischen und mit Apfelbalsamico, Traubenkernöl und etwas Chilissalz marinieren.

Für die Zucchiniblüte: Mehl und Speisestärke mischen und mit dem eiskalten Wasser, Weißwein und Öl verrühren, mit Chilissalz würzen.

In einem Topf Öl 2 bis 3 cm auf mindestens 175°C erhitzen.

Zucchini Blüten durch den Backteig ziehen, etwas abtropfen lassen und im vorgeheizten Fett knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilissalz würzen.

Risotto auf vertiefte warme Teller setzen, auf einer Seite den Fisch anlegen, auf der anderen Seite den SpargelApfelSalat anlegen und mit der Zucchiniblüte dekorativ garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 31. Mai 2019

Wolfsbarsch mit grünem Püree und süß-saurem Spargel

Für 4 Personen

Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	20 g Babyspinat
300 ml Milch	1 EL Butter	60 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel	8 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 EL weißer Balsamico	1 TL Orangenmarmelade
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilets à 120 g	Salz	1 EL Weizenmehl
2 EL Olivenöl		

Für das Püree die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, die Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen.

Für den Spargel die Stangen im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Oliven halbieren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milch-Spinatmischung zugeben und vermengen. Parmesan und Olivenöl untermengen und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.

Die Fischfilets salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren.

Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Fischfilets 4-5 Minuten knusprig braten. Dann wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch kurz ziehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten.

Oliven und Pinienkerne zugeben, kurz mitbraten und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet mit Spargel und grünem Püree anrichten und servieren.

Christian Henze am 13. Mai 2019

Wolfsbarsch, Karotten-Ingwer-Soße mit Pimentos de Padrón

Für zwei Personen

Für die Karotten-Ingwer-Sauce:

100 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer
150 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	100 ml Kokosmilch
1 bis 2 EL Butter	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
1 Msp. mildes Currypulver	Chilisalz	

Für die Pimentos:

10 Pimentos de Padrón	1 TL neutrales Öl	1 bis 2 TL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Wolfsbarsch:

4 Stücke Wolfsbarschfilet à 70 g	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	mildes Chilisalz
----------------------------------	-------------------------------	------------------

Für die Karotten-Ingwer-Sauce:

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Fond erwärmen und Karotten etwa 20 Minuten darin mehr ziehen als köcheln lassen. Karottenwürfel mit etwa 100 ml Fond in einen Rührbecher geben.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beide rein reiben und pürieren. Mark aus der Vanilleschote auskratzen. Kokosmilch, Sahne, Currypulver, Ingwer, Knoblauch und Butter zu den Karotten geben, mit dem Stabmixer aufmixen und mit Chilisalz würzen. Die Sauce wieder in den Topf geben, Vanille und Zimtsplitter einlegen und am Siedepunkt einige Minuten ziehen lassen, anschließend entfernen und die Sauce nochmals mit Butter mixen.

Für die Pimentos:

Pimentos de Padrón waschen und gut trocken tupfen. In einer Pfanne das neutrale Öl erhitzen und die Pimentos darin bei milder Hitze rundum ein paar Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Wolfsbarsch:

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen. Die Sauce auf warmen Tellern verteilen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen und die Pimentos außen herum legen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. September 2019

Wolfsbarsch, Tomaten-Confit, Fenchel, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für Kartoffel-Stampf:

4 mehligk. Kartoffeln	100 g Butter	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	2 Zweige Thymian	140 ml Geflügelfond
50 ml Anislikör	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tomatenconfit:

6 Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
60 g kalte Butter	1 Bund Basilikum	100 ml Weißwein
1 TL weißer Balsamicoessig	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarsch-Filets, à 150 g	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-------------------------------	------------------	-------------------------

Für die Garnitur:

1 TL Kapernbeeren

Für das Kartoffel-Fenchel-Stampf: Kartoffeln in einem Topf in Salzwasser gar kochen. Ausdampfen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und Sahne zu einem Stampf stampfen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für den Fenchel: Fenchel putzen und von Strunk und Grün befreien, grob würfeln und in Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam garen. Mit Anislikör ablöschen, mit Fond aufgießen, Thymianzweige im Ganzen dazugeben und den Fenchel im Sud komplett weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für das Tomatenconfit: Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Tomaten in heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen. Tomaten vierteln Kerne entfernen, auffangen und die Tomatenfilets für den späteren Gebrauch beiseite stellen. Kerne mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und mit der Hälfte des Basilikums mixen. Dieses Püree in ein Küchentuch geben und für ca. 15 min. langsam abhängen lassen ohne es auszudrücken. Den Tomatensaft auffangen.

Die Tomatenfilets in gleich große fingernagelgroße Würfel schneiden und die Hälfte davon zu der Zwiebel-Knoblauchmischung in die Pfanne geben. Mit Weißwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die andere Hälfte des Basilikums fein schneiden. Die übrige Hälfte der Tomatenwürfel mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig marinieren und zusammen mit dem geschnittenen Basilikum vor dem Anrichten unter die geschmorten Tomaten rühren. Den Tomatensaft in einem kleinen Topf leicht aufkochen, von der Flamme nehmen und mit kalten Butterflocken aufmixen.

Für den Wolfsbarsch: Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Loup de mer mit einem Messer auf der Hautseite leicht einschneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl langsam knusprig braten. Zum Schluss den Rosmarinzweig im Ganzen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Püree und Tomatenconfit auf Teller anrichten, den Fisch und Fenchel daraufsetzen und rundherum mit weißem Tomatenschaum nappieren mit den Kapernbeeren vollenden.

Alexander Kumptner am 11. Oktober 2019

Wolfsbarsch-Filet mit Gemüse und Risotto

Für 4 Portionen

Fisch, Gemüse:

800 g Wolfsbarschfilet	1 Fenchelknolle (340 g)	1 Zucchini (200 g)
1 Pack. Cherrytomaten (200 g)	2 Schalotten (50 g)	3 Knoblauchzehen (9 g)
2 Bund Schnittlauch	5 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Risotto:

2 Schalotten	2 Handvoll getr. Tomaten	1 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	1 Schuss trockener Weißwein	650 ml Gemüsefond
Handvoll Parmesanspäne	Salz, Pfeffer	

Außerdem:

4 Streifen Pergamentpapier

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Wolfsbarsch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Filets in 4 Portionsstücke teilen. Fenchel, Zucchini und Tomaten waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch und Thymian waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch quer halbieren.

Das Pergament auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch darauf zu einem Bett verteilen und je 1 Stück Wolfsbarsch mit der Haut nach unten auflegen. Die Fleischseite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen abstreifen und den Fisch mit einigen Blättchen bestreuen.

Die Längsseiten des Pergaments über dem Fisch zusammenklappen. Das Papier an den Schmalseiten zur Mitte mehrfach umschlagen und festtackern. Die Päckchen auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten garen der Fisch darf noch leicht glasig sein.

Für das Risotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis hinzugeben und bei mittlerer Hitze 23 Minuten anrösten. Zwiebeln und getrocknete Tomaten einrühren. Mit dem Weißwein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, nach und nach den Gemüsefond angießen und den Reis darin beim mittlerer Hitze quellen lassen, dabei immer wieder gut durchrühren.

Abschließend nach Belieben etwas Parmesan unterheben und das Risotto noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zwiebel und Zucchini hinzugeben und anrösten. Den Fenchel dazugeben und ebenfalls mitbraten. Zuletzt die halbierten Cherrytomaten hinzugeben und mit etwas Thymian, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Auf jedem Teller einen Klecks Risotto austreichen und das Gemüse darauf verteilen. Den Fisch aus den Päckchen wickeln und die Haut zusammen mit dem Schnittlauch abziehen. Die Filets auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Frank Rosin

Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für den Senfschaum:

100 g Schalotten	10 Champignons	25 g Butter
200 ml trockener Riesling	100 ml trockener Wermut	100 ml Fischfond
150 g Crème-fraîche	3 Stiele Estragon	1 EL körniger Senf

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Räucherspeck
50 g Butter	250 g Sauerkraut	200 ml trockener Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ Kartoffel, mehligk.
1 Apfel		

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln mehlig.	Salz	350 ml Milch
2 EL Butter	Muskat	

Für den Zander:

600 g Zanderfilets	Meersalz	Mehl
4 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
50 g Butter		

Für den Senfschaum die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Champignons darin andünsten. Riesling und Wermut dazu gießen und die Flüssigkeit auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und mit dem Fischfond und der Crème fraîche aufkochen. Den Estragon waschen und trocken tupfen, dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen (nicht köcheln) lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten.

Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben.

Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen.

Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

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

Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch erwärmen, zu den Kartoffeln geben und alles zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Meersalz würzen. Nach Belieben die Haut mit Mehl bestäuben.

Die Filets in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 4 Minuten braten. Die Temperatur erhöhen, die Filets wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Filets herausnehmen und das Öl aus der Pfanne gießen.

Die Filets in der Pfanne ohne Fett erneut auf der Hautseite 2 Minuten braten.

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 2 bis 5 Minuten glasig braten, dabei immer wieder etwas Bratbutter darüber gießen. Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Die Senfsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Das Sauerkraut auf Teller verteilen, den Zander darauf anrichten. Den Senfschaum darüber träufeln. Kartoffelpüree dazu servieren.

Andreas Schweiger am 22. Februar 2019

Zander mit Ananas-Spitzkraut

Für 4 Personen

Für das Kraut:

1 Spitzkohl	100 g Ananas, frisch	1 TL brauner Zucker
2 EL Orangenlikör	2 Schalotten	2 EL Butter
Salz	Piment-d'Espelette	

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 ml trockener Riesling
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	100 g Sahne
Meersalz	weißer Pfeffer	2 EL scharfer Senf

Für die Kartoffelchips:

2 längliche Kartoffeln	3 Zweige Majoran	250 ml Pflanzenöl
Salz		

Für den Fisch:

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

Für das Ananas-Spitzkraut die äußeren Blätter und den Strunk des Spitzkohls entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne den Zucker goldgelb karamellisieren, die Ananaswürfel zugeben und kurz mit-anbraten. Mit Orangenlikör ablöschen und die Ananas direkt aus der Pfanne nehmen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln. In einer Pfanne die Schalotten und in Butter ohne Farbe anschwitzen.

Den Spitzkohl zugeben, salzen und andünsten (er sollte auf jeden Fall noch Biss haben!).

Zum Schluss die Ananas zugeben und mit Salz und dem Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf die Schalotte in Butter andünsten. Mit dem Weißwein und den Fischfond ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen.

ann durch ein feines Sieb passieren, die Sahne zugeben und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale dünn in Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in kaltem Wasser abwaschen, gut abtrocknen. In einem hohen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend salzen.

Das Zanderfilet entgräten, waschen, mit Küchenpapier trocknen und in 4 Portionen aufteilen.

Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und gut abklopfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur herunterschalten, den Fisch auf die Fleischseite drehen.

Butter und Thymian zugeben und 4 Minuten ziehen lassen. Mit grobem Meersalz würzen.

Kurz vor dem Anrichten den Senf unter die Sahneseauce mixen (nicht mehr kochen).

Das Spitzkraut als große Nocke in die Mitter der vorgewärmten Teller anrichten. Die knusprigen Kartoffelscheiben darauf anrichten und die Majoran-Blättchen darauf verteilen. Den Zander daneben anrichten. Die Senfsauce angießen.

Michael Kempf am 19. März 2019

Zander mit Champagner-Schaum und Lauch-Fregolasotto

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet à 400 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
50 g Butter	Olivenöl	Meersalz

Für das Lauch-Fregolasotto:

100 g Fregola Sarda	1 Lauch	50 g Butter
250 ml Geflügelfond	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

100 ml Champagner	1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft
200 ml Fischfond	3 EL Crème-fraîche	100 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

Das Zanderfilet in die gewünschte Portionsgröße schneiden. Die Filets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Öl legen. Den Fisch bei mittlerer Hitze kross braten. Thymian, angebrühten Knoblauch und Butter dazugeben und den Butterschaum mit einem Löffel über den Fisch geben.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen, mit Salz würzen und servieren.

Für das Lauch-Fregolasotto:

Die Fregola-Sarda-Perlen in einem Topf mit aufgeschäumter Butter anbraten. Erwärmt Geflügelfond nach und nach angießen.

Den Lauch waschen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Lauchwürfel unter das fertige Risotto rühren und mit Parmesan cremig binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf aufschäumen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Champagner ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Die Sauce leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die übrige Butter und Crème fraîche mit einem Stabmixer einarbeiten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 15. März 2019

Zander mit Parmaschinken und Pilz-Ragout

Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	8 Salbeiblätter	8 Scheiben Parmaschinken
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 g Pfifferlinge
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
75 ml trockener Weißwein	75 ml Tomatensaft	2 EL Mascarpone
1 TL Kapern (aus dem Glas)	1 kl. Spritzer Zitronensaft	Salz Pfeffer
1 EL gehackte Kräuter		

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zander in acht Stücke zerteilen. Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, hacken, die Fischstücke damit rundum bestreuen und festdrücken.

Dann jedes Fischstück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die halbe Vanilleschote zugeben und bei mittlerer Hitze kurz braten.

Umwickelte Fischstücke in der Vanillebutter 5–6 Minuten von beiden Seiten anbraten, dann auf ein kleines Backblech geben und im vorgeheizten Ofen warm halten. Währenddessen für das Pilzragout die Pfifferlinge mit einem Küchentuch oder einem Pinsel säubern.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit den Pilzen in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, dann Tomatensaft und Mascarpone einrühren. Aufkochen, die Hitze reduzieren, Kapern und Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterrühren. Den Zander mit dem Pilzragout auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Dazu passt knuspriges Baguette oder Ciabatta beziehungsweise glutenfreies Brot.

Christian Henze am 23. September 2019

Zander-Filet auf Apfel-Tomaten-Ragout

Für 4 Portionen

350 g Zanderfilet	2 Strauchtomaten (200 g)	1 Apfel (180 g)
1 kleine Zwiebel (50 g)	1 Bund gemischte Kräuter	4 EL Olivenöl
1 Prise Kräutersalz	Salz, Pfeffer	1 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf	10 gesalzene Mandeln	1 EL Zitronensaft

Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Filets in Portionsstücke schneiden dabei die Bauchlappen entfernen und die Haut mehrfach leicht schräg einritzen. Die Stücke wenden und die Fleischseite mit 1 Prise Salz würzen.

Tomaten und Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel jeweils in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Apfelwürfel dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Tomaten in die Pfanne geben und kurz schwenken. Mit je 1 Prise Kräutersalz und Pfeffer würzen. Warmhalten.

1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zanderstücke darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze schön langsam je nach Dicke 45 Minuten braten, bis sich die Fleischseite weiß färbt und nicht mehr glasig ist.

Inzwischen für die Vinaigrette Apfelessig, restliches Olivenöl und Senf in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Kräuter dazugeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandeln grob hacken. Den fertig gebratenen Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit 1 Prise Pfeffer würzen.

Das Tomaten-Apfel-Ragout auf Teller verteilen, den gebratenen Zander anlegen, mit Vinaigrette beträufeln und mit Mandeln bestreut servieren.

Frank Rosin

Zander-Filet in Kartoffel-Kruste, Bohnen-Ragout, Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 150 g	2 große festk. Kartoffeln	1 EL Kartoffelstärke
3 EL Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Salz

Für das Bohnen-Ragout:

100 g gekochte, weiße Bohnen	100 g gekochte Kichererbsen	20 g weiße Zwiebel
1 Karotte	1 Stangensellerie	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch
1 Orange (Abrieb)	1 Bund Basilikum	1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein	1 EL weißer Balsamicoessig	100-200 ml Geflügelfond
Olivenöl	1 Msp. Chili	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	100 ml Weißwein	2 EL weißer Balsamico
50 ml franz. Wermut	2 EL Crème-fraîche	150 g kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

Die Kartoffel schälen und mit einem Hobel in ganz feine Scheiben schneiden. Diese übereinander legen und mit einem runden Ausstecher (Durchmesser ca. 3cm) ausstechen.

Fisch salzen. Butterschmalz in einem kleinen Topf zerlassen, die Kartoffelstärke mit einem Schneebesen einrühren und von der Hitze nehmen. Kartoffelkreise in der Kartoffelstärkemischung wenden und schuppenförmig auf die ehemalige Hautseite des Fisches legen. Die Fischfilets auf einen Teller legen, abfolieren und für ca. 10 Minuten in den Tiefkühler oder in den Kühlschrank legen, damit das Butterschmalz wieder fest wird und somit besser am Fisch haften bleibt.

Den Fisch aus dem Kühlschrank/Tiefkühler nehmen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur auf der KartoffelSchuppenseite in etwas Olivenöl langsam knusprig braten. Rosmarin dazugeben. Wichtig: Fisch niemals in die kühle Pfanne legen. (Sollten die Kartoffelschuppen knusprig und braun sein, der Fisch jedoch noch nicht ganz durch, dann diesen mit einer Flocke Butter und der Hautseite nach oben bei 160 Grad für ein paar Minuten in den Ofen geben.)

Für das Bohnen-Ragout:

Zwiebel abziehen, fein würfelig schneiden und in etwas Olivenöl in einem Topf langsam anschwitzen. Karotte schälen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Stangensellerie und Lauch putzen und feinschneiden. Ebenfalls kurz mitschwenken. Kichererbsen und Bohnen dazugeben und leicht salzen. Mit dem Tomatenmark bei mäßiger Hitze für ca. 1 Minute tomatisieren. (Tipp: darf nicht zu viel geröstet werden, da es sonst bitter wird) Mit dem Weißwein ablöschen und diesen bei mäßiger Hitze vollkommen einkochen. Mit etwas Geflügelfond aufgießen und zu einem cremigen Bohnenragout einkochen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Bohnenragout mit Chili, etwas Essig, Salz, Pfeffer und dem gehackten Basilikum kräftig abschmecken und mit einem Spritzer Olivenöl vollenden. Das Ragout sollte leicht cremig sein, aber nicht zu flüssig.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, feinhacken, mit dem Weißwein, Essig und dem Wermut aufkochen und auf ca. 60 ml einreduzieren. Diese Masse in einen zweiten, kleinen Topf abseihen und gut ausdrücken. Unmittelbar vor dem Servieren die Crème fraîche zu dem aufgekochten Weinsud geben und die kalten Butterwürfel mit einem Schneebesen mit zügigen Bewegungen bei mäßiger Hitze einmontieren. (Man kann das auch mit einem Stabmixer machen) Je schneller man das macht, desto besser wird die Bindung. Und die Masse darf dabei nicht zu heiß werden, die sie sonst gerinnt. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Das Bohnenragout in einem etwas tieferen Teller anrichten, den knusprigen Zander darauf setzen und die Sauce extra dazureichen.

Alexander Kumptner am 05. April 2019

Zander-Filet mit Rahm-Sauerkraut und Traubensenf-Schaum

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g	8 Sch. Bacon	½ Zitrone
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rahm-Sauerkraut:

600 g vorgeg. Wein-Sauerkraut	2 Schalotten	100 g Speckwürfel
200 g Sahne	50 ml Weißwein	2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	½ TL Kümmelsamen	1 Prise Zucker
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Traubensenf-Schaum:

3 Schalotten	1 Zitrone	250 g Sahne
250 ml Fischfond	100 ml Weißwein	3 EL Traubensenf
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für das Zanderfilet:

Die Zanderfilets unter fließendem, kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Fischstücke auf der Hautseite gleichmäßig mit Speck belegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Speckseite bei starker Hitze knusprig anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch wenden und 2 Minuten gar ziehen lassen. Zitronensaft auspressen und den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rahm-Sauerkraut:

Das Sauerkraut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Lorbeer, Wacholder und Kümmel in einen Teebeutel geben und den Teebeutel mit Küchengarn zubinden. Die Schalotten abziehen, schälen und in Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Kraut dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Speck und Gewürzbeutel dazugeben. Die Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und das Kraut bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Zuletzt den Teebeutel aus dem Sauerkraut-Topf entfernen und das fertige Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Traubensenf-Schaum:

Für die Sauce die Schalotten abziehen und schälen. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Die Sauce mit der Sahne auffüllen und weitere 10 Minuten einkochen.

Anschließend die Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Mit dem Saft einer Zitrone, Traubensenf, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Jeweils einen Klecks Rahmsauerkraut auf die Teller setzen, die Fischstücke darauf anrichten und das Ganze mit dem Traubensenf-Schaum beträufeln, anschließend servieren.

Nelson Müller am 13. Dezember 2019

Zander-Filet, Speck-Croutons, Gurken-Kartoffel-Dill-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, festkochend	250 ml kräftige Fleischbrühe	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	3 EL Apfelessig
6 EL Sonnenblumenöl	1/2 Salatgurke	1 Schalotte
1/2 Bund Dill		

Für den Fisch:

80 g Graubrot	80 g Bauchspeck, geräuchert	700 g Zanderfilet mit Haut
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.

Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen.

Kartoffeln in eine Schüssel geben. Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen, auf einer feinen Reibe direkt auf den Kartoffelsalat reiben und untermischen.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden. Gurken und Dill unter den Salat mischen.

Salat nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Speck in feine Würfel schneiden.

Speckwürfel in eine Pfanne geben und knusprig auslassen, die Brotwürfel zugeben und knusprig braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

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

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

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

Fischfilets anrichten, mit Speckcroutons bestreuen und mit dem Salat anrichten.

Otto Koch am 27. Juni 2019

Zitronen-Ingwer-Spaghetti mit Lachs-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Spaghetti:

200 g Spaghetti	grobes Meersalz	1 Schalotte, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt	frischer Ingwer, fein gerieben	2 EL Korianderblättchen
1 TL Sojasauce	1 TL Sesamöl	2 EL Olivenöl
Curry Anapurna	feines Meersalz	

Für die eingel. Zitronen:

2 unbeh. Zitronen	2 EL Zitronensaft	2 EL Meersalz
-------------------	-------------------	---------------

alternativ:

2 marokk. Salz-Zitronen

Für den Lachs:

225 g Lachsfilet ohne Haut	3 EL Olivenöl	Meersalz
Curry Anapurna		

Für die Spaghetti:

Die Spaghetti in einem großen Topf mit Wasser und Meersalz kochen und „al dente“ garen.

Eine eingelegte Zitrone abtropfen lassen, vierteln und Schale in Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In Pfanne in etwas Öl glasig anschwitzen.

Zitronenwürfel, etwas geriebenen Ingwer, Sojasauce und Sesamöl dazugeben.

Die Spaghetti abgießen und mit Lachswürfeln und restlichen Zutaten durchschwenken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Spaghetti mit Salz und Koriander abschmecken.

Für die eingel. Zitronen:

Zitronen abwaschen und 4-mal längs einritzen. Dabei darauf achten, dass sie an den Enden noch zusammen halten. In jeden Zitronenschlitz etwas Meersalz geben. Zitronen in ein Einmachglas geben, das restliche Meersalz und den Zitronensaft dazugeben.

Ca. 1 Liter Wasser aufkochen lassen und direkt über die Zitronen gießen. Zitronen sollten vollständig mit Wasser bedeckt sein. Gläser verschließen und mindestens 3-4 Wochen bei Raumtemperatur durch ziehen lassen.

Zitronen vierteln und Fleisch von Schale trenne. Schale in kleine Würfel schneiden und für die Spaghetti verwenden.

Für den Lachs:

Lachs waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Mit Olivenöl und dem Curry marinieren und mit Klarsichtfolie abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Lachswürfel in einer Pfanne kurz anbraten und salzen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 08. Februar 2019

Zweierlei Kartoffel-Salat mit Seelachs-Filet

Für 4 Personen

Kartoffelsalat mit Mayonnaise:

1 kg festk. Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	6 Gewürzgurken
2 Äpfel	8 EL Mayonnaise	6 EL Joghurt
1 EL Senf	3 EL Essig	Salz, Zucker

Kartoffelsalat, süddeutsch:

1,5 kg festk. Kartoffeln	500 ml Gemüsebrühe	125 ml Weißweinessig
100 ml Sonnenblumenöl	1 EL Senf	Salz
Pfeffer		

Für den Backfisch:

500 g Seelachsfilet	Salz	Pfeffer
2 EL Mehl	1 Ei	5 EL Semmelbrösel
3 EL Butterschmalz		

Für den Kartoffelsalat mit Mayonnaise 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.

Gurke und Apfel in feine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Salz und Zucker eine Salatsauce rühren.

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

Für den süddeutschen Kartoffelsalat Kartoffeln mit Schale weich kochen, abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.

Kartoffeln mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe erhitzen. Die Kartoffelscheiben damit übergießen und 5 Minuten ruhen lassen.

Dann Essig über die Kartoffeln verteilen, behutsam vermengen und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt Sonnenblumenöl und Senf unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für den Backfisch Fischfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Die panierten Fischfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Backfisch mit den Kartoffelsalaten servieren.

Simon Tress am 22. März 2019

Index

- Aal, 43
Avocado, 27, 70, 85
- Bohnen, 14, 75, 100
Brokkoli, 46
- Chicoree, 67
Couscous, 76
- Dorade, 3, 4, 6
Doraden-Filet, 68
- Erbsen, 14, 16, 31, 42, 43, 63, 78, 100
- Fenchel, 23, 35, 74, 92
Fisch, 2
Fisch-Filet, 31, 63, 67, 77
Fisch-Frikadelle, 7
Forelle, 11, 18
Forellen-Filet, 10, 12, 13, 57, 79
- Gurke, 9, 15, 16, 19, 33, 39, 58, 70, 73, 102,
104
- Hecht, 28, 81
Heilbutt, 8, 50
Hering, 19, 30
- Kürbis, 84
Kabeljau, 34
Kabeljau-Filet, 9, 14, 15, 25, 32, 33, 35–37,
41, 64, 78, 80, 84
Kaviar, 40, 51, 74
Kohlrabi, 21, 53
Kraut, 28, 55, 96
- Lachs, 38, 51
Lachs-Filet, 5, 16, 17, 19–21, 42–49, 52, 53,
61, 62, 70, 103
Lachs-Forelle, 50, 55, 56
Lauch, 38, 46, 100
Linsen, 7, 58, 79
- Möhren, 12, 13, 28, 30, 31, 67, 72, 77, 81, 82,
87, 91, 100
- Makrele, 1
Mangold, 23
Maronen, 38
Matjes, 58
- Nudeln, 26, 64, 79, 85, 97, 103
- Paella, 63
Pak-Choi, 1
Paprika, 3, 24, 68, 76
Pastinaken, 77
Pilze, 5, 21, 22, 53, 68, 94, 98
- Räucherfisch, 26, 52, 65, 67, 94
Rösti, 32, 51
Radicchio, 7, 57, 67
Radieschen, 1, 13, 42, 74
Ravioli, 1
Reis, 60, 62, 63, 67, 68, 78, 89, 93
Rettich, 31, 34, 37, 55, 65
Romanesco, 82
Rotbarsch, 71–73
Rote-Bete, 15, 17, 30
Rucola, 85
- Saibling-Filet, 40, 60, 75, 76, 86
Sardellen, 40, 59
Sauerampfer, 16
Sauerkraut, 94, 101
Schellfisch, 77
Scholle, 22
Schoten, 63
Schwarzwurzeln, 79, 80
Seelachs, 104
Seeteufel, 81
Seezunge, 23, 82, 83
Sellerie, 5, 12, 13, 17, 19, 28, 43, 45, 67, 68,
71, 87, 100
Spargel, 20, 22, 82, 86, 89, 90
Spinat, 6, 8, 19, 52, 75, 90
Spitzkohl, 36, 41, 49, 96
Steckrübe, 48
Steinbutt, 87

Tatar, 15, 27, 51, 86

Thunfisch, 85

Weißkohl, 2, 28, 77

Wels, 39

Wirsing, 50

Wolfsbarsch, 6, 24, 89–93

Zander-Filet, 28, 53, 96–102

Zucchini, 3, 24, 34, 83, 89, 93