

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2021

152 Rezepte

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

Inhalt

Überbackene Fisch-Filets mit Tomaten-Kartoffel-Carpaccio	1
Bachforelle mit geschmorter Gurke, Kartoffel-Krapfen	2
Backofen-Forelle	3
Brathering mit Bratkartoffel-Salat	4
Buddha-Bow mit Lachs und Avocado	5
Burrito mit Thunfisch und Avocado	5
Carpaccio vom Wurzel-Gemüse mit gebratenem Bio-Lachs	6
Confierter Lachs mit Gemüse und Süßkartoffeln	7
Curry-Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip	8
Dorade mit Limonen-Kruste, Champagner-Risotto, Romanesco	9
Dorade mit Pilzen auf Avocado und Tomate	10
Dorade mit Zitronen-Petersilien-Butter, Paprika-Salsa	11
Dorade Royal mit Bananen-Confit und Champignons	12
Doraden-Filet in der Tüte gegart	13
Doraden-Filet vom Grill mit gegrilltem Salat	13
Eingelegte Bratheringe	14
Fisch-Burger mit Schmand-Dill-Soße	15
Fisch-Filet im Kartoffel-Mantel mit Apfel-Lauch-Gemüse	16
Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei	17
Fisch-Frikadellen mit Fenchel und Dill	18
Fisch-Frikadellen mit Fenchel	19
Fisch-Nuggets mit rotem Paprika-Pesto	20
Fisch-Pfanne	21
Fisch-Suppe mit Gemüse	21
Fisch-Suppe	22

Fischstäbchen mit Kartoffel-Stampf , Remoulade	22
Fish and Chips mit Apfel-Remoulade	23
Forelle auf Gurken-Spaghetti mit Schmand und Blinis	24
Forelle auf mariniertem Rote Bete-Artischocken-Salat	25
Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde	26
Forelle mit Zitronen-Thymian-Püree	27
Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse	28
Gebratene Heringe mit Bratkartoffeln	29
Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter	30
Gefüllte Dorade mit Rosmarin-Kartoffeln und Salat	31
Gefüllte Schollen-Röllchen mit Trüffel-Ponzu-Butter	32
Geflämmtter Lachs mit Avocados	33
Gegrillte Lachs-Spieße mit Knoblauch und Senf	33
Gegrillter Fisch mit Sommer-Gemüse	34
Gegrillter Lachs mit Tomaten-Avocado-Salsa	35
Gegrillter Thunfisch mit Limette und Koriander	35
Gegrilltes Lachs-Filet an mediterranem Gemüse	36
Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle	37
Graved-Lachs mit Süßkartoffel-Rösti	38
Große Fisch-Stäbchen	39
Hering-Salat mit Äpfeln und Rucola	40
Holländische Matjes mit Frühling-Salat , Bratkartoffeln	41
Italienische Fisch-Stäbchen mit Kräuter-Dip	42
Italienische Steinofen-Pizza	43
Kürbis-Püree mit Teriyaki-Zander	44
Kabeljau in pikanter Panade	44
Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne	45
Kabeljau milanese auf geschmorten Tomaten	46
Kabeljau-Filet , Gorgonzola-Kartoffelstampf , Radicchio	47
Kartoffel-Forellen-Türmchen	48
Kartoffel-Matjes-Plätzchen	49
Kartoffel-Omelett mit Kichererbsen-Thunfisch-Salat	50

Knusper-Rösti mit Honig-Lachs	51
Knusprige Forelle aus dem Backofen	51
Knusprige Rotbarbe mit Fregola sarda in Paprika-Sud	52
Kohlrabi-Spargel-Salat mit gezupfter Räucherforelle	53
Konfierter Kabeljau mit Fenchel-Salat, Wildkräuter-Soße	54
Kräuter-Risotto mit Zander und Zitronen-Schaum	55
Kross gebratener Steinbutt mit lauwarmem Fenchel-Salat	56
Kross gebratener Zander mit Ratatouille auf Moghrabieh	57
Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Enten-Haut	58
Lachs 'Bombay-Style'	58
Lachs aus dem Ofen und pochiertes Lachs	59
Lachs in Sahne-Soße mit Spinat, Tomaten, Knoblauch	59
Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen	60
Lachs mit Mandelkruste und getrockneten Tomaten	61
Lachs mit Riesling-Kraut aus dem Römertopf	61
Lachs und Kabeljau aus dem Ofen	62
Lachs-Carpaccio	63
Lachs-Filet mit Flower Sprouts	63
Lachs-Frikadellen mit Himbeer-Dip	64
Lachs-Kartoffel-Strudel	65
Lachs-Nudeln mit gemischtem Gemüse	66
Lachs-Würfel mit Honig und Zitrone	66
Lachsforellen-Filet aus dem Ofen mit Salat	67
Lachsforellen-Filet Müllerin mit Nuss-Butter, Spinat	68
Maischolle, Zuckerschoten, Speck, Süßkartoffel-Stampf	69
Mandel-Kabeljau aus dem Ofen	70
Mangold-Kartoffel-Stampf mit Kabeljau	70
Matjes Hausfrauenart	71
Matjes mit Erbsen-Püree und Speck	72
Nudeln mit Lachs	73
Panierter Seelachs mit Blutorange und Rucola	74
Pasta mit Thunfisch und Kapern	75

Pasta-Teller mit Lachs	76
Pfifferling-Gulasch mit Tramezzini-Nocken und Zander	77
Pikante Räucher-Forelle	78
Pochierte Lachsforelle mit Blattspinat, Kartoffel-Creme	79
Pochierte Schellfisch-Filets mit Kartoffel-Püree	80
Ravioli mit Räucherlachs-Füllung	81
Roh marinierter Seeteufel mit Spargel, Chili-Mayonnaise	82
Roher Lachs mit Kartoffel-Püree und Wachteleiern	83
Rotbarbe auf Soubise-Crème und rote Paprika	84
Rotbarbe, Weißbier-Schaum, Kartoffel-Romanesco-Gröstl	86
Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch	87
Rotbarsch-Filet mit Möhren und Senf-Creme	87
Rote-Bete-Spaghetti, Lachsforelle, Meerrettich-Schmand	88
Süßsaurer Rote-Bete-Lachs mit gebratenen Pilzen	89
Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte	90
Saibling mit Stauden-Sellerie-Kapern-Salat	91
Saibling-Lachsrolle mit Spargel und Hollandaise-Creme	92
Sashimi vom Lachs 'Christmas Style'	93
Sashimi vom Lachs in Karotten-Miso-Marinade, Rosenkohl	94
Sashimi vom Lachs mit Nussbutter und Ponzu-Soße	95
Sashimi vom Wolfsbarsch	95
Schlemmerfilet a la Bordelaise	96
Schlemmerfilet Bordelaise, Gurkensalat, Kartoffelstampf	96
Scholle Finkenwerder Art, Kartoffel- und Gurken-Salat	97
Schollen-Filet mit Rahm-Spinat und Speck-Kartoffel	98
Schollen-Filet, Spinat, Hollandaise, Kartoffel-Stroh	99
See-Saibling mit aromatisierter Butter und Pak Choi	100
Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips	101
Seelachs mit Kartoffel-Kruste und Muskat-Kürbis	102
Seeteufel aus dem Glühwein-Sud, Maronen-Creme, Hokkaido	103
Seeteufel mit Spargel, Pilz-Cognac-Soße, Kartoffel-Stroh	104
Seezungen-Röllchen, Apfel-Curry-Soße, Spargel-Spinat	105

Seezungen-Spinat-Auflauf	106
Sesam-Forelle, Schmorgurken, Erdnüsse, Kartoffel-Püree	107
Skandinavische Muffins	108
Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl und Meerrettich-Salsa	109
Spaghetti mit Lachs und Spargel	110
Spaghetti mit Räucher-Lachs	110
Spaghetti Sophia Loren	111
Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise	112
Steinbutt-Filet mit zweierlei Artischocke	113
Tataki vom Lachs mit Rettich-Salat und Sesam-Mayonnaise	114
Teriyaki-Lachs mit Gemüse	115
Thunfisch Sashimi 'Italian Style'	115
Thunfisch-Steak 'Teriyaki-Style'	115
Thunfisch-Tagliatelle mit Kartoffel-Stampf, Basilikum-Öl	116
Thunfisch-Tataki mit Asia-Mop	117
Toskanischer Butter-Lachs	118
Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling	119
Wild-Lachs mit Kartoffel-Kuchen und Rosenkohl-Blättern	120
Wild-Lachs mit Kartoffel-Kuchen und Rosenkohl-Blättern	122
Winter-Kabeljau aus dem Ofen	123
Wolfsbarsch auf chinesische Art	124
Wolfsbarsch-Filet mit Zwiebeln und Süßkartoffel-Püree	125
Zander in frittiertem Sushi-Reis mit Spitzkohl-Salat	126
Zander mit Bärlauch-Polenta und Zitronen-Schaum	127
Zander mit Bacon und Kartoffel-Maronen-Ragout	128
Zander mit Nussbutter und Kartoffel-Stampf	129
Zander, Lachs, Garnelen mit Spargel und Blumenkohl	131
Zander, Wein-Sauerkraut, Senfschaum, Linsen-Möhren-Salat	133
Zander-Filet mit Panade an gebratenem Endivien-Gemüse	135
Zander-Filet, Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto	136
Zander-Filets mit Kartoffel-Kruste und Joghurt-Dip	137

Überbackene Fisch-Filets mit Tomaten-Kartoffel-Carpaccio

Für 4 Personen:

8 Fischfilets	Salz, Pfeffer	4 EL Zitronensaft
4 Lauchzwiebeln	4 TL Kapern	8 EL Schmand
90 g geriebener Käse	8 Kartoffeln	2 Bd. Petersilie
2 Knoblauchzehen	50 g Haselnüsse	150 ml Olivenöl
6 Tomaten		

Fischfilets abbrausen, trockentupfen und auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Filets in eine gefettete Gratinform geben.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und wie die Kapern fein hacken. Beides mit Schmand und 40 g Käse vermengen, salzen, pfeffern. Masse auf dem Fisch verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen.

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser 10-15 Min. garen; die Kartoffeln sollten noch Biss haben. Abgießen und abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Stiele entfernen.

Knoblauchzehen schälen. Haselnüsse im Mixer grob zerkleinern.

Petersilie, 50 g Käse, Knoblauch, Salz sowie Pfeffer zufügen und alles mixen, dabei nach und nach das Olivenöl einfließen lassen.

Tomaten abbrausen, in Scheiben schneiden, abwechselnd mit den Kartoffelscheiben auf Tellern anrichten. Das Carpaccio salzen, pfeffern und mit dem Pesto beträufeln.

Die überbackenen Fischfilets darauf anrichten.

NN am 06. Dezember 2021

Bachforelle mit geschmorter Gurke, Kartoffel-Krapfen

Für 4 Personen

Für die Kartoffelkrapfen:

350 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	70 ml Milch
20 g Butter	Pfeffer	Muskatnuss
70 g Mehl	2 Eier (M)	400 ml Rapsöl

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 ml Weißwein
50 ml trockener Wermut	300 ml Fischfond	100 g Sahne
40 g Crème-fraîche	Salz	Piment-d'Espelette
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL kalte Butter	

Für die Brunnenkresse:

1 Bund Brunnenkresse	50 ml Olivenöl	Salz, Zucker
----------------------	----------------	--------------

Für die Gurken:

1 Salatgurke	2 EL Butter	1 EL körniger Senf
Salz	Piment-d'Espelette	

Für den Fisch:

4 Bachforellen-Filets	Salz	Piment-d'Espelette
2 EL Butter		

Für Kartoffelkrapfen die Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser weich kochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und im Topf ausdampfen lassen.

Für die Sauce die Schalotte schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Dann den Fischfond zugeben und die Flüssigkeit wiederum um die Hälfte einkochen.

Dann Sahne und Crème fraîche zugeben und bis zur gewünschten Bindung einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

In der Zwischenzeit die Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl leicht erwärmen, die Brunnenkresse einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen, schälen, halbieren, die Kerne austreichen.

Gurkenhälften nochmal der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

Für die Kartoffelkrapfen in einem Topf Milch und Butter aufkochen, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Mehl auf einmal zugeben und solange gut rühren, bis sich ein Teigkloß und ein weißlicher Belag auf dem Topfboden bildet. Der Fachbegriff dafür heißt den Teig abbrennen.

Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Eier unterarbeiten.

Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter die Masse arbeiten.

Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben.

Eine Platte mit einem Stück Back- oder Pergamentpapier auslegen.

Tupfen der Kartoffelmasse darauf spritzen.

Für die Gurken in einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Gurkenscheiben zugeben und kurz darin schwenken. Senf untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Fischfilets abwaschen und trockentupfen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeltupfen vorsichtig mit einer Palette lösen und im

heißen Fett ausbacken (bzw. frittieren). Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in kleinen Stücken unter die heiße (nicht mehr kochende) Sauce rühren und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.
Zum Anrichten die Fischfilets auf Teller geben, etwas Brunnenkresse darauf anrichten.
Gurkenstücke darüber geben, die aufgeschäumte Sauce angießen und die Kartoffelkrapfen dazu reichen.

Jörg Sackmann am 14. September 2021

Backofen-Forelle

Für 4 Personen:

Schritt 1:

2 Forellen

Schritt 2:

1 TL Meersalz	Pfeffer	2 Zweige
Petersilie	2 Zweige Dill	1 Zitrone
60 g Butter		

Schritt 1:

Forellen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Fischhaut mehrmals leicht einschneiden.
Backofen auf 200 Grad Ober Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Schritt 2:

Forellen innen und außen salzen und pfeffern.

Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Den Bauchraum der Forellen mit Kräutern, Zitronenscheiben und zwei Dritteln der Butter füllen. Restliche Butter schmelzen.

Schritt 3:

Fische auf das Backblech legen und mit der flüssigen Butter bestreichen. Forellen im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 25-30 Minuten garen.

NN am 13. April 2021

Brathering mit Bratkartoffel-Salat

Für den Fisch:

4 grüne Heringe, filetiert	1 große Zwiebel	$\frac{1}{2}$ l Wasser
$\frac{1}{4}$ l Weißweinessig	1 EL Zucker	1 TL Senfkörner
1 TL Pimentkörner	1 $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
Salz	Rapsöl	Pfeffer
100 g Mehl		

Für den Salat:

4 Kartoffeln, festk.	Salz	1 Ei (sehr frisch)
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver edelsüß	100 ml Rapsöl
Fleur de Sel	weißer Pfeffer	2 EL Weißweinessig
1 EL Crème-fraîche	50 g Räucherspeck	1 Zwiebel
50 ml Olivenöl	4 große Blätter Endivie	8 Radieschen
frische Kräuter		

Für die Bratfisch-Marinade die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit Wasser, Weißweinessig, Salz, Zucker, angedrückten Pfeffer-, Senf- und Pimentkörnern sowie Lorbeer und Salz in einen Topf geben. Alles aufkochen, dann 15 Minuten bei wenig Hitze bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Währenddessen reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Es sollte ca. 1 cm hoch in der Pfanne stehen.

Fisch pfeffern und salzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Fisch ins heiße Fett geben. Bei mittlerer Hitze so lange braten, bis eine schöne Kruste entsteht. Fisch aus dem Öl nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine passend große Form legen.

Heißen Würzsud über den Fisch gießen und alles abkühlen lassen. Dann mit Folie oder einem Deckel abdecken und den Bratfisch im Kühlschrank durchziehen lassen mind. 2 Stunden am besten über Nacht.

Für den Salat die Kartoffeln schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen die Würfel sollten nicht weich werden. Abgießen und abkühlen lassen. Für das Dressing das Ei, Senf, Paprikapulver, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben. Pürierstab unten aufsetzen und anstellen, dann nach oben ziehen und so lange mixen, bis sich eine Mayonnaise bildet.

Weißweinessig und Crème fraîche mit einem Löffel unterziehen.

Speck in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Abgekühlte Kartoffelwürfel in Olivenöl rundherum kross anbraten. Speck hinzufügen und mitbraten bis alles gut duftet. Am Ende noch die Zwiebeln hinzufügen und kurz anschwitzen.

Währenddessen den Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und die Blätter kleinzupfen.

Radieschen putzen, waschen und in Scheibchen schneiden.

Salat und Radieschen mit den heißen Bratkartoffeln mischen, auf Tellern verteilen und mit der Mayo beträufeln. Nach Belieben frisch gehackte Kräuter darauf streuen.

Durchgezogenen Brathering zusammen mit dem Salat servieren.

Björn Freitag am 16. Juli 2021

Buddha-Bow mit Lachs und Avocado

Für 2 Portionen:

2 Handvoll grüner Salat	2 Lachsfilets	2 mittelgroße Möhren
1 reife Avocado	5-6 Kirschtomaten	80 g eingel. Artischocken
1 rote Zwiebel	1 Handvoll Oliven	Kokosöl

Lachsfilets waschen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in Kokosöl anbraten. Karotten schälen, in längere Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls für 5 bis 10 Minuten in Kokosöl leicht anbraten.

Salat waschen und bei Bedarf zerkleinern. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Avocado schälen und klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nun alle Zutaten in eine tiefe Schüssel geben und mit Dressing übergießen.

NN am 07. Februar 2021

Burrito mit Thunfisch und Avocado

Für 2 Personen:

4 Weizen-Tortillas	200 g Thunfischfilet	4 EL Crème-fraiche
1/2 rote Zwiebel	1 Bund Koriander	2 Tomaten
2 EL Gewürzmix	1 handvoll Nachos	1 Avocado
1 Limette	100 g Kidneybohnen	80 g Cheddar-Käse

Den Thunfisch grob würfeln und zusammen mit den Kidneybohnen für 1 Minute in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Währenddessen mit Gewürzmix würzen gelegentlich schwenken und anschließend in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Koriander grob hacken und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren den Kern entfernen, mit der Schale in Spalten schneiden, die Schale anschließend abziehen und die Avocado grob würfeln.

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Koriander grob hacken und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren den Kern entfernen, mit der Schale in Spalten schneiden, die Schale anschließend abziehen und die Avocado grob würfeln.

Alles zum Thunfisch in die Schüssel geben, die Limette darüber auspressen, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Die Tortilla Chips mit den Händen zerbrechen in die Schüssel geben und erneut verrühren.

Die Tortillas im Backofen erwärmen mittig mit Crème fraîche bestreichen, die Füllung darauf verteilen und den Cheddar darüber reiben.

Die Burritos an einer Seite einschlagen und einrollen.

Steffen Henssler am 23. März 2021

Carpaccio vom Wurzel-Gemüse mit gebratenem Bio-Lachs

Für 4 Personen

1 Rote Bete, mittelgroß	1 große Pastinake	1 kleine Steckrübe
1 Spritzer Essig	3 Schwarzwurzeln	2 Bio-Zitronen
80 ml Olivenöl, kalt gepresst	Salz	2 Möhren
1 Prise Zucker	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Frischkäse	2 EL Olivenöl	4 Bio-Lachsfilets à 120 g

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote Bete, Pastinake und Steckrübe waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen, evtl. die Rote Bete extra legen damit die anderen Gemüse nicht gefärbt werden. Mit einem zweiten Backblech abdecken und die Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten weich garen.

Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen (dazu am besten Küchenhandschuhe anziehen), schälen und direkt ins Essigwasser legen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, die Hälfte vom Olivenöl und Salz zu einer Marinade mischen.

Geschälte Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln, in eine Schüssel geben, mit etwas von der Marinade beträufeln und gut vermischen.

Möhren waschen, schälen und ebenfalls mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln. Die Möhrenstreifen ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln und gut vermischen.

Die abgekühlten Gemüse schälen, in gleich dicke Scheiben schneiden oder hobeln und dann in passende Stücke schneiden mit Zucker, Pfeffer und ebenfalls mit der Marinade würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Petersilie mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz in einen Cutter geben und sehr fein mixen. Dann das Petersilienöl mit dem Frischkäse mischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtüle geben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lachsfilets salzen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Seiten braten.

Die verschiedenen Gemüse dekorativ auf dem Teller auslegen. Ein paar Tupfen Petersilienfrischkäse darauf tupfen und den gebratenen Lachs obenauf geben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2021

Confierter Lachs mit Gemüse und Süßkartoffeln

Für 4 Personen

Für das gepickelte Gemüse:

8 Babykarotten	8 Radieschen	100 g Champignons
Salz	1 Stange Zitronengras	30 g Ingwer (frisch)
1 Chilischote	150 ml Wasser	100 g Zucker
50 ml weißer Balsamico		

Für den Zitronengras-Gewürzsud:

3 Stangen Zitronengras	1 rote Zwiebel	30 g Ingwer (frisch)
1 Limette	250 ml Fischfond	2 Sternanis
1/2 Zimtstange	1 Spritzer Sojasauce	1 Spritzer Fischsauce

Für die Süßkartoffeln:

400 g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL frischen Meerrettich		

Für den Fisch:

2 Stangen Zitronengras	40 g Ingwer (frisch)	1 Chilischote
280 ml Olivenöl	500 g Lachsfilet (à 125 g)	

Das gepickelte Gemüse bereits am Vortag zubereiten.

Für das Gemüse Babykarotten, Radieschen und Buchenpilze putzen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse und Pilze 1 Minute blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen und in ein großes sauberes Glas geben.

Für den Einlegefond vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann Zitronengras in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.

Wasser, Zucker, Balsamico in einen Topf geben. Zitronengras, Ingwer, Chili zugeben, aufkochen. Das Gemüse im Glas mit dem kochenden Fond übergießen, mit dem Deckel verschließen und über Nacht durchziehen lassen.

Für den Zitronengras-Gewürzsud die Zitronengrasstangen andrücken und halbieren. Die Zwiebel inklusive Schale grob schneiden. Ingwer waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Fischfond in einen Topf geben, Zitronengrasstücke, rote Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einen Topf geben und aufkochen. Sternanis, Zimtstange, Sojasauce und Fischsauce zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher zu Kugeln ausstechen und in eine flache Auflaufform geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit in die Auflaufform geben.

Olivenöl überträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für den Fisch die Zitronengrasstangen anschlagen und längs halbieren. Ingwer waschen und in grobe Scheiben schneiden. Chili halbieren.

Das Olivenöl mit Zitronengras, Ingwer und Chili in einen Topf geben und auf 80 Grad erhitzen. Fischfilets in eine flache Form legen und mit dem warmen Öl übergießen, darin 10 Minuten ziehen lassen. Den Zitronengras-Gewürzsud durch ein feines Sieb passieren.

Zum Anrichten etwas Zitronengras-Gewürzsud auf Teller geben, Fischfilet aus dem Öl nehmen und darauf geben. Gepickeltes Gemüse und Süßkartoffeln zugeben, frischen Meerrettich über die Süßkartoffeln reiben.

Antonina Müller am 23. März 2021

Curry-Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Fischfrikadellen:

600 g festes Fischfilet	100 g gekochte Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
Curry	50 g geräuch. Forellenfilet	2 Eigelb
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	400 g griech. Joghurt (10%)	1 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Schnittlauch		

Frisches Fischfilet waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Fisch in grobe Würfel schneiden und kühl stellen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und fein zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für den Dip einen EL zur Seite legen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Geräuchertes Fischfilet zerzupfen. Frisches und geräuchertes Filet durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder mit einem großen Messer fein hacken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zerkleinertes Fischfilet und Kartoffeln in einer Schüssel gut mischen. Zwiebelmischung, Eigelbe, Schnittlauch und Senf zugeben und alles gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Fischmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 812 gleich große Frikadellen formen.

Das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Frikadellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene in etwa 57 Minuten fertig garen.

Inzwischen für den Joghurdip von der Zitrone den Saft auspressen.

Joghurt, Agavendicksaft, Olivenöl, Schnittlauchröllchen und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfrikadellen und Dip anrichten. Dazu passt ein grüner Salat mit Vinaigrette und Baguette.

Tarik Rose am 18. Juni 2021

Dorade mit Limonen-Kruste, Champagner-Risotto, Romanesco

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doradenfilets, mit Haut	1 Limette	2 Eier
Pankomehl	Mehl	Öl, Salz

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Schalotte	50 g Parmesan
2 EL Butter	200 ml Schlagsahne	65 ml Champagner
250 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer

Für den Romanesco:

$\frac{1}{2}$ Romanesco	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

Für den Fisch:

Die Doradenfilets entgräten und von der Haut befreien. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Pankomehl mit Limettenabrieb mischen. Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz würzen. Aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl eine Panierstraße aufstellen und die Fischfilets nur von einer Seite panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch goldbraun braten.

Für das Risotto:

Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Möhre und Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Schalottenwürfel in Butter anschwitzen, den Risottoreis dazugeben und mit Champagner und etwas heißem Fond ablöschen. Den Reis unter ständigem Rühren und weiterer Zugabe von Fond so lange kochen, bis er al dente ist. Je 1 Esslöffel Möhren-, Sellerie- und Lauchwürfel hinzugeben und kurz mitgaren. Parmesan reiben und unterrühren. Schlagsahne steif schlagen und 2-3 Esslöffel unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Romanesco:

Romanesco waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Röschen in Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne auslassen und Romanescoröschen in der heißen Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 30. April 2021

Dorade mit Pilzen auf Avocado und Tomate

Für 4 Portionen

4 Doradenfilets à 150 g	2 Prisen Salz	2 Handvoll Shiitake-Pilze
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 rote Zwiebel	2 Avocados
4 große Strauchtomaten	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond	8 Stängel Koriandergrün

Doradenfilets würzen:

Die Doradenfilets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Fleischseite mit etwas Salz leicht würzen.

Pilze schneiden:

Die Shiitake-Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Streifen schneiden, dabei den Stiel entfernen.

Chilischote würfeln:

Die Chilischote waschen, trocknen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schneiden:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Avocado und Tomate schneiden:

Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus den Schalenhälften lösen. Die Hälften in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden.

Zwiebel, Pilze und Chiliwürfel anschwitzen:

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Pilze und Chiliwürfel mit der Butter dazugeben und weitere 2-3 Minuten mitbraten.

Doradenfilets anbraten:

Inzwischen in einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Doradenfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze je nach Dicke 2-3 Minuten anbraten. Die Filets wenden und auf der Fleischseite bei niedriger Hitze weitere 2 Minuten gar ziehen lassen.

Pilze ablöschen:

Die Pilze mit 1 Prise Salz würzen, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen, dann den Gemüsefond angießen und ebenfalls leicht reduzieren. Mit 1 Prise Salz abschmecken.

Anrichten:

Auf jedem Teller je 1 Tomate und 0.5 Avocado fächerartig in 2 Streifen nebeneinander anrichten. Die Pilze mit etwas Sud darüber verteilen. Je 1 Doradenfilet anlegen und mit Koriandergrün garnieren.

Frank Rosin am 12. August 2021

Dorade mit Zitronen-Petersilien-Butter, Paprika-Salsa

Für 4 Personen

Für die Doraden:

4 ganze Doraden à 500 g	1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer
1/2 Bd. glatte Petersilie	4 Stängel Estragon	Salz
5 EL Olivenöl		

Für die Paprikasalsa:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Stängel Zitronengras	8 g frischer Ingwer
4 St. frischer Koriander	3 EL Butter	5 EL Gemüsefond
1/2 TL gemahlener Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Petersilien-Butter:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bio-Zitrone	250 g Butter
----------------------------	-----------------	--------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Doraden abwaschen und abtrocknen Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie und Estragon abbrausen und trocken schütteln.

Die Doraden innen und außen leicht salzen, Zitronenscheiben, Ingwer und Kräuterstängel in die Bauchhöhlen der Fische geben. Die gefüllten Doraden in eine breite Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln.

Danach die Dorade in der Auflaufform bedecken (z.B. mit einem Backblech oder dem Boden einer Springform) und für 35 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Paprikasalsa die rote und die gelbe Paprikaschote abwaschen, halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben, ebenfalls in den Ofen geben und ca. 25 Minuten schmoren, bis die Haut braun wird und Blasen wirft.

In der Zwischenzeit für die Zitronen-Petersilien-Butter die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Für die Paprika-Salsa die Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann die Zitronengrasstange fein schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Frischen Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Paprika aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehe, dann Paprika fein würfeln.

In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Zitronengras und Ingwer zugeben. Dann die Paprikastücke, kurz in der Pfanne schwenken und mit Tomatenfond ablöschen. Mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt den frischen Koriander darüber streuen.

Sobald die Doraden fertig gegart sind, für die Zitronenbutter die Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Den ausgetretenen Bratensaft der Doraden durch ein Sieb zu der schäumenden Butter geben.

Die gehackte Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Dorade im Ganzen auf Tellern anrichten, die Zitronen-Butter aufträufeln und die Paprikasalsa dazu reichen. Dazu passt frisches Brot.

Ali Güngörmüs am 30. Juni 2021

Dorade Royal mit Bananen-Confit und Champignons

Für 4 Personen

Für die Basmatireiscreme:

Öl	70 g Basmatireis	150 ml Sahne
200 ml Geflügelfond	10 ml heller Balsamico	10 g Zucker
20 ml Olivenöl, nativ	Salz	Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für das Bananen-Confit:

15 g Zucker	1 EL Cognac	2 EL Madeira
2 EL Portwein	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	40 g Butter	1 Prise Salz
Zitronensaft	1 Banane	

Für Fisch und Pilze:

2 Zitronen	4 Doraden-Tranchen (à 150 g)	Salz
90 g Butter	12 rosé Champignons	weißer Pfeffer

Für die Reiscreme Öl in einer Sauteuse erhitzen, den Reis darin glasig andünsten. Mit Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für das Bananen-Confit den Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren. Karamell vorsichtig mit Cognac, Madeira und Portwein ablöschen und den Karamell lösen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark austreichen.

Vanillemark unter den Karamellfond rühren und die Flüssigkeit nahezu einkochen.

Weißwein und Geflügelfond angießen und die nochmals um die Hälfte einkochen.

Die Butter in Stückchen nach und nach gründlich einrühren. Den Fond mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Banane schälen, in feine Würfel schneiden, in den Topf mit dem Vanille-Karamellfond geben und darin glacieren.

Den Geflügelfond, Balsamico und Zucker zum Reis geben. Alles kurz durchmischen, sodass die Flüssigkeit eine leichte Bindung bekommt. Auf der ausgeschalteten Kochstelle noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Fisch den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Fisch-Tranchen kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. 60 g Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.

Die Doraden-Tranchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Tranchen dann im heißen Backofen 2-3 Minuten fertig garen.

Champignons putzen, nach Belieben die Haut von den Köpfen abziehen. Champignons in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 30 g Butter sacht bräunen.

Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, die braune Butter überträufeln, mischen.

Die Reiscreme durch ein feines Sieb passieren. Das Olivenöl einmischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Basmati-Reiscreme auf vorgewärmten Tellern verteilen. Den fertig gegarten Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Reiscreme anrichten. Bananen-Confit aufträufeln, Champignonstreifen darauf geben und alles servieren.

Jörg Sackmann am 21. Dezember 2021

Doraden-Filet in der Tüte gegart

Für 2 Personen:

2 Doradenfilets à 120 g	4 kleine Tomaten	1 mittlere weiße Zwiebel
1/2 mittlere Zucchini	2 Zweige Rosmarin	100 ml Weißwein
50 ml Sojasauce	1 EL Butter	1 Msp. Salz, Pfeffer
1 Msp. Gewürzmix	2 Bögen Backpapier	2 Stäbchen

Die Zucchini vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen.

Rosmarin zum Gemüse zupfen, Olivenöl dazugeben und alles marinieren. Das Gemüse in die Mitte vom Backpapier geben.

Das Doradenfilet salzen und pfeffern und daraufsetzen.

Eine Butterflocke auf den Fisch geben, das Backpapier zur Mitte hin leicht zusammennehmen und Sojasauce und Weißwein dazugeben.

Die Pakete mit den Stäbchen verschließen und bei 200°C Umluft im vorgeheizten Backofen garen.

Steffen Henssler am 28. Februar 2021

Doraden-Filet vom Grill mit gegrilltem Salat

Für 2 Personen:

4 Doradenfilets	2 Baby Romanasalate	1/2 Orange
1 Zitrone	1/2 Apfel	1/2 Bund Schnittlauch
4 EL Sojasauce	1 EL Bratöl	4 EL Olivenöl
1 EL Würzöl	Mango-Chili	2 EL Mehl
2 Msp. Gewürzsalz		

Dorade mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mehlieren und mit Bratöl bepinseln. Romanalat längs halbieren, mit Salz würzen und mit Olivenöl bepinseln.

Doradenfilets auf der Hautseite, Salat auf der Schnittfläche bei direkter Hitze ohne Deckel ca. 4 Minuten grillen, bis die Haut vom Fisch kross ist Währenddessen das Dressing zubereiten. Dafür halbe Orange und Zitrone auspressen und den Schnittlauch grob schneiden. Orangensaft, Zitronensaft und Schnittlauch in eine Schüssel geben und Apfel hineinreiben. Schuss Olivenöl und Sojasauce dazugießen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Würzöl dazugießen und nochmals umrühren.

Fisch nach ca. 4 Minuten wenden und dann nochmals kurz ca. 1/2 Minute von der Fleischseite grillen. Salat und Doradenfilets vom Grill nehmen, mit dem Dressing anrichten und einen kleinen Schuss Sojasauce und Olivenöl darüberträufeln.

Steffen Henssler am 14. August 2021

Eingelegte Bratheringe

Für 4 Personen:

3 Zwiebeln	250 ml Weißwein	100 ml Weißwein-Essig
500 ml Wasser	10 Lorbeerblätter	10 Körner Piment
20 Körner schwarzer Pfeffer	1 EL Senfkörner	1 EL Salz
1 EL Zucker	einige Stängel Petersilie	

Für die Heringe:

12 ausgen. Heringe (one Kopf)	Mehl, Salz	Butterschmalz
-------------------------------	------------	---------------

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen, vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Für die Heringe:

Die Heringe säubern, salzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Heringe von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Die Heringe auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In eine große Auflaufform oder Schale legen, mit dem lauwarmen Sud übergießen. Wenn die Heringe abgekühlt sind, zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Tage durchziehen lassen.

Zwischendurch einmal wenden. Die eingelegten Heringe mit Zwiebeln und etwas Sud auf Tellern anrichten und mit Brot oder Bratkartoffeln servieren.

Rainer Sass am 14. März 2021

Fisch-Burger mit Schmand-Dill-Soße

Für 4 Personen:

Für die Fischfrikadellen:

600 g Kabeljaufilet	1 kleine Zwiebel	1 Bund Petersilie
2 Eier	100 g Pankomehl	Salz, Pfeffer
Muskatnuss, Öl		

Für die Soße:

200 g Schmand	1 EL Senf	1 EL Honig
0.5 Bund Dill	Salz	1 Tomate
1 rote Zwiebel	4 Burgerbrötchen	4 Blätter Salat
4 EL Ketchup		

Für die Fischfrikadellen:

Die Kabeljaufilets trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und hacken, Petersilie hacken und beides zum gehackten Kabeljau geben. Mit Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss vermengen. Aus der Mischung gleich große Fischfrikadellen (Patties) formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties darin goldbraun braten.

Für die Soße:

Für die Soße Schmand, Senf, Honig und klein gehackten Dill miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Tomate vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Burgerbrötchen kurz toasten und mit Soße, Ketchup sowie Zwiebelringen und einer Tomatenscheibe belegen.

Die Fischfrikadelle darauf platzieren und ein Salatblatt darauflegen. Die andere Brötchenhälfte mit etwas Ketchup bestreichen und damit bedecken.

Dazu passen Kartoffelecken aus dem Ofen.

Zora Klipp am 09. März 2021

Fisch-Filet im Kartoffel-Mantel mit Apfel-Lauch-Gemüse

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

4 (à 120-150 g) Fischfilets	8 festk. größere Kartoffeln	1 EL Kartoffelstärke
1 Zweig Rosmarin	Pfeffer, Salz	Olivenöl

Für das Gemüse:

2 dicke Stangen Lauch	2 Äpfel	1 Stück Ingwer
Honig	2 EL Meerrettich	Salz, Pfeffer
Stängel Kräuter	1 EL Apfel-Balsamessig	

Für den Fisch:

Die Kartoffeln schälen und in feine Späne hobeln. Die Kartoffelspäne salzen und in ein Küchentuch geben. Das Tuch kräftig eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken, alternativ frische Thymianblätter verwenden. Die Kartoffelmasse mit dem Rosmarin oder Thymian und der Kartoffelstärke vermengen.

Die Fischfilets (z.B. Saibling, Lachsforelle, Zander, Kabeljau) waschen, trockentupfen und restliche Gräten entfernen. Bereits 5 Minuten vor der Zubereitung salzen.

Dadurch wird das Fleisch etwas fester. Eine etwa 0,5 cm dicke Schicht Kartoffelmasse auf die Arbeitsfläche legen. Darauf das Fischfilet setzen und mit der Kartoffelmasse bedecken. Auch die Ränder mit Kartoffeln abdecken. Die Kartoffelmasse dabei andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen anbraten. Die Hitze reduzieren und den Fisch langsam goldbraun fertig garen. Das kann etwa 8-10 Minuten dauern. Bei zu hoher Hitze wird der Kartoffelmantel zu dunkel und bitter.

Für das Gemüse:

Den Lauch gut säubern und in Ringe schneiden. Die Äpfel entkernen, schälen und in Achtel teilen. Den Ingwer schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch farblos anschwitzen. Ingwer und Äpfel dazugeben, alles vermengen und bei mäßiger Hitze schmoren, bis der Lauch gar, aber noch etwas bissfest ist. Mit Salz und etwas Apfel-Balsam würzen, mit Honig oder Ahornsirup abschmecken. Die Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Dill) waschen, trocknen und in Blätter oder grobe Stücke zupfen. Mit etwas Essig und Öl marinieren.

Die Kartoffel-Fischpäckchen mit dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Darauf großzügig frisch geriebenen Meerrettich streuen und mit frischen Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 26. Dezember 2021

Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei

Für die Tomatenmousse:

5 reife Fleischtomaten	1/2 Bund Basilikum	1 TL Salz
1 TL Zucker	3 Blatt Gelatine	80 g Sahne

Für das Tomatenkompott:

4 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zimt	

Für den Saibling:

4 Saiblingsfilets mit Haut	Salz	100 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe

Zusätzlich:

8 Kirschtomaten

Die Tomatenmousse sollte am Vortag vorbereitet werden, da sie eine lange Gelierzeit hat.

Für die Tomatenmousse die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

Sobald der Tomatensaft entsprechend lange abgetropft ist, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den abgetropften Tomatensaft mit Salz abschmecken. 250 ml Saft davon abmessen.

Davon 50 ml in einem kleinen Topf erhitzen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unter Rühren in dem warmen Saft im Topf auflösen. Dann alles in den restlichen Tomatensud geben, umrühren. Die Mischung über einem kalten Wasserbad rühren, bis sie zu gelieren beginnt.

Die Sahne steif schlagen und unter die Tomaten-Gelatinemischung heben. Die Tomatenmousse in eine Schüssel geben und etwa 5 Stunden kühl stellen.

Für das Tomaten Kompott die Tomaten kreuzweise einritzen und 10 Sekunden in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken und häuten.

Die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen vom Zweig abstreifen und fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten.

Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Zimt würzen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Rosmarin und Thymian untermischen und das Kompott etwa 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen, Rosmarin- und Thymianzeige, sowie eine angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und die Fischfilets ca. 4 Minuten braten.

Dann Fischfilets wenden und kurz glasig garen.

Saiblingsfilets auf einem flachen Teller mit dem Tomatenkompott anrichten. Mit einem Kugelausstecher aus der Tomatenmousse Kugeln formen und auf dem Kompott anrichten.

Kirschtomaten abwaschen und dekorativ mit auf den Teller geben.

Dazu passt frisches Baguette.

Fisch-Frikadellen mit Fenchel und Dill

Für 4 Portionen

700 g Lachsforelle (ohne Haut)	100 g Räucherfisch	2 Scheiben Toastbrot
75 g Fenchelknolle	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
4 Stängel Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Cornichons
1 Ei	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL neutrales Öl	1 Fleischwolf	

Fische zubereiten:

Die Lachsforelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Lachsforelle und Räucherfisch in Stücke schneiden. Das Toastbrot entrinden und grob würfeln. Beide Fischarten und das Toastbrot durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und in einer Schüssel auffangen.

Gemüse schneiden:

Den Fenchel waschen, trocknen und ohne den inneren Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Anbraten:

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Fenchelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Inzwischen Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit vorhandenem Fenchelgrün fein schneiden.

Cornichons:

Die Cornichons in feinste Würfel schneiden.

Frikadellen formen:

Fenchel und Zwiebel mit Dill, Schnittlauch, Fenchelgrün, Cornichons, Ei sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zum Fisch geben. Die Masse mit den Händen gründlich verkneten, in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer Frikadelle formen.

Frikadellen Braten:

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

Anrichten und Servieren:

Die Frikadellen auf einer Servierplatte oder auf Teller verteilen und zum Beispiel mit dem bunten Salat aus dieser Folge servieren.

Frank Rosin am 21. November 2021

Fisch-Frikadellen mit Fenchel

700 g Lachsforelle (ohne Haut)	100 g Räucherfisch	2 Scheiben Toastbrot
75 g Fenchelknolle	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
4 Stängel Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Cornichons
1 Ei	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL neutrales Öl	1 Fleischwolf	

Fische zubereiten:

Die Lachsforelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Lachsforelle und Räucherfisch in Stücke schneiden. Das Toastbrot entrinden und grob würfeln. Beide Fischarten und das Toastbrot durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und in einer Schüssel auffangen.

Gemüse schneiden:

Den Fenchel waschen, trocknen und ohne den inneren Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Anbraten:

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Fenchelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Inzwischen Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit vorhandenem Fenchelgrün fein schneiden.

Cornichons:

Die Cornichons in feinste Würfel schneiden.

Frikadellen formen:

Fenchel und Zwiebel mit Dill, Schnittlauch, Fenchelgrün, Cornichons, Ei sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zum Fisch geben. Die Masse mit den Händen gründlich verkneten, in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer Frikadelle formen.

Schritt 6: Frikadellen Braten Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

Schritt 7: Anrichten und Servieren Die Frikadellen auf einer Servierplatte oder auf Teller verteilen und zum Beispiel mit dem bunten Salat aus dieser Folge servieren.

Frank Rosin am 14. November 2021

Fisch-Nuggets mit rotem Paprika-Pesto

Für 4 Personen:

Für das Paprikapesto:

2 rote Paprikaschoten	50 ml Gemüsebrühe	2 EL Mandelblättchen
1 geh. EL klein geschn. Trockentomaten	1 EL Tomatenketchup	12 TL geriebener Ingwer
1 EL geriebener Parmesan	1 Prise Lavendelblüten	1 Knoblauchzehe
1 TL geröst. Korianderkörner	1 TL Fenchelsamen	Salz
Pfeffer	mildes Chilipulver	3 EL mildes Olivenöl

Für den Fisch:

500 g Fischfilet	100 g Mehl	$\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ TL Currypulver
120 ml eiskaltes Wasser	75 ml eiskaltes Bier	1 EL Öl
mildes Chilisalز	Erdnussöl	

Für das Paprikapesto die Paprikaschoten längs vierteln, waschen und die Kerne entfernen. Die Viertel mit einem Sparschäler schälen und grob zerkleinern. Die Paprikastücke mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 10 bis 12 Minuten weichdünsten. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Sud entfernen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Korianderkörner und Fenchelsamen ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie anfangen fein zu duften, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in eine Gewürzmühle füllen.

Inzwischen Paprika, Trockentomaten, Mandeln, Ketchup, Ingwer, Parmesan und 1 Prise Lavendelblüten in den Blitzhacker oder den Küchenmixer geben. Den Knoblauch schälen und fein dazureiben.

Mit der Mischung aus der Gewürzmühle, Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen. Das Olivenöl hinzufügen und alles zu einer Paste pürieren.

Für den Fisch das Fischfilet waschen, trockentupfen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Für den Ausbackteig das Mehl mit Currypulver mischen und Wasser, Bier und Öl verrühren, zuletzt mit etwas Chilisalز würzen.

Reichlich Öl in der Fritteuse oder einem großen Topf auf 170 bis 180°C erhitzen. Die Fischstücke mit Chilisalز würzen, durch den Teig ziehen und im Öl 3 bis 4 Minuten ausbacken. Danach mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Fischnuggets mit Chilisalز würzen und das rote Paprikapesto dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 26. April 2021

Fisch-Pfanne

Für 4 Portionen:

2 Tassen Reis	Salz	500 g Fischfilet
3 EL Rapsöl	2 EL Liebstöckel	2 EL Zitronensaft
Salz	1 Zwiebel	500 g Brokkoli
500 g Hokkaido-Kürbis	1 Tasse Gemüsebrühe	4 Tomaten, getrocknet
2 EL Basilikum	2 EL Petersilie	Pfeffer
40 g Kräuterfrischkäse		

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Fischfilet auftauen und würfeln. Fischwürfel mit gehacktem Liebstöckel bestreuen, in 2 EL Rapsöl eine Minute anbraten. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln, salzen und auf einem vorgewärmten Teller zugedeckt zur Seite stellen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit restlichem Rapsöl kurz glasig dünsten.

Den Brokkoli in mundgerechte Stücke und Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden, in die Pfanne zu den Zwiebelringen geben und mit Gemüsebrühe 5 Minuten dünsten. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Reis, getrocknete Tomaten und Frischkäse unterheben, nochmals erwärmen. Mit Basilikum, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischwürfel darüber verteilen und servieren.

NN am 26. November 2021

Fisch-Suppe mit Gemüse

Für 2 Personen:

150 g Lachs-Filet (TK)	150 g Wolfsbarsch-Filet (TK)	350 g gemischtes Gemüse (TK)
Zitronen-Saft	4 Garnelen	600 ml Gemüse-Brühe
100 ml Wein-Reduktion	60 g Bacon	1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz	Meersalz	Arrabiata
2 EL Schmand	glatte Petersilie	

Nachdem der Fisch etwas aufgetaut ist lässt sich die Haut leicht abziehen.

Danach den Fisch in Würfel schneiden und mit Zitronen-Saft beträufeln.

Die Garnelen schälen, in Stücke schneiden und mit Zitronen-Saft würzen.

Das Gemüse während des Auftauens in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Dies gilt insbesondere für den Blumenkohl und den Brokkoli.

Die Zwiebel und den Bacon würfeln.

In einer Pfanne den Bacon in Butterschmalz anbraten und die Zwiebeln hinzugeben.

Nun das Gemüse hinzufügen und andünsten.

Die Gemüse-Brühe mit den Garnelen-Schalen aufkochen; danach die Schalen entfernen die Wein-Reduktion hinzugießen, den Pfannen-Inhalt, das Gemüse hinzufügen und kurz köcheln lassen. Am Ende Fisch- und Garnelen-Würfel unterheben.

Wenn es wieder köchelt mit Meersalz und Arrabiata abschmecken.

Beim Servieren auf jeden gefüllten Teller einen guten Esslöffel Schmand geben und mit Petersilie bestreuen. Natürlich lassen sich auch andere Fisch-Sorten verwenden.

NN am 13. November 2021

Fisch-Suppe

Für 4-6 Personen:

1 kl. Stück Fenchel	1 Lauch	3 Stangen Sellerie
1 frische rote Chili	4 Knoblauchzehen	3-4 Tomaten
1 Bund frischer Thymian	440 g Weißfisch	1 kl. Glas Weißwein
400 g Garnelen, Muscheln	natives Olivenöl extra	

Fenchel, Lauch, Sellerie und Chili schneiden und fein hacken sowie den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten grob hacken, die Thymianblätter pflücken und den Fisch in Stücke schneiden.

Fenchel, Lauch, Sellerie, den größten Teil der Chili und den Knoblauch in Olivenöl bei mittlerer Hitze vorsichtig kochen, bis sie weich sind.

Fügen Sie 1 Liter Wasser und den Wein hinzu, bringen Sie es zum Kochen, dann reduzieren Sie die Hitze und köcheln Sie, bis das Gemüse gekocht ist.

Tomaten, Thymian und Fisch dazugeben. Wenn Fisch undurchsichtig wird, die Garnelen, Muscheln oder Muscheln hinzufügen und 2 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen gekocht und die Muscheln geöffnet sind.

Würzen und mit einem Spritzer nativem Olivenöl extra und einer Streuung frischer Chili servieren.

Jamie Oliver am 13. November 2021

Fischstäbchen mit Kartoffel-Stampf, Remoulade

Für 4 Personen

600 g Hechtfilet	1,2 kg Kartoffeln	180 g Butter
Salz	Muskatnuss	1 Eier
1 EL Senf	400 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 Saure Gurken	1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Zitrone	Schnittlauch
grobes Paniermehl	Mehl	Butterschmalz

Das Hechtfilet waschen, abtupfen und die Gräten heraus schneiden, sodass Streifen aus dem Filet entstehen. Den Hecht in ca. 50 g schwere Stäbchen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Die Salatgurke der Länge nach vierteln und die Kerne heraus schneiden.

Die Gurke, die Gewürzgurke und die Schalotte in kleine Würfel schneiden. Ein Ei trennen, das Eigelb mit dem Senf vermengen und das Eiweiß beiseite stellen.

Eigelb und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät nach und nach das Öl hinzugeben. Am Anfang muss man dabei sehr vorsichtig sein und das Öl nur tröpfchenweise hinzugeben. Zu der so entstandenen Mayonnaise die Gurken und Schalottenwürfel geben und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz abschmecken. Den Schnittlauch schneiden und hinzugeben.

Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Butter schmelzen. Die Kartoffeln gemeinsam mit der Butter stampfen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Die Fischstäbchen salzen, dann in Mehl, im übrigen Eiweiß und im Paniermehl wenden.

Die Fischstäbchen in geklärter Butter oder Butterschmalz goldbraun braten.

Gemeinsam mit dem Stampf und der Remoulade anrichten.

Björn Freitag am 16. Juli 2021

Fish and Chips mit Apfel-Remoulade

Für 4 Personen

Für Fish & Chips:

125 g Mehl	1 TL Salz	250 ml Bier
3 EL Sesam	1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg Frittierfett
700 g Kabeljaufilet	Salz	Pfeffer

Für die Apfelremoulade:

2 Eigelbe	1 EL scharfer Dijon-Senf	1 Schalotte
60 g Apfel	1 Gewürzgurke	3 Stiele glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	220 ml Pflanzenöl
1 EL Weißweinessig		

Für den Ausbackteig Mehl in eine mittelgroße Schüssel sieben, Salz und Bier oder Wasser sowie Sesam zugeben und zu einem sämigen Teig schlagen.

Kartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm breite Stifte schneiden.

Die Kartoffelstifte bis zum Frittieren in eine Schüssel mit Eiswasser legen.

Für die Apfelremoulade Eigelb und Senf aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in einem Topf mit kochend heißem Wasser blanchieren.

Apfel und Gewürzgurke fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben.

Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Dann den Essig oder Zitronensaft unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte, Apfel, Gurke und Petersilie unter die Mayonnaise mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chips das Frittierfett in einem hohen Topf oder Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln in 2 Portionen jeweils 10-12 Minuten unter häufigem Wenden kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im mäßig heißen Ofen (ca. 60 Grad) warm stellen.

Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Fischstücke so in den Teig tauchen, dass sie vollständig mit Teig überzogen sind.

Die Fischstücke vorsichtig nacheinander im heißen Fett schwimmend garen, von jeder Seite etwa 3 Minuten, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

Anschließend warm stellen, bis alle Filets gebacken sind.

Vor dem Servieren die Kartoffelstifte mit etwas Salz würzen.

Fish und Chips mit der Apfelremoulade servieren.

Sören Anders am 11. Juni 2021

Forelle auf Gurken-Spaghetti mit Schmand und Blinis

Für 4 Personen

Für die Blinis:

15 g frische Hefe	200 ml Milch	3 Eier (Größe M)
125 g Buchweizenmehl	125 g Weizenmehl, (405)	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Mineralwasser	2 EL Butterschmalz

Für die Gurken-Spaghetti:

1 Salatgurke	Salz	Zucker
1 EL Olivenöl	1 TL Balsamico, weiß	

Für den Schmand:

4 EL Schmand (oder saure Sahne)	1 TL Meerrettich	Salz
---------------------------------	------------------	------

Für die Forelle:

4 Forellenfilets à 150 g	Salz	3 EL Olivenöl
50 g Butter		

außerdem:

8 Kapuzinerkresse-Blätter	50 g Saiblingskaviar
---------------------------	----------------------

Für die Blinis die Hefe und Milch (Zimmertemperatur) gründlich verrühren.

Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen.

Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und diesen an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Für die Gurkenspaghetti die Gurke waschen, schälen, vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Viertel längs in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider in Gemüse- Spaghetti schneiden.

Für den Meerrettichschmand Schmand mit Meerrettich und einer Prise Salz verrühren. 6. Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben.

Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz würzen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin zunächst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten.

Die Butter mit in die Pfanne geben, die Filets wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten.

Die Kapuzinerkresse-Blätter abwaschen, trocken tupfen und mit einem runden Ausstecher kleine Kreise ausstechen.

Die Gurken-Spaghetti mit etwas Salz einer Prise Zucker, Olivenöl und Essig mischen.

Die Blinis auf Tellern verteilen, Gurken-Spaghetti darauf anrichten und das Fischfilet anlegen. Schmand dazu geben. Mit Kapuzinerkresse und Saiblingskaviar garnieren und servieren.

Andreas Schweiger am 20. Mai 2021

Forelle auf mariniertem Rote Bete - Artischocken - Salat

Für 4 Personen

Für die Rote Bete:

400 g kleine Rote Bete	200 g Artischockenherzen	300 ml Gemüsebrühe
4 EL Rotweinessig	mildes Chilusalz	Zucker
1 Lorbeerblatt	4 Ingwerscheiben	1 Knoblauchzehe
1 bis 2 TL Speisestärke	2 EL mildes Olivenöl	3 dünne Frühlingszwiebeln
1 Birne	2 TL braune Butter	½ bis 1 TL Puderzucker

Für die Forelle:

4 Forellenfilets, à ca. 110 g	2 EL doppelgriffiges Mehl	1 EL Öl
mildes Chilusalz		

Für die Sauce:

200 g griech. Joghurt	2 bis 3 EL Milch	1 EL Tafelmeerrettich
1 bis 2 TL Dillspitzen	1 Msp. Zitronenabrieb	Chilusalz mild

Außerdem:

frischer Meerrettich

Die Rote Bete in Spalten schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Die Artischocken vierteln und in eine andere kleine Schüssel geben.

Für die Marinade die Brühe mit Essig in einen Topf geben. Mit Chilusalz und Zucker würzen, Lorbeer, Ingwer und Knoblauch dazu geben und aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die kochende Marinade rühren und noch etwas köcheln lassen.

Die Marinade auf Rote Bete und Artischocken verteilen, jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln und mischen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Birne waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in schmale Spalten schneiden.

Eine Pfanne bei milder Temperatur erhitzen. Die braune Butter darin verstreichen, den Puderzucker hineinstäuben und die Birnenspalten mit den Frühlingszwiebeln darin ein paar Minuten anbraten.

Die Forellenfilets halbieren, mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl tauchen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten krossbraten, den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilusalz würzen.

Für die Sauce den Joghurt und die Milch glattrühren. Den Meerrettich mit dem Dill und dem Zitronenabrieb hineinrühren und mit Chilusalz würzen.

Rote Bete, Artischocken, Birnen und Frühlingszwiebeln auf warmen Tellern verteilen.

Etwas Meerrettich darüber reiben, den Dip außen herum träufeln und die Forellenstücke anlegen.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2021

Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde

Für 4 Personen

Für die Salsa Verde:

1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Basilikum	1 Ei, hart gekocht
1 EL eingelegte Kapern	1 EL Pinienkerne	2 EL Essig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

4 Forellenfilets à ca. 170 g	50 g Parmesan	1 Bund gemischte Kräuter
2 EL körniger Senf	1 EL eingelegte Kapern	1 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer	100 g Parmaschinken
2 EL Olivenöl		

Für die Salsa Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Das hartgekochte Ei grob würfeln.

Kräuterblätter und Ei, zusammen mit Kapern, Pinienkernen, Essig und Olivenöl im Mörser oder im Blitzhacker zerkleinern.

Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dick sein sollte.

Für den Fisch die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und, falls vorhanden, Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Den Parmesan fein reiben. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Würzpaste Senf, den geriebenen Parmesan, fein geschnittene Kräuter, Kapern, die weiche Butter, etwas Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.

Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Forellenfilets darauflegen und mit der Würzpaste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten, in das heiße Öl legen und pro Seite ca.

3 Minuten sanft anbraten.

Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und einen Klecks von der Salsa Verde dazugeben.

Christian Henze am 03. August 2021

Forelle mit Zitronen-Thymian-Püree

Für 4 Personen

Zitronen-Thymian-Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	Salz, Muskatnuss
Abrieb von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Thymian, fein geschnitten	3 EL Schlagsahne

Tomaten-Melonen-Salsa:

2 Tomaten	1 Stück Wassermelone	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
Salz	$\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum	2 EL braune Butter
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 Prise Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	

Forelle:

4 Stücke Forelle à 160 g	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
--------------------------	------	---------------------

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Wasser weich garen. Abgießen und direkt durch die Kartoffelpresse drücken. Die Butter einrühren, das Püree würzen und heiße Milch, Zitronenschale und Thymian unterrühren.

Das Püree durch ein feines Sieb streichen und warmhalten. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterziehen.

Tipp:

Statt Thymian in das Püree einzuarbeiten, kann man auch einen Kartoffel-Pesto-Püree machen, der auch gut zum Fisch passt.

Die Tomaten vierteln und das weiche Innere samt Samen herauslösen.

Das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Die Wassermelone von Kernen und Schale befreien und gleichgroß würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. In einem Topf Wasser aufkochen lassen, salzen und die Zwiebel darin 1 Minute blanchieren. Das macht sie besser bekömmlich und mildert ihren Geschmack ab. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und mit allen anderen Zutaten für die Salsa vermengen.

Forelle auf beiden Seiten leicht salzen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Forelle darin auf beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Die Garzeit kann je nach Dicke der Stücke variieren.

Forelle mit der Salsa benetzen und das Püree dazureichen.

Ali Güngörmüs am 23. Juli 2021

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse

Für 4 Personen

400 g Zuckerschoten	60 g Erbsen, frisch, gepult	Salz
1 Stück Ingwerwurzel, 50 g	8 Limetten	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	250 ml Fischbrühe	100 ml Läuterzucker
Salz, Pfeffer	250 g Butter, kalt	12 Garnelen, geputzt
1 EL Butter	Meersal	

Die Zuckerschoten und die Erbsen in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Dann warm stellen.

Läuterzucker ist ein Sirup aus Zucker und Wasser im Verhältnis 1:1. Also Zucker und Wasser zusammen zu Läuterzucker aufkochen und dann abkühlen lassen.

Den Limettensaft mit dem Ingwer und dem Zitronengras in einem Topf bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und nochmal auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Läuterzucker zugeben, mit Salz, Pfeffer und der Chilischote abschmecken. Durch ein Sieb in einen anderen Topf sieben. Die Soße mit der kalten Butter binden. Kurz vor dem Servieren die Zuckerschoten und die Erbsen in der Soße wenden.

Die Garnelen in einer großen Pfanne in 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten und mit etwas Salzwasser würzen.

Tipp: Wer möchte, kann auch anstatt von Garnelen Jakobsmuscheln verwenden.

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse und Limetten-Ingwer-Butter auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 01. Mai 2021

Gebratene Heringe mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen:

Für den Hering:

8 ausgen. Heringe (ohne Kopf) Salz, Mehl Butterschmalz

Für die Bratkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln Salz, Pfeffer Kümmel

Butterschmalz Petersilie

Für den Hering:

Die Heringe innen und außen vorsichtig waschen und gut trocknen.

Gegebenenfalls die restlichen Schuppen entfernen. Etwas Mehl in eine breite Schale geben. Die Heringe kräftig salzen und in Mehl wenden.

Das überschüssige Mehl abklopfen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Heringe hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

Für die Bratkartoffeln:

Am Vortag die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel etwa 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor der Heringszubereitung die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Nicht zu oft wenden, damit sich eine schöne Kruste bilden kann.

Gegebenenfalls noch etwas Butterschmalz hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die Heringe mit Petersilie garnieren und zu den Bratkartoffeln servieren.

Rainer Sass am 14. März 2021

Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter

Für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets á 150 g	4 EL Pankomehl	2 EL Butter
2 Fenchel	2 EL Olivenöl	Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
2 EL Wasser	2 Zweige Dill	Fenchelgrün
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Fenchel halbieren, die Strunk- und Stielansätze entfernen, das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für 2 min blanchieren und kalt abschrecken.

Anschließend in eine Backform geben, mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft. Bei 180° C ca. 15min backen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, die Fischfilets leicht salzen und in die Pfanne geben, die Oberseiten der Filets mit dem Pankomehl bestreuen und mit einem Löffel die braune Butter immer wieder gleichmäßig darüber verteilen. Für ca. 8 min. bei mittlerer Hitze fertig garen.

Für die Sauce: Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, Butter mit Prise Salz erhitzen, gehackten Dill und Fenchelgrün dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Fenchelgemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darauf platzieren und mit der Sauce nappieren

Björn Freitag am 23. Januar 2021

Gefüllte Dorade mit Rosmarin-Kartoffeln und Salat

Für 4 Personen:

1 Bund glatte Petersilie	8 Zweige Rosmarin	600 g Kartoffeln
grobes Meersalz	9 EL Olivenöl	2 Bio-Zitronen
60 g Semmelbrösel	4 Doraden (à 300 g)	Pfeffer
75 g Rauke	100 g Radicchio	1 Schalotte
1 EL Zucker	Salz	

Petersilie und Rosmarin waschen, trocken schütteln. Petersilie, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Rosmarin von 4 Zweigen abstreifen.

3 TL Meersalz und 4 EL Öl mit den Kartoffeln mischen, auf der Fettpfanne verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten vorbacken.

Inzwischen Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Von der zweiten Zitrone Schale fein abraspeln.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Semmelbrösel, 2 EL Öl, gehackter Petersilie, ca. die Hälfte des Zitronensafts und Zitronenschale mischen, mit Meersalz würzen.

Doraden gründlich waschen und trocken tupfen. Haut auf einer Seite 34 mal einschneiden. Haut und Bauchhöhlen mit Meersalz und Pfeffer würzen. Bauchhöhlen mit Zitronenscheiben und je einem Rosmarinzweig füllen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Rosmarinnadeln auf die Kartoffeln verteilen. Kartoffeln auf der Fettpfanne etwas beiseiteschieben.

Doraden auf der freien Fläche verteilen, mit Bröselmischung bestreuen.

Ca. 20 Minuten bei gleicher Temperatur weiterbacken.

Inzwischen Salat putzen, waschen und klein schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Zucker, Schalotte und restlichen Zitronensaft verrühren. 3 EL Öl in dünnem Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit Vinaigrette beträufeln. Doraden mit Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren. Salat dazureichen.

NN am 06. Mai 2021

Gefüllte Schollen-Röllchen mit Trüffel-Ponzu-Butter

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

8 kleine Schollenfilets	100 g Lachsfilet	4 rohe Garnelen
Salz	Olivenöl	Butterschmalz

Für die Ponzu-Soße:

120 ml Sake	120 ml Mirin	220 ml Sojasoße
220 ml Zitronensaft		

Für die Butter:

125 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	5 weiße Pfefferkörner
250 g Butter	50 ml Ponzu-Soße	1 EL Trüffelbutter
1 TL Trüffelöl	Salz	Pfeffer, Zucker

Anrichten:

Kerbel

Für den Fisch:

Die Schollenfilets säubern und restliche Gräten entfernen. Das Lachsfilet ebenfalls säubern und in 4 Stücke schneiden. Die Fischfilets mit etwas Meersalz bestreuen. Auf die Hälfte der Filets Lachsstücke legen, auf die anderen je 1 Garnele. Einrollen und mit einem Holzspieß fixieren. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schollenröllchen rundum goldbraun braten. Die Füllungen sollten gar, aber noch etwas glasig sein.

Für die Ponzu-Soße:

Sake und Mirin in einem Topf für 1 Minute köcheln lassen, bis der Alkohol verflogen ist. Das Sake-Mirin-Gemisch in eine kalte Schüssel geben und zuerst die Sojasoße und anschließend den Zitronensaft dazugeben. Wichtig: Der Zitronensaft darf nicht erhitzt werden, da sonst die Enzyme, die für die Reifung der Soße verantwortlich sind, abgetötet werden. Die Soße für mindestens 6 Wochen im Kühlschrank reifen lassen. Gekühlt ist sie mindestens 6 Monate haltbar und wird durch den Reifeprozess täglich besser.

Die japanische Würzsoße gibt es auch als Fertigprodukt im Feinkosthandel oder in Asiashops zu kaufen.

Für die Butter:

Weißwein zusammen mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen Topf geben und auf die knappe Hälfte reduzieren.

Pfefferkörner und Lorbeerblätter aus der Reduktion entfernen. Ponzu- Soße, Trüffelöl und -butter dazugeben, erneut erhitzen und verrühren.

Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit einem Stabmixer in die heiße Reduktion einmischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Anrichten:

Die Trüffel-Ponzu-Butter auf Teller geben und 2 unterschiedlich gefüllte Schollenröllchen darauflegen. Zum Schluss alles mit dem gehackten Kerbel bestreuen.

Rainer Sass am 21. März 2021

Geflämmter Lachs mit Avocados

Für 2 Personen:

Lachs:

400 g Lachsfilet 4 EL Rapsöl (kaltgepresst) 1 Zitrone
1 EL frischer Meerrettich Meersalz

Avocadopüree:

2 Avocados 1-2 EL Sahnemeerrettich 1 EL Crème-fraîche
1 Limette Meersalz

Bauernbrot:

4 Scheiben Bauernbrot 1 EL Butterschmalz

Lachs:

Das Lachsfilet in gleich große ca. fingerdicke Tranchen schneiden, auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit einem Bunsenbrenner abflämmen, sodass sich an der Aussenseite des Fisches Röstaromen entwickeln, der Fisch innen jedoch glasig bleibt.

Auf einem Holzbrett liegt ein großes Stück Lachs, daneben aufgeschnittenes Schwarzbrot, eine aufgeschnittene Avocado und zwei Zitronenviertel sowie einige Kräuter und Salz.

Anschließend mit Rapsöl einpinseln und mit Meersalz, Abrieb einer Zitrone und Meerrettich bestreuen.

Avocadopüree:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Dies funktioniert besonders einfach, wenn man die Avocadohälften entlang des Randes eines Wasserglases drückt, sodass das Fruchtfleisch ins Glas gleitet und die Schale außen bleibt.

Avocadofleisch mit dem Saft einer halben Limette, dem Sahnemeerrettich und der Creme Fraiche in einer Moulinette cremig aufmixen und mit Salz abschmecken.

Bauernbrot:

Das Bauernbrot von beiden Seiten in einer großen Pfanne mit Butterschmalz hellbraun rösten und anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zum Anrichten das Avocadopüree auf zwei Tellern verteilen, den geflämmten Lachs dekorativ anlegen und das geröstete Bauernbrot dazu servieren.

Alexander Herrmann am 15. April 2021

Gegrillte Lachs-Spieße mit Knoblauch und Senf

Für 3 Personen:

700 g Lachsfilet-Würfel 2 Zitronen, dünne Scheiben 16 Holzspieße

Für die Marinade:

2 TL Petersilie, gehackt 3 Knoblauchzehen, gehackt $\frac{1}{2}$ TL Senf
 $\frac{1}{2}$ TL Salz Prise Pfeffer 2 TL Olivenöl
2 TL Zitronensaft

Holzspieße mindestens eine Stunde in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Grill erhitzen. Für die Marinade Petersilie, Knoblauch, Senf, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft verrühren.

Auf die Spieße abwechselnd Lachswürfel und Zitronenscheiben aufspießen. Ihr könnt auch jeweils zwei Spieße dafür nutzen. Lachs rundherum mit Marinade einpinseln. Grillrost einfetten und Spieße auflegen. Von jeder Seite 3 - 4 Minuten grillen.

NN am 09. Oktober 2021

Gegrillter Fisch mit Sommer-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Sommergemüse:

Salz	2 Artischocken	1 Zwiebel
1 Tomate	1 rote Spitzpaprikaschote	150 g frische Pfifferlinge
2 Stängel Liebstöckel	4 EL Olivenöl	50 g Butter

Für den Fisch:

500 g Makrelenfilets	Salz	2 EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Artischocken Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Von den Artischocken den Stiel ausbrechen und die harten Blattspitzen im oberen Teil abtrennen. Die verbliebenen Blätter rund um den Artischockenboden abschneiden. Das auf dem Blütenboden aufliegende Heu mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher herauslösen.

Die Böden im kochenden Salzwasser etwa 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen.

Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden.

Die Pfifferlinge putzen und, falls nötig, mit einem trockenen Tuch abreiben oder mit einem Pinsel anhaftenden Sand entfernen.

Den Liebstöckel waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen in feine Streifen schneiden.

Die Artischockenböden aus dem Wasser heben und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin rundherum anbraten.

Die Zwiebel, die Tomate, die Artischocken und Butter hinzufügen.

Mit Salz würzen und die Hälfte vom geschnittenen Liebstöckel untermischen.

Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Spitzpaprika und restlichen Liebstöckel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.

Fischfilets waschen und trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und mit Salz würzen und mit Olivenöl bepinseln.

Fischfilets auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Sommergemüse auf Teller verteilen und den gebratenen Fisch darauf anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Andreas Schweiger am 08. Juli 2021

Gegrillter Lachs mit Tomaten-Avocado-Salsa

Für 2 Personen:

450 g Lachs	60 ml Olivenöl	Saft von einer Limette
60 ml Orangensaft, frisch gepresst	3 Knoblauchzehen	2 Lauchzwiebeln
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)	1 TL Cayennepfeffer	1 TL Salz
1 TL Pfeffer	1 TL Butter	

Für die Salsa:

400 g Cherrytomaten, halbiert	2 Avocados, gehackt	Saft von 1 Limette
15 g Koriander, gehackt	Pfeffer, Meersalz	

Lachs in eine quadratische Form legen. In einem hohen Gefäß Olivenöl, Limettensaft, Orangensaft, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Cumin, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zu einer sämigen Marinade mixen.

Marinade über den Lachs geben und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Grill erhitzen und Lachs von jeder Seite circa 3 - 4 Minuten, je nach Dicke des Fisches, anbraten. Mit der Hautseite beginnen. Zum Schluss Butter auf den Lachs geben und schmelzen lassen.

Für die Salsa in einer Schüssel Tomaten, Avocados, Limettensaft, Koriander, Salz und Pfeffer vermischen. Warmen Lachs mit der Salsa servieren.

NN am 09. Oktober 2021

Gegrillter Thunfisch mit Limette und Koriander

Für 2 Personen:

2 TL Olivenöl	2 Tl Limettensaft	1 Knoblauchzehe
1/2 TL Salz	1/4 TL Pfeffer	2 TL Koriander
2 Thunfisch-Steaks		

Für die Salsa:

1 Avocado	75 g Gurke, gewürfelt	1 Tomate, gewürfelt
1 TL Pfeffer	1 TL Koriander	1 TL Limettensaft
Salz, Pfeffer		

Die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Den Knoblauch pressen.

Thunfisch-Steaks in eine flache Schale legen. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Thunfisch-Steaks von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen und 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Steaks aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Grill anheizen und die Steaks jeweils ca. 2 Minuten von jeder Seite grillen. Die Steaks sollten nicht ganz durchgebraten sein, sonst werden sie schnell trocken.

Für die Salsa in einer kleinen Schüssel alle Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warme Thunfisch-Steaks mit der Salsa servieren.

NN am 09. Oktober 2021

Gegrilltes Lachs-Filet an mediterranem Gemüse

Für 4 Personen:

4 Lachsfilet (à 150 g; mit Haut)	5 EL Olivenöl	1 kleine Aubergine
1 mittelgroße Zucchini	1 rote Spitzpaprikaschote	$\frac{1}{2}$ kleiner Blumenkohl
4 Frühlingszwiebeln	2 Strauchtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Stängel Basilikum	1 EL Tomatenmark
1 Prise Salzflöcken	100 ml trockener Weißwein	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Handvoll Rucola	1 Handvoll Parmesanspäne
1 Spritzer Limettensaft		

Vorbereitung:

Den Grill auf indirekte Hitze vorheizen. Alternativ eine leicht geölte große flache Pfanne bereitstellen.

Fisch:

Das Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gründlich trocknen. Den Fisch auf der Fleischseite auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Stücke wenden und auf der Hautseite mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Gemüse:

Aubergine, Zucchini, Paprika, Blumenkohl, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und trocknen. Aubergine und Zucchini ohne Stielansatz längs vierteln und in quer in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz grob würfeln. Die Blumenkohlrischen vom Strunk trennen, den Strunk schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Die Tomaten ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Rosmarin, Thymian, Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln.

Gemüse braten:

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine, Zucchini, Paprika, Blumenkohl und rote Zwiebel darin erst kurz bei starker, dann bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist und anfängt, Wasser zu ziehen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit weiteren 1-2 EL Olivenöl untermischen. Die Tomatenstücke mit dem Tomatenmark hinzufügen und alles noch einmal aufkochen. Dann das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch grillen:

In dieser Zeit den Fisch auf dem heißen Grill oder in der heißen Pfanne zunächst auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Die Stücke wenden, mit Rosmarin und Thymian belegen, mit Salzflöcken bestreuen und bei indirekter bzw. niedriger Hitze weitere 3-4 Minuten gar ziehen lassen.

Anrichten und Servieren:

Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Die Petersilie samt Stängeln grob schneiden.

Das Schmorgemüse auf Teller verteilen, mit Rucola und Petersilie toppen und mit Parmesan bestreuen. Jeweils 1 Stück Lachsfilet auflegen, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021

Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle

Für 2 Portionen

300 g Grünkohl (TK)	1 Stk. Ingwerwurzel (15 g)	$\frac{1}{2}$ Stange frisches Zitronengras
1 frische rote Chilischote	Limetten-Abrieb	Limetten-Saft
1 EL Mikawa Mirin	Spritzer Gemüsefond	1 EL Sesamöl
Salz	1 Prise Rohrzucker	1 Forelle
Salz, etwas Mehl	$\frac{1}{2}$ Limetten-Abrieb	Ghee

TK-Grünkohl über Nacht in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.

Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und fein hacken.

Chilischote fein würfeln und in einer WOK-Pfanne mit Sesamöl sanft anschwitzen, Ingwer in die Pfanne reiben. Grünkohl dazugeben, gut durchschwenken, mit Salz und Prise Zucker würzen, dann mit Spritzer Mikawa Mirin und gegebenenfalls etwas Gemüsefond ablöschen, ca. 3 min köcheln, mit Limettensaft abschmecken.

Forelle waschen, abtrocknen, filetieren, Gräten ziehen. Die Filets salzen, auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Ghee auf der Hautseite braten, zum Schluss kurz wenden.

Grünkohl auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, mit Limettenabrieb garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2021

Graved-Lachs mit Süßkartoffel-Rösti

Für 6-8 Personen:

1 kg Lachs (Mittelstück)	2 EL Zucker	2 EL Salz
2 Bio-Orangen	20 Pimentkörner	20 schwarze Pfefferkörner
1-2 Bund Dill		

Für die Rösti:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	0.5 Apfel	Olivenöl
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für den Creme-fraîche-Dip: 1 Becher Crème-fraîche 1 Bio-Limette

Frittierter Rucola: 1 Bund Rucola Pflanzenöl

Für die Honig-Senf-Soße:

1-2 Zweige Dill	5-6 EL brauner süßer Senf	1-2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Akazienhonig	Honig	

Den Lachs waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Ein großes Stück Klarsichtfolie in eine breite Schüssel legen. Darauf das Lachsfilet setzen.

Piment und Pfeffer grob mörsern und den Dill hacken. Die Orangen gut abwaschen und die Schale mit einem Ziselierer in feine Streifen abziehen.

Den Lachs mit Salz und Zucker gleichmäßig bestreuen, dann die Pfeffer-Piment-Mischung, die Orangenschale und zum Schluss den Dill darauf verteilen.

Alles fest anrücken und mit der überstehenden Klarsichtfolie gut abdecken.

Gegebenenfalls noch etwas mehr Folie nehmen.

Nun die Lachsoberfläche beschweren. Das geht am besten mit Vogelsandsäckchen.

Man kann aber auch Steine, Dosen oder andere Gegenstände verwenden. Den Lachs 2 Tage in den Kühlschrank stellen.

Für die Rösti: Die Süßkartoffeln und den Apfel raspeln. Die Masse in ein Küchenhandtuch geben, das Handtuch eindrehen und die Flüssigkeit so gut wie möglich ausdrücken. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und etwa 1 cm dick und gleichmäßig verteilen. Die Kartoffelmasse bei mittlerer Temperatur ausbacken, dabei ein- bis zweimal wenden. Der Garprozess dauert mindestens 10-15 Minuten. Bei zu starker Hitze können die Süßkartoffeln zu dunkel werden und verbrennen.

Wer mag, kann die Rösti-Raspel auch mit Ei und etwas Mehl vermengen. Dadurch sind sie in der Anfangskonsistenz etwas stabiler, werden aber nicht ganz so knusprig.

Für den Creme-fraîche-Dip: Die Limette gut abwaschen, dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Creme fraîche verrühren.

Frittierter Rucola: Rucola waschen und sehr gut trocknen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Rucola-Blätter darin 30 Sekunden knusprig ausbacken. Anschließend aus dem Topf nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Honig-Senf-Soße: Dill fein hacken und mit den anderen Zutaten gut vermengen. Das Mengenverhältnis der Senfsorten oder und die Menge des Honigs nach Geschmack variieren. Man kann auch etwas Senfsoße zum Creme-fraîche-Dip geben. Das ist auch sehr lecker.

Servieren: Den Lachs aus der Schüssel nehmen, die Gewürze und Kräuter gut abkratzen und die Beize abtropfen lassen oder abtupfen. Den gebeizten Lachs in Tranchen oder Scheiben schneiden und mit Dips, Rucola und Rösti servieren.

Rainer Sass am 10. Dezember 2021

Große Fisch-Stäbchen

Für 10 Portionen:

1 Lachsseite (1,2 kg) ohne Haut	100 g Mehl	2 große Eier
2 TL süß geräuch. Paprika	200 g Vollkornbrot	30 g Cheddar oder Parmesan
natives Olivenöl extra		

Den Fisch in 10 gleiche Portionen schneiden. Die Art der Form der Lachsseite bedeutet, dass sie nicht einheitlich in der Größe sein werden, aber das ist alles Teil ihres Charmes. Ich neige dazu, die Seite längs etwa 3cm dick zu schneiden, dann in Stücke davon.

Streuen Sie das Mehl über einen Teller. In einer flachen Schüssel die Eier mit dem Paprika und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer verquirlen.

Das Brot in eine Küchenmaschine reißen, den Käse reiben, 2 Esslöffel Öl hinzufügen, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und sausen, bis Sie Paniermehl haben (siehe unten für einige aufregende Ergänzungsideen), dann in ein Backblech kippen.

Drehen Sie jede Fischportion im Mehl, bis sie gleichmäßig beschichtet ist, tauchen Sie sie in die Eiermischung, lassen Sie überschüssige Tropfen abtropfen und drehen Sie sie dann in den Semmelbröseln, bis sie überall gut beschichtet sind. Auf ein mit fettfestem Papier ausgelegtes Backblech geben und zwischen Papierblättern schichten, bis alle Fische beschichtet sind.

Sofort kochen oder im Tablett einfrieren nach dem Einfrieren können Sie sie zur leichteren Aufbewahrung in eine Wanne oder Sandwichbeutel stecken.

Zum Kochen legen Sie die Fischstäbchen, die Sie benötigen, auf ein Bratblech und kochen Sie in einem vorgeheizten Ofen bei 200°C für 15 Minuten frisch oder 20 Minuten aus gefroren oder bis golden und durchgegart.

Tipps:

Super lecker serviert mit im Ofen gebackenen Kartoffelspalten und Salat oder gedämpftem Gemüse oder gefüllt in einen Vollkorn-Bap mit einem Löffel zertrümmerten Erbsen und einem Klecks Tartarsauce.

Sie können dieses Paniermehlprinzip auf andere frische oder gefrorene Fische anwenden (wenn Sie gefrorene Fische verwenden, nicht erneut einfrieren, sofort kochen), Garnelen, Hühnchen und Gemüse. - Ich habe hier frische Paniermehle gemacht, aber wenn Sie abgestandene haben, können Sie sie gerne verwenden, was auch immer Sie zur Hand haben.

Versuchen Sie, Knoblauch und frische oder getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Oregano oder Thymian in Ihre Krümel zu blitzen.

Fein gerieben in einer kleinen Zitronenschale fügt einen schönen frischen Geschmack hinzu.

Eine kleine Handvoll Haferbrei fügt eine großartige Textur hinzu.

Ein paar Sardellenfilets wären köstlich.

Fügen Sie eine Prise getrocknete rote Chiliflocken hinzu, wenn Sie etwas Hitze mögen.

Jamie Oliver am 13. November 2021

Hering-Salat mit Äpfeln und Rucola

Für 4 Personen:

6 Bismarck-Heringe	3 Stangen Staudensellerie	500 ml Apfelsaft
2 Äpfel	0.5 Bund Petersilie	1 Bund Rucola
3 EL Joghurt	2 EL Mayonnaise	1 EL Kapern
Salz, Zucker		

Den Apfelsaft auf ein Fünftel einkochen. Die Bismarck-Heringe in mundgerechte Stücke teilen. Die Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die inneren gelben Selleriestangen auslösen und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und zupfen, die Kapern grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Mayonnaise vermengen. Je nach Geschmack kann die Menge an Joghurt oder Mayonnaise erhöht werden. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 14. März 2021

Holländische Matjes mit Frühling-Salat, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Matjes:

2 Matjesfilets	$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Gewürzgurke, mit Sud	50 g Sahne	50 g saure Sahne
1 EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Pfeffer

Für den Salat:

1 Handvoll Feldsalat	1 Handvoll Brunnenkresse	1 Ei
3 EL Hühnerfond	3 EL Himbeeressig	2 EL Honig
1 EL Senf	2 EL Walnussöl	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	40 g geräuch. Bauchspeck	1 Zwiebel
1 TL Kümmelsamen	Butterschmalz	Salz

Für die Matjes:

Die Matjesfilets unter fließendem, kaltem Wasser kurz abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus der Sahne, sauren Sahne und Mayonnaise eine Sauce zubereiten und diese mit Gurkenwasser, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Apfel schälen, Zwiebel abziehen und beides in feine Streifen schneiden.

Gewürzgurke fein würfeln und mit den Zwiebel- und Apfelstreifen in die Sauce geben. Sauce ziehen lassen und anschließend zusammen mit Matjes servieren.

Achten Sie beim Kauf von Matjesfilet auf MSC-zertifizierte, nachhaltige Produkte.

Wenn Sie die Sauce nicht gleich essen und im Kühlschrank aufbewahren wollen, dann sollten Sie die Zwiebelwürfel oder wie hier Streifen kurz blanchieren. Durch das Blanchieren verliert die Zwiebel ihren aggressiven, seifigen Geschmack.

Für den Salat:

Feldsalat und Brunnenkresse putzen, verlesen, waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen.

Ei verquirlen und unter Schlagen mit dem Schneebesen langsam das Olivenöl dazugeben, bis eine cremige Emulsion entsteht. Hühnerfond, Himbeeressig, Honig, Senf und Walnussöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale und den Kümmelsamen in Salzwasser 20 Minuten weich garen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Speck würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln hineingeben. Langsam kross anbraten. Speck hinzugeben und anbraten.

Zwiebel abziehen, klein schneiden, dazugeben und mitbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 30. April 2021

Italienische Fisch-Stäbchen mit Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

6 Schollenfilets	100 g geröst. Piemonteser	Haselnüsse
2 Eier	100 g Butterschmalz	2 Zweige Kerbel
2 Zw. glatte Petersilie	100 g Semmelbrösel	50 g Mehl
Pink Salt Flakes	Salz	Pfeffer

Für den Kräuter-Dip:

10 Zweige glatte Petersilie	1 Sch. altbackenes Ciabatta	15 ml weißer Balsamico
2 EL Haselnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Fischstäbchen:

Die Schollenfilets kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Blätter mit den Semmelbröseln und den Haselnüssen in einen Standmixer geben und fein mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier aufschlagen und mit einem Stabmixer mixen.

3 tiefe Teller bereitstellen. Den ersten mit Mehl, den zweiten mit verquirltem Ei und den dritten mit der Haselnussmischung füllen. Die Schollenfilets nacheinander erst mehlieren, dann in der Eimischung und zuletzt in der Haselnussmischung wenden. Die panierten Fischstäbchen nebeneinander auf Backpapier legen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten bis sie gleichmäßig goldgelb sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Pink Salt Flakes würzen.

Für den Kräuter-Dip:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und in einen Standmixer geben. Ciabatta in Würfel schneiden und mit dem Balsamico einweichen. Ciabatta ausdrücken und zu den Petersilienblättern geben. Alles fein mixen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 14. Mai 2021

Italienische Steinofen-Pizza

Für 4 Portionen:

Für den Pizzateig:

500 g Pizzamehl (00) $\frac{1}{4}$ Hefewürfel (6 g) 1 Prise Zucker
2 EL einfaches Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Sugo:

400 ml geschälte Tomaten (Dose) 1 EL Tomatenmark 2 EL einfaches Olivenöl
1 Prise Zucker $\frac{1}{2}$ TL Salz $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
10 Basilikumblätter

Für den Belag:

Artischockenherzen (280 g) 1 Dose Thunfisch 2 Kugeln Büffel-Mozzarella

Teig:

Für den Teig mindestens 1 $\frac{1}{2}$ Stunden vor dem Pizzabacken das Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit dem Zucker bestreuen und 250 ml lauwarmes Wasser angießen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe zu gären beginnt. Olivenöl und Salz dazugeben und alles am besten mit den Händen 5 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in der Rührschüssel mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und mindestens 1 Stunde, besser 1 $\frac{1}{2}$ Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen sichtbar vergrößert hat.

Tomatensugo:

Inzwischen für den Sugo Tomaten, Tomatenmark und Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln, in kleine Stücke zupfen und unter den Sugo mischen.

Belag:

Für den Belag Artischockenherzen und Thunfisch abtropfen lassen. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pizza belegen:

Den aufgegangenen Pizzateig noch einmal gründlich durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Die Portionsstücke nacheinander auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, bis zum Rand mit 12 Kellen Sugo bestreichen und mit Artischockenherzen, Thunfisch und Mozzarella belegen. Die Pizza auf dem Blech oder einem Pizzastein im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten knusprig backen.

Inzwischen den nächsten Boden ausrollen und nach Belieben belegen.

Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen und schon einmal gemeinsam genießen, während die nächste Pizza im Ofen backt.

Frank Rosin am 26. August 2021

Kürbis-Püree mit Teriyaki-Zander

Für 2 Personen:

500 g Muskat-Kürbis	1 Ingwer	1/2 Knoblauchzehe
1 Stange Zitronengras	1/2 rote Chilischote	250 ml Kokosmilch
2 Zanderfilet	1 Limette	100 ml Teriyaki-Sauce
2 EL Mehl	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Zitronengras etwas anschlagen und halbieren. Chili fein schneiden. Kürbis, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Chili in einen Topf geben.

Alles mit Salz würzen. Kokosmilch angießen, Deckel auf den Topf setzen und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Deckel abnehmen, Hitze hochstellen und die Feuchtigkeit verkochen lassen.

Zander mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und im heißen Bratöl 4-5 Minuten auf der Hautseite braten Zitronengras aus dem Topf nehmen. Weichgekochten Kürbis mit einem Kochlöffel verrühren. Limettenschale über das Kürbispüree reiben, etwas Limettensaft darüberträufeln und verrühren.

Fett aus der Fischpfanne abgießen und Fisch auf die Fleischseite drehen. Teriyakisauce angießen und Fisch durch die Sauce ziehen.

Kürbispüree mit dem Zander anrichten. Etwas Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben, kurz erhitzen und als Sauce auf dem Teller verteilen.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2021

Kabeljau in pikanter Panade

Für 4 Personen:

800 g Kabeljau	4 Eier	2 EL Senf
1 EL Limettensaft	Salz	Arrabiata
12 EL Paniermehl	Butterschmalz	

Fisch salzen und pfeffern.

Eier mit Senf und Limettensaft vermiachen.

Fisch in der Eimasse und dann im Paniermehl wenden.

Anschließend den Vorgang wiederholen.

Den Fisch in Butterschmalz von beiden Seiten kurz braun braten und dann im Ofen bei 70°C für 15 Minuten nachziehen lassen.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und Gurken-Salat.

NN am 06. Dezember 2021

Kabeljau in Senf-Soße mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen:

600 g festk. Kartoffeln (Drillinge)	2 TL Salz plus mehr	600 g Kabeljaufilet (mit Haut)
200 g Wirsing	200 g Champignons	100 g Prinzessbohnen
1 Bund Dill	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 EL Butter	100 ml Weißwein
100 g Sahne	1 Handvoll Parmesanspäne	1 EL Dijon-Senf
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Pfeffer	

Kartoffeln garen:

Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, mit 1-2 TL Salz würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

Kabeljau portionieren:

Inzwischen den Kabeljau unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 4 gleich große Portionsstücke schneiden. Mit 1 Prise Salz leicht würzen.

Gemüse und Gewürze schneiden:

Den Wirsing waschen, die harte Mittelrippe entfernen und die Blätter in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Bohnen putzen, waschen und ohne die Enden je nach Länge halbieren oder dritteln. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Kartoffeln halbieren:

Die weichen Kartoffeln abgießen, ausdampfen und leicht abkühlen lassen, dann halbieren.

Gemüse anbraten:

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Kartoffeln, Champignons, Wirsing mit der Butter dazugeben und einige Minuten mitbraten.

Fisch braten:

In dieser Zeit das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Kabeljau darin bei mittlerer Hitze zunächst auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. Die Stücke wenden und auf der Hautseite je nach Dicke der Stücke weitere 2 Minuten anbraten.

Soße herstellen:

Den Fisch erneut wenden und mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln.

Mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen, den Senf einrühren und die Sauce nach Belieben mit Salz abschmecken.

Parmesan und Dill unterrühren:

Den Fisch in der Sauce 1-2 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Parmesanspäne und den Dill unter die Kartoffel-Gemüse-Pfanne rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Kartoffel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen, jeweils 1 Stück Kabeljau anlegen und mit Senfsauce nappiert servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Kabeljau milanese auf geschmorten Tomaten

Für 4 Personen:

600 g Kabeljau	400 g frische bunte Tomaten	2 rote Zwiebeln
6 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	0.5 TL Honig
1 Chili-Schote	6 EL Olivenöl	1 große Knolle Topinambur
2 Bund Basilikum	2 Eier	Dinkelmehl
40 g Parmesan	1 Prise Harissa	Salz, Pfeffer
Zitronensaft		

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden und in einer tiefen Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob vierteln. Chili halbieren, Kerne entfernen, fein würfeln und zu den glasigen Zwiebeln geben. Mit etwas Salz und 1 Prise Harissa würzen. Die Hälfte des Olivenöls dazugeben und alles schön schmoren lassen.

Den Fisch säubern und rundherum leicht salzen und pfeffern. Für die Panade die Eier mit 1 Prise Salz in einer flachen Schale verrühren und den fein geriebenen Käse dazugeben. Butterschmalz in einer Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Etwas Mehl auf einen Teller geben, den gewürzten Fisch darin von beiden Seiten mehlieren, anschließend in der Ei-Käse-Masse wenden und in das heiße Fett geben.

Die Temperatur reduzieren und den Fisch vorsichtig wenden, sobald die Panade eine goldgelbe Farbe bekommen hat. Dann bei niedriger Hitze langsam garen lassen.

In der Zwischenzeit die Topinambur säubern. Wenn sie nicht in Bio- Qualität vorhanden ist, am besten schälen. In dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Topinambur-Scheiben darin ausbacken, bis sie leicht Farbe haben. Die Chips auf Küchenkrepp legen, mit etwas Salz würzen und beiseitestellen. Erst wenn sie auskühlen, werden sie knusprig.

Die Basilikum-Blätter von den Stielen in eine Schale zupfen und mit 1 Spritzer frischen Zitronensaft, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle, Honig und dem restlichen Olivenöl vermischen.

Anrichten:

Die geschmorten Tomaten auf die Mitte der Teller geben, den Kabeljau darauf legen.

Eine kleine Handvoll Basilikum-Salat auf dem Fisch drapieren und mit den Topinambur-Chips toppen.

Tarik Rose am 07. November 2021

Kabeljau-Filet, Gorgonzola-Kartoffelstampf, Radicchio

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets á 150g	2-4 Sch. Lardo di Colonnata	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

200 g Kartoffeln	60 g Gorgonzola dolce	40 g Butter
100 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Radicchio:

1 Radicchio trevisano	alter Balsamicoessig	5 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	Olivenöl	Salt Flakes, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets abbrausen und trockentupfen. Mit Salz würzen. In einer Pfanne in Butterschmalz auf der Hautseite anbraten.

Knoblauchzehen andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Kräuterzweige in die Pfanne geben. Den Kabeljau wenden und ca. 3-5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lardo auf dem Kabeljau drapieren.

Für den Stampf:

Kartoffeln abbürsten und in kochendem Salzwasser garen. Abgiessen und ausdämpfen lassen. Milch mit der Butter, Salz, Muskatnuss und Pfeffer aufkochen.

Kartoffeln pellen und in der Milch zerstampfen. Mit dem Gorgonzola abschmecken.

Für den Radicchio:

Radicchio putzen, waschen und trocken schleudern. In Olivenöl anbraten, mit Salt Flakes und Pfeffer würzen.

Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Petersilie fein schneiden, Thymianblättchen abzupfen. Radicchio mit 1 Esslöffel Petersilie, 1 Teelöffel Thymian und Balsamicoessig abschmecken.

Sollten Sie die Bitterkeit des Radicchios nicht mögen, dann können Sie den Salat zunächst einmal in warmem Wasser waschen. Sollte die Bitternote danach immer noch zu dominant sein, geben Sie einfach einen Schuss Essig in das Wasser und lassen Sie den Radicchio etwas ziehen.

Sie können auch den Strunk herausschneiden, denn er ist das bitterste Stück des Salats.

Den Stampf auf zwei vorgewärmte Teller geben und mit einem Löffel verstreichen. Den Radicchio auf dem Stampf verteilen und das Kabeljaufilet mit Lardo anlegen.

Cornelia Poletto am 24. September 2021

Kartoffel-Forellen-Türmchen

Für ca. 4 Portionen

Für das Bier-Chutney:

1 Zwiebel	200 ml Bier	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 EL Senf	1 EL helle Senfkörner
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Apfel	4 Cornichons

Für die Reibeplätzchen:

3 mittelgroße Kartoffeln	1 Ei	1 EL Schmand
Salz, Pfeffer	Öl	

Für den Kräuterdip:

50 g Schmand	1 EL glatte Petersilie	1 EL Gartenkresse,
1 TL Weißweinessig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

Außerdem:

50 g Würfel vom Bauchspeck	2 geräuch. Forellenfilets	4 Scheiben Kartoffelbrot
----------------------------	---------------------------	--------------------------

Für das Chutney die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einem Topf mit Bier und Essig mischen und aufkochen lassen.

Salz, Pfeffer, Senf und Senfsaat sowie den Honig zufügen und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Speckwürfel in einer kleinen Pfanne auslassen und knusprig braten.

Für die Reibeplätzchen die Kartoffeln schälen, fein reiben, durch ein Küchentuch kräftig auspressen und das Wasser mit der Stärke auffangen (zum Binden des Chutneys).

Ei, Schmand, Salz und Pfeffer zu den geriebenen Kartoffeln geben und alles gut vermischen.

Vier Reibeplätzchen in reichlich Öl rundherum braten mit dem Bratring schön akkurat rund geformt.

Für das Chutney den halben Apfel schälen, fein würfeln und hinzufügen.

Chutney weiter köcheln lassen, ggf. etwas Wasser zufügen. Nach weiteren 10 Minuten mit etwas Kartoffelstärke binden, so dass es eine sämige Konsistenz bekommt.

Cornichons in feine Scheiben schneiden und unter das Chutney rühren, alles noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kräuterdip alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelbrot mit dem Bratring rund ausstechen und in der noch heißen Reibekochen-Pfanne von beiden Seiten anrösten.

Anrichten:

Türmchen bauen! Das Siegerländer Kartoffelbrot bildet die Basis, darauf kommen zwei Esslöffel Bier-Apfel-Chutney, es folgt ein Esslöffel Kräuterdip, dann ein Teelöffel krosse Speckwürfel, ein Stück des geräucherten Forellenfilets und ein Reibeplätzchen. Darauf kommt nochmal eine Schicht Chutney, dann ein Stück Forelle und obenauf noch etwas Kräuterdip und ein paar Speckwürfel.

Tipp:

Reste des Chutneys halten sich gut verschlossen in einem sauberen Gefäß mindestens zwei Wochen im Kühlschrank. Die süß-saure Würzsoße schmeckt auch zu Käse und Fleischgerichten.

Björn Freitag am 07. Mai 2021

Kartoffel-Matjes-Plätzchen

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, mehlig	60 g geräucherter Speck	1 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Ei	2 Eigelbe
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
250 g Matjesfilet	5 EL Pflanzenöl	

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

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

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

In einer Pfanne den gewürfelten Speck auslassen, die Zwiebeln zugeben und goldbraun anschwitzen.

Die heißen Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken.

Speck und Zwiebeln, Ei, Eigelbe und Petersilie zugeben und zu einem glatten Teig vermengen (evtl. noch 2 EL Mehl untermischen). Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tipp: Falls der Teig zu feucht ist noch 2-3 EL Mehl untermischen.

Den Kartoffelteig in 12 gleichmäßig große Taler formen.

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

In einer Pfanne Öl erhitzen die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Sören Anders am 25. Juni 2021

Kartoffel-Omelett mit Kichererbsen-Thunfisch-Salat

Für 2 Personen

Für das Omelette:

2 Chilischoten 2 große Kartoffeln, festk. 2 Eier
2 Spritzer Milch 4 EL Pflanzenöl

Für den Salat:

400 g Kichererbsen (Dose) 100 g Thunfisch (Dose) 1 rote Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 4 EL Olivenöl 2 EL heller Balsamico-Essig
Salz Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad mit eingeschalteter Grillfunktion vorheizen.

Die Chilischoten abwaschen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Die Chilis ca. 15 Minuten auf der zweitobersten Schiene rösten, die Haut soll sich schwarz verfärben.

Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Den Backofen ausschalten.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse austreichen. Chili in vier lange Streifen schneiden und zur Seite legen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und trocknen.

Jeweils in einem separaten Gefäß (Tasse oder kleine Schüssel) pro Omelett ein Ei mit einem Spritzer Milch verquirlen.

Das Öl in 2 große Pfannen geben und erhitzen.

Die Kartoffeln in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und jeweils nebeneinander in eine Pfanne legen, sodass kaum ein Zwischenraum entsteht aber alle Schnittflächen im Öl liegen. Die Kartoffelscheiben wenige Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Ränder an den Kartoffelscheiben leicht braun werden.

Mit zwei Gabeln die Kartoffelscheiben einzeln wenden, bis auch auf der anderen Seite schön knusprig gebraten sind.

Dann rasch das verquirlte Ei in die Zwischenräume der Kartoffelscheiben gießen, die Temperatur reduzieren und das Ei 1-2 Minuten stocken lassen.

Sobald die Oberfläche stockt, jeweils vier Chilistreifen kreuzweise auflegen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, einen Topfdeckel in Pfannengröße daneben halten und das Omelette auf den Topfdeckel gleiten lassen. Am besten macht man das über dem Spülbecken, damit das Öl nicht auf den Herd tropft. Sofort die leere Pfanne auf das Omelett auf dem Deckel legen und alles stürzen, sodass die Seite mit der Chilischote unten in der Pfanne ist.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Kochstelle ausschalten und das Omelett ziehen lassen.

Die Omeletts am besten hintereinander zubereiten und in der Zwischenzeit die Restwärme vom Backofen zum Warmhalten nutzen.

Für den Salat die Kichererbsen und den Thunfisch gut abtropfen lassen.

Die Rote Zwiebel schälen und in Streifen oder Ringe schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

In einer Schüssel Olivenöl und Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsen, Thunfisch, Zwiebelringe und die Petersilie zugeben und alles gut vermischen.

Den Salat kurz ziehen lassen und mit den Omeletts servieren.

Andrea Safidine am 27. Dezember 2021

Knusper-Rösti mit Honig-Lachs

Für 4 Personen

Für den Lachs:

1 Bio-Orange	1 Bund Dill	1 EL Honig
1 EL Ahornsirup	3 TL Zucker	1 Prise Salz
400 g frisches Lachsfilet		

Für die Rösti:

2 Zweige Rosmarin	600 g Kartoffeln	Salz
Pfeffer	120 ml Olivenöl	

Für den Sahnemeerrettich:

100 g Sahne	3 EL Meerrettich	1 Prise Zucker
1 TL Salz	1 Spritzer Zitronensaft	

Das Lachsfilet wird über Nacht mariniert.

Für den Lachs die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.

Den Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Orangensaft und -schale mit Dill, Honig, Ahornsirup, Zucker und Salz mischen.

Den Lachs mit der Marinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag für die Rösti Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Die Kartoffelraspel in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die ausgedrückten Kartoffelraspel locker in der Pfanne verteilen, nicht in die Pfanne pressen. Bei mittlerer Hitze das Rösti einige Minuten auf der einen Seite goldbraun und knusprig braten, dann wenden und auch von der anderen Seite goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.

Für den Meerrettich die Sahne steif schlagen. Meerrettich zugeben, unterrühren und mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das marinierte Lachsfilet aus der Folie wickeln, mit einem scharfen Messer schräg in dünnen Scheiben von der Haut schneiden.

Das Rösti vierteln, auf Teller geben, jeweils mit etwas Lachs und Sahnemeerrettich anrichten und servieren. Dazu passt frischer Feldsalat.

Christian Henze am 02. Dezember 2021

Knusprige Forelle aus dem Backofen

1 ganze Forelle Butter Rosmarin und Thymian
Salz und Pfeffer

Ofen auf 220°C vorheizen. Butter mit Kräutern nach Wahl verrühren.

Forelle waschen, mit etwas Küchenrolle abtupfen, innen und außen salzen und pfeffern und aufgeklappt mit dem Rücken nach unten auf den mit Backpapier ausgelegten Backofenrost legen. Auf die Bauchseite der Forelle innen Kräuterbutterstückchen legen und im Backofen 30 Minuten backen.

Dazu passen Slazkartoffeln, grüner Salat.

NN am 29. September 2021

Knusprige Rotbarbe mit Fregola sarda in Paprika-Sud

Für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

1 Rotbarbe 100 g Butter 400 ml neutrales Öl
Salz

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda ½ rote Paprikaschoten 1 EL Kapern
2 Schalotten 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone
150 g Parmesan 50 g Butter 1 l Gemüsefond
4cl Weißwein 1 Zweig Thymian 1/2 Bund Petersilie
Safran Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Paprika-Sud:

2-3 rote Paprikaschoten 1-2 Zwiebeln 100 g kalte Butter
150 ml Sahne 1 l Gemüsefond 100 ml Weißwein
1 EL Honig 2 Lorbeerblätter Zucker
Chili Öl Salz
Pfeffer

Für die Rotbarbe:

Die Rotbarbe filetieren und die Schuppen mit einem Löffel vorsichtig aufstellen. Beide Seiten mit Salz würzen. Den Fisch auf ein Gitter mit einer Auffangschale darunter legen. Öl auf 200 Grad erhitzen. Dann das heiße Öl immer wieder über den Fisch gießen, sodass sich die Schuppen aufstellen und der Fisch anfängt zu garen.

Butter zu einer Nussbutter aufschäumen und den Fisch darin mit der Fleischseite leicht durchziehen lassen.

Für die Fregola sarda:

Schalotten abziehen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Schalotten und Paprika in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Schalotten, Paprika und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, dann Fregola sarda hinzugeben. Safranfäden und Thymian dazugeben, alles mit Weißwein ablöschen und diesen einreduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit warmem Fond immer wieder bis zum gewünschten Garpunkt aufgießen.

Parmesan reiben. Parmesan und Butter unterrühren und mit gehackter Petersilie und Abrieb von einer Zitrone vollenden.

Für den Paprika-Sud:

Zwiebeln abziehen und grob schneiden. In etwas Butter und neutralem Öl glasig schwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls grob schneiden. Für ca. 15 Minuten schmoren, mit Honig, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und diesen reduzieren. Lorbeer abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Fond aufgießen und für weitere 5 Minuten kochen lassen. Sahne dazugeben und alles kräftig mixen. Durch ein Sieb seihen, nochmals etwas einkochen und mit kalten Butterflocken zu einer cremigen Konsistenz montieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 04. Juni 2021

Kohlrabi-Spargel-Salat mit gezupfter Räucherforelle

Für zwei Personen

Für den Salat:

10 Stangen grüner Spargel	1 kleiner Kohlrabi	4 Radieschen
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 Chilischoten
2 EL geröst., Sesamsamen	2 EL geröst., Erdnüsse	1 Stück Ingwer
2 EL Sojasauce	2 EL Fischesauce	2 EL Squidsauce
2 Tropfen geröst. Sesamöl	6 Zweige Koriander	

Für die Forelle:

2 Räucherforellen-Filets	1 Bio-Limette
--------------------------	---------------

Für den Salat:

Den Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und hacken. Aus Sojasauce, Fischesauce, Squidsauce, Ingwer und Knoblauch eine Marinade herstellen. Rote Zwiebeln abziehen, dünn schneiden und darin einlegen.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in Sesamöl heiß und kurz anbraten. Kohlrabi schälen, in dünne Blättchen hobeln und einmal mit durch die Pfanne laufen lassen. Alles zusammen mit den Zwiebeln vermischen und anrichten. Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Koriander abrausen und trockenwedeln. Salat mit Radieschen-Scheiben, Erdnüssen, Sesam und Koriander dekorieren und die marinierte Forelle darauf anrichten.

Für die Forelle:

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Räucherforelle mit einer Gabel zupfen und mit Limettensaft- und abrieb marinieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 28. Mai 2021

Konfierter Kabeljau mit Fenchel-Salat, Wildkräuter-Soße

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

260 g Kabeljaufilet 150 g Butter Salz

Für den Salat:

1 Fenchel 1 Orange 1 Schuss Olivenöl

1 Schuss weißer Balsamico Basilikumblätter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 mehlig Kartoffel 1 Zwiebel 150 g Butter

300 ml Gemüsefond 1 Bund Basilikum 1 Bund Petersilie

1 Bund Kerbel Salz Eiswasser

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljau waschen, abtupfen und leicht einsalzen. Butter aufschäumen und zu einer Nussbutter kochen. Sobald sie 70 Grad erreicht hat, den Kabeljau darin für ca. 10 Minuten konfieren und zusammen mit der Sauce und dem geschmorten Fenchel anrichten.

Für den Salat:

Fenchel putzen, vom Strunk befreien, fein hobeln und einsalzen. Orange filetieren. Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl Balsamico marinieren. Orangenfilets zum Fenchel geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und Salat damit abschmecken.

Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kartoffel schälen und im kochenden Wasser gar kochen. Basilikum, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Kräuter grob schneiden. Fond aufkochen und die grob geschnittenen Kräuter sowie die Kartoffel einmischen. Ein weiteres mal mixen und Sauce durch ein Sieb seihen. Mit Salz abschmecken und vor dem Anrichten mit Butter aufmontieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 19. Mai 2021

Kräuter-Risotto mit Zander und Zitronen-Schaum

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelfond
Olivenöl	1 Zweig Thymian	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	Bärlauch-Blätter	4 Stängel Petersilie
½ Pck. Kresse	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
20 ml Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für den Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbtrock. Weißwein	125 ml trockener Wermut
1 Bio-Zitrone	Salz	Cayennepfeffer
50 g kalte Butter		

Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut	Salz	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Butter

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte, Knoblauch und Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach jeweils so viel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen. Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.

Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft zum Aromatisieren des Risottos auspressen.

In der Zwischenzeit die Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht.

In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.

Die Fischfilets auf beiden Seiten salzen.

Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Kurz andrücken, damit das Filet flach im heißen Öl brät. Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian, Zitronensaft und Butter zugeben, die Temperatur reduzieren. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Für den Risotto Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit den Thymian aus dem Risotto entfernen.

Alle gehackten Kräuter und die Butter unter das Risotto rühren, Parmesan unterziehen.

Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und Risotto dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 10. Mai 2021

Kross gebratener Steinbutt mit lauwarmem Fenchel-Salat

Für 4 Personen:

Für den Fenchelsalat:

2 Knollen Fenchel	1 Schalotte	2 Stangen Rhabarber
1 EL Honig	1 TL grober Senf	Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl	0.5 TL Fenchelsamen	

Für den Kartoffel-Kräuterstampf:

800 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch	0.5 Bund Kerbel
50 g Butter	100 ml Sahne	1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer		

Für den Fisch:

800 g Steinbuttfilet	3 EL Öl	1 Flocke Butter
Salz		

Für den Fenchelsalat:

Den Fenchel waschen und halbieren. Das Grün fein hacken und beiseitelegen. Den Fenchel in sehr feine Streifen schneiden, das geht am besten mit einem Hobel. Die Schalotte schälen und ebenfalls hobeln oder sehr fein schneiden. Fenchel und Schalotten in eine Auflaufform geben. Den Rhabarber schälen und mit 1 kleinen Schuss Wasser in einen Mixer geben. Honig, Senf, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut durchmischen. Dann langsam das Olivenöl unterrühren. Die Hälfte des Dressings zum Fenchel geben, den Ofen auf 60 Grad (Ober-/Unterhitze) schalten und den Salat hineinstellen.

Für den Kartoffel-Kräuterstampf:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten kochen lassen, dann abgießen, wieder zurück in den Topf geben und kurz auf die heiße Platte stellen, sodass die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen kann. Den Topf vom Herd nehmen und Butter, Sahne sowie Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Kartoffeln zerstampfen. Die Kräuter fein hacken und zum Schluss unterheben.

Für den Fisch:

Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Filets portionieren und auf der Seite ohne Haut etwas salzen. Öl in die Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite 2-3 Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter hinzugeben und die Filets einmal wenden.

Anrichten:

Den Kartoffelstampf auf die Teller verteilen. Den warmen Salat aus dem Ofen nehmen, das restliche Dressing und das Fenchelgrün untermischen. Salat und die Steinbuttfilets zum Stampf auf die Teller geben.

Zora Klipp am 20. Juni 2021

Kross gebratener Zander mit Ratatouille auf Moghrabieh

Für zwei Personen

Für den Zander:

300 g Zanderfilet (mit Haut) Chilisalz, nach Bedarf Mehl, Öl

Für den Kräuter-Moghrabieh:

4 EL Moghrabieh	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle
1 Zitrone	1 Orange	1 TL Kurkuma
3 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL Zatar	Kreuzkümmel
Geflügelbrühe	kalte Butter	Öl, Salz

Für das Ratatouille:

$\frac{1}{4}$ Zucchini, á 75 g	$\frac{1}{8}$ Aubergine, á 50 g	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	1 Orange	1 kl., getrock. Chilischote
1 Knoblauchzehe	75 g passierte Tomaten	75 g stückige Tomaten
100 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Rosmarin	1 EL mildes Olivenöl
Salz		

Für den Zander: Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Dann die Filetstücke jeweils auf der Hautseite melieren.

Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und $\frac{1}{2}$ TL Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Fischstücke jeweils mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 3-4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen, und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilisalz würzen.

Für den Kräuter-Moghrabieh: In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe abziehen und in zwei Teile teilen. Den Moghrabieh in Salzwasser mit Lorbeer, ein Teil Knoblauch und Kurkuma ca. 40 Minuten (je nach Sorte etwas kürzer) weichkochen. Anschließend in einem Sieb abgießen, mit fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Orange waschen und $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben.

Kurz vor dem Anrichten den Moghrabieh in der Pfanne mit etwas Öl kurz erhitzen und Orangenabrieb und Knoblauch hinzugeben. Butter und Zatar unterrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ratatouille: Die Paprikaschoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ 1 cm große Stücke schneiden. Paprika in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

Den Zucchini waschen, von Enden befreien, längs vierteln und in $\frac{1}{2}$ 1 cm große Würfel schneiden. Die Aubergine waschen, von Enden befreien und ebenfalls in $\frac{1}{2}$ 1 cm große Würfel schneiden. Beides zu der Paprika in die Pfanne geben und weitere 4 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen, fein reiben und zum Gemüse geben. Nun die stückigen und passierten Tomaten hinzugeben und mit der Brühe knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, fein hacken und hinzufügen. Die Orange waschen und $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben und ebenfalls hinzugeben. Dann die Chilischote waschen und eine Hälfte samt den Kernen fein hacken und zum Gemüse geben. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren.

Für das Anrichten: Das Ratatouille auf warmen Tellern verteilen, den Zander darauf setzen und den Moghrabieh außen herum streuen.

Alfons Schuhbeck am 27. August 2021

Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Enten-Haut

Für 2 Portionen

2 kleine Wolfsbarschfilets	50 ml Kräuteressig	150 ml Wasser
2 Lorbeerblätter	1 Zwiebel	Mehl, Meersalz
Prise Zucker	4 mehligk. Kartoffeln	4 Rote-Bete-Knollen
2 Gewürzgurken	3 EL Gewürzgurkensud	weißer Pfeffer, Meersalz
Spritzer weißer Balsamicoessig	2 EL Creme-frâiche	2 Eier
1 Entenbrust, männlich	Butterschmalz	Dill

Die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Hautseite kross baten. Zum Schluss einmal kurz wenden und Pfanne ausschalten. Fisch anschließend in eine Schale legen.

Wasser mit Salz, Zucker und den Lorbeerblättern erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und hinzugeben. Den Kräuteressig dazugeben und den Fisch damit übergießen und für mindesten 3 Stunden oder auch über Nacht ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20 Min. garen, abgießen. Inzwischen die Rote Bete in feine Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und dem Gewürzgurkensud stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Spritzer Balsamico abschmecken. Gewürzgurken würfeln und unterheben, Masse noch einmal leicht erwärmen und Creme frâiche unterrühren. Parallel, die Haut von der Entenbrust abziehen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross ausbacken. In einer zweiten Pfanne mit etwa Butterschmalz 2 Spiegeleier braten.

Rote Bete-Stampf mit Hilfe eines Küchenrings auf Tellern anrichten, Wolfsbarsch und Spiegelei auf dem Teller platzieren und mit der krossen Entenhaut und etwas gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 23. Januar 2021

Lachs 'Bombay-Style'

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet ohne Haut	1 Apfel	1 gelbe Peperoni
1 Avocado	1 rote Zwiebel	1 TL Currypulver
200 ml Sahne	2 EL gehackte Minze	1 Limette
1/2 TL Salz	2 EL Rapsöl	4 EL Mango Chutney

Lachsfilet, Apfel (mit Schale) und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Die Peperoni in feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entnehmen, die Hälften mit Schale in je drei Keile schneiden danach die Schale abziehen und die Keile quer halbieren.

Das Gemüse in einer heißen Pfanne mit Rapsöl für 5 Minuten braten. Anschließend salzen, mit Currypulver bestäuben und das Currypulver kurz anrösten.

Mit Sahne ablöschen, die Lachswürfel dazugeben und diese nochmal leicht salzen.

2EL Mangochutney dazugeben einmal durchschwenken und für ca. 20 Sekunden einkochen.

Auf einem tiefen Teller anrichten, mit Minze bestreuen, Limettenschale darüber reiben und mit Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 17. April 2021

Lachs aus dem Ofen und pochiertes Lachs

Für zwei Personen

Für den Ofen-Lachs:

250 g Lachsfilets	1 Stück Ingwer	1 Orange
1 Zitrone	Vanilleschote (3 cm)	mildes Chilusalz

Für den pochierten Lachs:

250 g Lachsfilets	2 Zweige Dill	1 Orange
1 Zitrone	Olivenöl	mildes Chilusalz

Für den Ofen-Lachs:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet in vier gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Vanilleschote, Orangen und Zitronenschale und Ingwerscheiben auf den Lachs legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in 12 bis 18 Minuten saftig durchgaren.

Vor dem Servieren die Folie entfernen und Lachs mit Chilusalz würzen.

Für den pochierten Lachs:

Von dem Lachsfilet zwei Tranchen (je ca. 150 g) abschneiden. Diese mit Chilusalz würzen, nebeneinander in eine Vakuumentüte legen, mit Dillzweigen, Orangen- und Zitronenstreifen belegen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In einem Topf mit heißem Wasser (ca. 70-80 Grad) bei minimaler Hitzezufuhr in etwa 20 Minuten glasig durchziehen lassen.

Den Beutel aufschneiden und sofort auf warmen Tellern anrichten. Diese Garmethode eignet sich fast für jedes Fischfilet.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 14. April 2021

Lachs in Sahne-Soße mit Spinat, Tomaten, Knoblauch

Für 4 Personen:

4 Lachsfilets, ohne Haut	2 TL Olivenöl	2 EL Butter
6 Knoblauchzehen	1 kleine Zwiebel	150 g Öl-Tomaten
420 ml Sahne	3 Tassen Babyspinat	50 g geriebener Parmesan
1 EL Petersilie	Salz, Pfeffer	80 ml trockener Weißwein
1 TL Maismehl		

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets würzen und in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 5 min. auf jeder Seite braten; aus der Pfanne nehmen.

Die Butter in der gleichen Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und braten bis er duftet. Zwiebel in der Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Die Tomaten hinzufügen und 1-2 min. braten. Die Hitze reduzieren und die Sahne hinzufügen; unter ständigem Rühren leicht sieden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinatblätter in die Soße geben. Sobald sie ihre Farbe ändern, den Parmesan hinzufügen. Die Soße köcheln lassen bis der Käse geschmolzen ist. Wer sich eine dickere Soße wünscht, sollte die Maisstärke mit Wasser verrühren und zum Pfanneninhalt hinzufügen. Unter leichtem Rühren die Soße köcheln lassen bis sie eingedickt ist. Abschließend die Lachsfilets zurück in die Pfanne legen. Mit einem Löffel die Soße über die Fischstücke geben und mit Petersilie bestreuen.

Dazu passt z. B. Nudeln oder Reis.

NN am 10. April 2021

Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Bio-Lachs-Filets à ca. 150 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Kohl:

400 g Grünkohl 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer 2 EL Pflanzenöl 5 EL Sojasauce
1 EL Honig

Für die Pilze:

200 g Shiitake-Pilze 2 EL Pflanzenöl Salz

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Ca. 3 Minuten marinieren. Anschließend den Lachs mit Backpapier abdecken, damit er nicht austrocknet, und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8-15 Minuten garen.

Währenddessen den Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Vom Ingwer die Schale abschaben. Ingwer in dünne Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch zugeben und darin anschwitzen, den Grünkohl dazugeben und mit Sojasauce ablöschen.

Honig und Ingwer hinzufügen und alles ein paar Minuten durchschwenken, dann vom Herd nehmen.

Die Pilze putzen und, falls nötig, trocken abreiben. Die Stiele entfernen. Die Pilze in grobe Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten, vorsichtig mit Salz abschmecken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen.

Zum Servieren Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Teller verteilen und jeweils 1 Lachsfilet daraufsetzen, mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann man anstatt des Lachsfilets jeweils 1 dicke Apfelscheibe leicht salzen und in einer Pfanne in wenig Pflanzenöl weich garen.

Tarik Rose am 19. November 2021

Lachs mit Mandelkruste und getrockneten Tomaten

Für 2 Portionen:

400 g Lachs	50 g getrock. Tomaten	50 g gemahlene Mandeln
2 Knoblauchzehen	1 Süßkartoffel	2 kleine Rote Beten
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Süßkartoffel und Rote Bete schälen, waschen und in Streifen schneiden.

Mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl bestreuen. Danach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und in einem vorgeheizten Ofen für etwa 10 Minuten auf 160 Grad Umluft backen. In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden. Anschließend getrocknete Tomaten, Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Mandeln, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen.

Lachs gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten-Mandel-Masse darauf verteilen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, den Lachs noch darauflegen und für weitere 20 bis 30 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

NN am 05. Februar 2021

Lachs mit Riesling-Kraut aus dem Römertopf

Für 3 Personen:

400 g Lachsfilet	400 g Sauerkraut	2 weiße Zwiebeln, mittelgroß
4 Kartoffeln, mittelgroß, festk.	100 g durchw. Bauchspeck	400 bis 500 ml Riesling
400 bis 500 ml Sahne	1 Blatt Lorbeer	4 Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	

Das Sauerkraut aus der Dose nehmen, durch ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in den Römertopf legen und den Speck zugeben. Anschließend das Sauerkraut gleichmäßig darauf verteilen, Lorbeerblatt und angedrückte Wacholderbeeren zugeben, mit einer Prise Salz würzen, zu gleichen Teilen mit Riesling und Sahne großzügig bedeckt auffüllen und mit den Kartoffelscheiben belegen.

Der Römertopf darf jetzt insgesamt nur zur Hälfte gefüllt sein.

Anschließend mit dem Deckel verschließen und 1 Std. bei 160°C Umluft im vorgeheizten Backofen garen.

Den Lachs in dicke Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, auf die gegarten Kartoffelscheiben im Römertopf setzen, wieder mit dem Deckel verschließen und nochmals 10-15 Minuten (je nach Größe der Lachsstücke) zurück in den Backofen geben.

Wenn der Lachs gegart ist, herausnehmen und mit Rieslingkraut und Kartoffeln servieren.

Alexander Herrmann am 30. September 2021

Lachs und Kabeljau aus dem Ofen

Für 2 Personen:

Für den Lachs:

250 g (ohne Haut) Lachsfilet	2 Frühlingszwiebeln	1/4 Ananas
0.2 l Orangensaft	1/4 TL Currypulver	1 Stück Ingwer
Rapsöl	Salz, Zucker	

Für den Kabeljau:

250 g Kabeljaufilet	100 g Champignons	1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange	2 EL Brühe	6-8 Kirschtomaten
Rapsöl, Salz	Zucker	einige Blätter Rucola

Für den Lachs:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Lachsfilet säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und die Ananas in kleine Stücke teilen. Beides in Rapsöl kurz anbraten. Den Ingwer schälen und reiben. Den Fruchtsaft auf etwa 2 EL einkochen.

Ein großes Stück Pergamentpapier auslegen und das Lachsfilet mittig daraufplatzieren. Nun Ananas und Frühlingszwiebeln darauf und drumherum verteilen. Mit Curry, Ingwer, Salz und etwas Zucker würzen. Den Fruchtsaft hinzufügen und das Päckchen luftdicht und nicht zu fest verschließen. Die Aromen und Flüssigkeiten sollen sich gut entfalten können. Dafür das Papier an den langen Seiten anheben und zusammenrollen. Die Seiten ebenfalls zusammenrollen und mit Küchengarnt verschnüren. Das Päckchen in den Ofen legen und etwa 10-12 Minuten garen.

Für den Kabeljau:

Das Kabeljaufilet säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die Champignons in Scheiben schneiden und in Rapsöl braten. Dabei salzen und etwas zuckern. Die Schalotten in kleine Lamellen schneiden und ebenfalls in Rapsöl braten. Sie sollten aber eher glasig als durchgegart sein. Die Tomaten halbieren.

Die Schalen der Zitrusfrüchte in feinen Streifen abziehen. Das geht am besten mit einem Ziselierer. Knoblauch und Chili fein hacken. Einen großen Bogen Pergamentpapier auslegen und das Filet darauf mittig platzieren.

Champignons, Schalotten und Tomaten darauf und drumherum legen. Danach Chili, Knoblauch, Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Mengen nach Geschmack. Alles salzen und leicht zuckern und zum Schluss die Brühe auf die Zutaten gießen. Das Päckchen luftdicht und nicht zu fest verschließen. Die Aromen und Flüssigkeiten sollen sich gut entfalten können. Dafür das Papier an den langen Seiten anheben und zusammenrollen. Die Seiten ebenfalls zusammenrollen und mit Küchengarnt verschnüren. Das Päckchen in den Ofen legen und etwa 10-12 Minuten garen.

Die Fischpäckchen erst am Tisch öffnen. Der aufsteigende Duft ist auch schon köstlich. Rucola in feine Stücke schneiden und über den Fisch streuen.

Das gibt dem Gericht noch eine feine Bitternote.

Rainer Sass am 21. Mai 2021

Lachs-Carpacchio

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet	2 EL Butter	2 Stangen Spargel
1 Chilischote	1/2 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Spur Sojasauce	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den Lachs dünn runterschneiden.

Den Teller mit flüssiger Butter dünn einstreichen und die Lachsscheiben darauflegen und verteilen dabei nicht übereinanderlegen.

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit Klarsichtfolie abdecken. Den Teller dann in den vorgeheizten Ofen bei 80°C Ober-/Unterhitze stellen.

Während der Lachs im Ofen ist, die Enden vom Spargel abknicken und dann fein runterschneiden. Ebenso die Chilischote und den Knoblauch.

Alles zusammen in warmer Butter ca. 1 Minute rösten lassen. Dann etwas Zitronenschale in den Topf reiben und den Saft reindrücken. Danach noch einen Spritzer Sojasauce reingeben, mit Pfeffer würzen und verrühren.

Nach ca. 10 Minuten den Lachs aus dem Ofen holen und den Spargel-Chili-Sud über den Lachs geben.

Steffen Henssler am 12. Januar 2021

Lachs-Filet mit Flower Sprouts

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet	200 g Flower Sprouts	1 Kaki-Frucht
0.5 Orange	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
Crema di Balsamico	Meersalz	

Flower Sprouts säubern und die angetrockneten Stielenden entfernen.

Die Kaki ebenfalls gut säubern und in kleine Würfel schneiden. Orangensaft auspressen, Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Flower Sprouts darin andünsten. Kaki, Orangensaft und etwas Crema di Balsamico dazugeben. Das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten schmoren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet säubern und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets 2- 3 Minuten von beiden Seiten braten. Sie sollten im Kern noch schön glasig sein. Die Filets mit flockigem Meersalz bestreuen und zum Kohlgemüse servieren.

Rainer Sass am 04. Januar 2021

Lachs-Frikadellen mit Himbeer-Dip

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

500 g (ohne Haut) Lachsfilet	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Stange Staudensellerie
1 EL gehackte Petersilie	1 Ei	2 gehäufte EL Pankomehl
0.5 Bio-Zitrone	0.5 EL Chiliflocken	Salz, Zucker
Öl, Butter		

Für den Dip:

400 g Himbeeren	2 EL Puderzucker	0.5 Limette
200 g Crème-fraîche	1 EL Olivenöl	

Für die Frikadellen:

Das Lachsfilet gut säubern und etwaige Gräten entfernen. Das Filet zunächst in feine Scheiben schneiden, dann würfeln. Das Gemüse putzen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Ei und Panko vermengen. Mit Zitronenabrieb, Salz, Chili und Zucker würzen.

Mit Hilfe von zwei Esslöffeln aus der Masse Nocken formen, diese etwas andrücken. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen einmal scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch rosa und etwas glasig sein.

Für den Dip:

Die Himbeeren waschen, trocknen und einige Exemplare zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Früchte im Mixer pürieren und mit etwas Puderzucker und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Crème fraîche mit Olivenöl und Limetten-Abrieb verrühren.

Mit Limettensaft und 1 Prise Puderzucker abschmecken.

Anrichten:

Das Himbeer-Püree auf Teller verteilen. Darauf jeweils 1 Klecks Crème fraîche setzen. Die Lachs-frikadellen dazulegen und alles mit Himbeeren garnieren.

Rainer Sass am 18. Juli 2021

Lachs-Kartoffel-Strudel

Für 4 Personen

Für den Strudel:

750 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
60 ml trockener Weißwein	½ Bund Dill	½ Bio-Zitrone
100 g Crème fraîche	400 g Lachsfilet ohne Haut	80 g Butter
1 Rolle Strudelteig (250 g)	2 EL Semmelbrösel	

Für den Dip:

1/2 Bund Dill	1/2 Zitrone	150 g Crème-fraîche
100 g Natur-Joghurt	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Wein angießen. Die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Dann die Zwiebel und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und mit geöffnetem Deckel weitere 5 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

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

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Crème fraîche mit Dill und Zitronenschale vermischen.

Das Lachsfilet in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit der Crème-fraîche-Mischung vermischen.

Den Strudelteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und mit etwa der Hälfte der flüssigen Butter einstreichen. Die Semmelbrösel darauf streuen, dabei auf beiden Seiten einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Dann die Kartoffeln darauf verteilen und zuletzt die Lachsscheiben darauf geben.

Die Ränder seitlich etwas über die Füllung klappen und den Strudel locker aufrollen. Den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Strudel rundum mit restlicher flüssiger Butter einstreichen. Den Strudel im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.

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

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 12 EL Saft auspressen.

Crème fraîche, Joghurt, Dill, Zitronensaft und -schale vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gebackenen Strudel in Stücke schneiden und mit dem Dip servieren.

Sören Anders am 09. Dezember 2021

Lachs-Nudeln mit gemischtem Gemüse

500 g Tagliatelle	1 Schalotte	1 Gewürznelke
1 EL Butter	200 g Lachsfilet	125 ml trockener Weißwein
250 g Sahne	80 g gemischtes Gemüse	1/2 Zitrone (Abrieb, Saft)
Salz, Knoblauch	1 El frische Petersilie	

Die Nudeln in gesalzenem kochendem Wasser gemäß Verpackungsanweisung garen und danach das Wasser abgießen.

Die Haut vom Lachsfilet entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer würzen und mit 1 EL Butter in einer großen Pfanne von allen Seiten 2-3 Minuten anbraten. Auf eine separate Platte legen.

In die gleiche Pfanne 1 EL Olivenöl, gehackte Schalotten und gehackten Knoblauch geben und bei schwacher Hitze für 1-2 Minuten anbraten; die Hitze reduzieren, Weißwein, Gemüse hinzufügen und für 5-7 Minuten reduzieren. Gemüse, Sahne, Salz, Zitronen-Abrieb und -Saft unter die Pasta mischen; mit dem gebratenen Lachs, der gehackten Petersilie belegen und servieren.

NN am 25. Dezember 2021

Lachs-Würfel mit Honig und Zitrone

Für 2 Personen:

300 g Lachsfilet	1 EL Honig	1 TL Chili Flocken
1 EL Olivenöl	1/2 TL Paprika, edelsüß	2 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz		

Den Lachs in Würfel schneiden. Die Gewürze mit dem Olivenöl und dem Honig vermischen. Die Würfel darin wenden und für ca. 30 Minuten marinieren lassen. Den Lachs aus der Marinade nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Bei 180°C ca. 8-10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Nach der Backzeit, den Lachs mit der restlichen Marinade bestreichen und mit etwas frisch gehacktem Koriander und frischer Zitrone servieren.

NN am 15. Juli 2021

Lachsforellen-Filet aus dem Ofen mit Salat

Für 4 Personen

Für die Fischpäckchen:

600 g Lachsforellenfilet	1 Ochsenherztomate	100 g Fenchel
20 g Ingwer	Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 Zweige Basilikum	

Für den Salat:

120 g Ciabatta	3 EL Olivenöl	1 TL getrock. rosa Pfefferbeeren
1 EL geschälte Mandelkerne	1 rote Zwiebel, klein	1 EL heller Balsamicoessig
Salz	Zucker	200 g Kirschtomaten
3 Zweige Basilikum	1 Pfirsich	

Außerdem:

4 Backpapier-Stücke	Tacker nach Belieben
---------------------	----------------------

Für die Fischpäckchen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig aus dem Filet ziehen.

Filet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen.

Die Tomate waschen, trocken tupfen und waagrecht in 8 Scheiben schneiden.

Den Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Den Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Backpapier-Stücke auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 2 Tomatenscheiben flach in die Mitte eines Backpapier-Quadrates legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Filetportion darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bepinseln. Fenchel- und Ingwerstreifen mischen, würzen und auf dem Fisch verteilen. Basilikum waschen, trocken schütteln, zerteilen und auf das Gemüse legen.

Backpapier zu einem auslaufsicheren Päckchen falten und ggf. mit einem Tacker gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca.

25 Minuten garen.

Währenddessen das Ciabatta in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

Pfefferbeeren durch ein grobes Sieb reiben oder mörsern, beiseite stellen.

Mandeln grob hacken.

Rote Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, Essig, etwas Salz und Zucker zugeben und verrühren.

Die Tomaten waschen, trocken reiben und je nach Größe vierteln.

Das Basilikum abbrausen, die Blättchen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen.

Übriges Basilikum in sehr feine Streifen schneiden.

Basilikumstreifen und Tomaten unter die Vinaigrette mischen. Mit rosa Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Geröstete Ciabattawürfel und Mandeln unter die Vinaigrette heben.

Den Salat in Schälchen oder in tiefen Tellern verteilen. Die Pfirsichspalten und übrige Basilikumblätter darauf anrichten. Die Forellen-Päckchen auf Tellern verteilen, öffnen und separat zum Salat servieren.

Michael Kempf am 20. Juli 2021

Lachsforellen-Filet Müllerin mit Nuss-Butter, Spinat

Für 2 Personen:

Für die Lachsforellen:

2 Lachsforellen Mehl, Salz, Pfeffer Butterschmalz

Für die Mandel-Nuss-Butter:

60 g Butter 50 g Mandel-Blättchen 1 EL Zitronen-Abrieb
3 EL Zitronen-Saft Salz, Cayenne-Pfeffer

Für den Spinat:

250 g TK-Spinat 50 g Bacon 1 große Schalotte
Butterschmalz 50 ml Wein-Reduktion 70 g Schmand
Salz, Arabiata

Für die Kartoffeln:

260 g vorw. festk. Kartoffeln Salz 1 Zweig Rosmarin
2 EL gehackte Petersilie

Für die Lachsforellen: Die Forellen waschen, trocken reiben und den Schleim entfernen. Nach dem Filetieren sorgfältig alle Gräten ziehen.

Beide Seiten salzen und pfeffern. Die Hautseiten mit Mehl bestäuben.

Die so vorbereiteten Forellen-Filets nun in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam braten. Um das Zusammenziehen der Haut zu unterdrücken, sollte man die Filets leicht gesamtflächig beschweren, was z. B. mit einem passenden Topf gelingt.

Das Braten ist zu beenden, wenn das Filet auf der Oberseite fast vollständig weiß geworden ist. Die Filets nicht wenden, sondern im Backofen bei 70°C warmhalten.

Für die Mandel-Nuss-Butter:

Die Butter gemeinsam mit den Mandel-Blättchen in einem kleinen Topf schäumend braten; dabei beständig umrühren.

Wenn der Schaum langsam hellbraun wird, den Topf vom Herd nehmen und die anderen Zutaten unter Rühren hinzufügen.

Für den Spinat:

Den Spinat über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Bacon und Zwiebel klein schneiden.

Den Bacon in wenig Butterschmalz anbraten, Schalotten-Würfel hinzufügen, dünsten lassen. Danach den Spinat hinzugeben und unter langsamem Rühren schmoren lassen bis sich die Flüssigkeit sichtbar reduziert hat. Nun mit der Wein-Reduktion, dem Schmand ablöschen und die Flüssigkeit so lange reduzieren lassen bis beim Rühren für kurze Zeit der Pfannen-Boden sichtbar bleibt. Abschließend den Spinat mit Salz und Arabiata abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in relativ kleine Stücke schneiden.

Die Rosmarin-Nadeln hacken und in ein Tee-Ei geben.

Die Kartoffeln in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und das gefüllte Tee-Ei hinzufügen. Wenn die Kartoffeln zu kochen beginnen, sind es noch 14 min. bis sie gar sind. Nach dem Abgießen die gehackte Petersilie untermischen.

Anrichten: Am besten wäre es, wenn man die obigen Kochvorgänge gleichzeitig ablaufen lassen könnte. Dafür hat man meist keine Möglichkeit. Also wird man die Mandel-Nuss-Butter zuletzt zubereiten.

Beim Anrichten wird die Mandel-Nuss-Butter auf die mit Hautseite nach oben vorgelegten Forellen-Filets verteilt.

NN am 21. Oktober 2021

Maischolle, Zuckerschoten, Speck, Süßkartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffelcreme:

700 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bd. glatte Petersilie		

Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten	Salz	3 Schalotten
75 g durchw. Speck	1 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Scholle:

4 Schollenfilets	Salz	2 EL Olivenöl
------------------	------	---------------

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und 1-2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Schoten hinzufügen und durchschwenken, dann nach Belieben mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Schollenfilets abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten prüfen. Noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Fischfilets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze rundum 23 Minuten braten.

Zum Servieren die Zuckerschoten auf Tellern anrichten, die Schollenfilets darüberlegen und die Süßkartoffelstampf dazu reichen.

Tarik Rose am 07. Mai 2021

Mandel-Kabeljau aus dem Ofen

Für 4 Personen:

800 g festk. Kartoffeln	2 rote Paprikaschoten	2 rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	70 g weiche Butter	40 g Semmelbrösel
40 g gemahlene Mandeln	600 g Kabeljaufilet	4 Stiele Thymian

Ofen vorheizen (E-Herd 200°C/Umluft 180°C). Kartoffeln waschen, halbieren. Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Alles mit 3 EL Öl, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Blech geben und im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.

Knoblauch schälen, fein hacken. Butter, Semmelbrösel, Mandeln und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch abspülen, trocken tupfen, in 8 Stücke schneiden und mit Salz würzen. Brösel-Mix auf dem Fisch verteilen. Ofen hochschalten (E-Herd 220°C/Umluft).

Fisch ca. 12 Minuten vor Backzeitende auf dem Gemüse mitbacken.

Thymian waschen, zerzupfen und darüberstreuen.

NN am 06. Mai 2021

Mangold-Kartoffel-Stampf mit Kabeljau

Für zwei Personen

Für den Stampf:

400 g Mangold	4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück Butter	2 EL Crème-fraîche	200 ml Milch
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljau, mit Haut	1 Zitrone	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für den Stampf:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mangold-Blätter abzupfen, putzen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. In kaltem Wasser abschrecken.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, würfeln, weich kochen und mit Butter, Milch und Crème fraîche stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Knoblauch rein reiben und Mangold dazugeben. Mangold mit Stampf vermengen.

Für den Kabeljau:

Kabeljau waschen und trockentupfen. Kabeljau in Öl und Butter in der Pfanne anbraten. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und darüber geben. Salzen und Fisch in einer Ofenform bei wenig Temperatur im Ofen weitergaren. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen und nochmals mit Zitronensaft beträufeln.

Da der Kabeljau empfindliches Fleisch hat, lohnt es sich, ihn mit Haut zu braten. Diese hält ihn nämlich gut zusammen.

Björn Freitag am 21. April 2021

Matjes Hausfrauenart

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	Zucker	20 ml Himbeeressig
1 Eigelb	1 TL grober Senf	100 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	1/2 Knoblauchzehe
250 g Magerquark	1 Apfel	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 Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb 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.

Knoblauch schälen und fein reiben.

Quark cremig rühren und mit 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.

Sören Anders am 25. Juni 2021

Matjes mit Erbsen-Püree und Speck

Für 4 Personen:

4 doppelte Matjesfilets	1 kg frische Erbsen	4 Minzblätter
1 Bio-Zitrone	2 EL Butter	0.5 TL Chiliflocken
Salz, Zucker, Pfeffer	Radieschen	4 EL Crème-fraîche
Olivenöl	100 g durchw. Speck	

Wer keine frischen Erbsen bekommt, sollte Tiefkühlerbsen nehmen. Dann reicht die Hälfte der oben angegebenen Menge.

Die Matjesfilets säubern und abtupfen und die Schwanzflossen mit den etwas härteren Gräten entfernen. Die Erbsen gegebenenfalls aus den Schalen pulen. Von der Zitrone zwei mittelgroße Scheiben Schale abschneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und 2 EL Wasser hinzufügen. Erbsen, Minzblätter und Zitronenschale dazugeben und die Erbsen etwa 5 Minuten bei milder Hitze schmoren. Dabei etwas zuckern, salzen und mehrmals wenden. Die Zitronenschale entfernen. Die Erbsen pürieren. Die Masse sollte aber noch etwas stückig sein. Mit Chili, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer würzen.

Die Radieschen säubern und kurz in eiskaltes Wasser mit Eiswürfel legen. Dadurch werden sie schön knackig. Crème fraîche mit etwas Olivenöl verrühren und mit Zucker, Salz und Zitronensaft würzen.

Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, dann auf Küchenkrepp entfetten.

Anrichten:

Matjes mit dem Erbsenpüree auf Teller geben. Den knusprigen Speck über den Matjes streuen. Etwas Crème fraîche auf die Teller geben und darauf die Radieschen setzen.

Rainer Sass am 09. Juli 2021

Nudeln mit Lachs

Für 4 Personen:

500 g Tagliatelle	500 g Lachsfilet	2 Zwiebeln
1 L Sahne	1/2 Bund Blattpetersilie	4 Zweige Thymian
1 Zitrone	1 Glas Forellenkaviar	2 EL Butter
Salz		

Die Nudeln in einem Topf mit gesalzenem Wasser bissfest kochen und in einem Sieb abgießen. Währenddessen Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne (oder einem flachen Topf) mit Butter anschwitzen. Dann mit der Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen, bis die Sauce eine dickere Konsistenz bekommt. 1 Liter Sahne ungefähr zu 0,6 l einkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Lachs in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz würzen und einige Minuten stehen lassen. Die Petersilienblättchen und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und sehr fein schneiden.

Wenn die Sahne weit genug eingekocht ist, die Pfanne vom Herd nehmen, die Kräuter unterrühren, mit Salz sowie Saft und Abrieb der Zitrone abschmecken, die Lachswürfel nebeneinander hineinlegen und 5 Minuten in der heißen Sauce ziehen lassen.

Jetzt die Nudeln mit in die Pfanne geben, kurz zurück auf den Herd stellen, einmal aufstoßen lassen, gut durchschwenken bis die Nudeln heiß sind, auf tiefen Tellern anrichten, mit Forellenkaviar verschönern und servieren.

Alexander Herrmann am 22. März 2021

Panierter Seelachs mit Blutorange und Rucola

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

4 mittelgr. Seelachsfilets	Salz	Pfeffer
2 Eier	50 g Mehl	1 Tasse Pankomehl
1 Tasse Paniermehl	1 EL Butter	3 EL Olivenöl

Für die Blutorange:

4 Blutorange	500 ml Orangensaft	2 EL schwarze Oliven
Zitronensaft		

Für den Salat:

200 g Rucola	2 EL weiße Crema di Balsamico	3 EL Olivenöl
1 EL Himbeer-Essig	0.5 Blutorange	Zitronensaft

Für den Fisch:

Die Seelachsfilets säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen.

Die Filets salzen, pfeffern und panieren. Dafür die Eier verquirlen und die Brösel vermengen. Die Filets zunächst in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Die Filets durch die Eiermasse ziehen und anschließend in den Bröseln wälzen. Olivenöl und Buttermischung in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Filets bei mittlerer Hitze darin goldbraun ausbacken. Dabei mehrmals wenden. Die Bratzeit beträgt etwa 4 Minuten.

Für die Blutorange:

Den Orangensaft erhitzen und um etwa ein Drittel einkochen. Den Sud abkühlen lassen, dann mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Oliven hinzufügen. Die Blutorange wie folgt schälen: Zunächst die Kappen abschneiden und die Schale bis unterhalb der Haut entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für den Salat:

Rucola waschen und trocknen. Aus Crema di Balsamico, Olivenöl, Essig, dem Saft der Blutorange und etwas Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen und mit dem Salat vermengen.

Anrichten:

Blutorange-Scheiben auf Teller legen. Darauf etwas reduzierten Orangensaft und die Oliven geben. Nun den Rucola hinzufügen und darauf die Fischfilets legen. Wer mag, kann noch etwas Zitronensaft und Olivenöl darüber tröpfeln.

Rainer Sass am 05. März 2021

Pasta mit Thunfisch und Kapern

Für 2 Personen:

250 g Pasta	10 Kirschtomaten	1 Dose Thunfisch in Öl
2 EL Kapern	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	1/2 Knoblauchzehe	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenmark hineingeben, Rosmarinnadeln daraufgeben, Hitze hochstellen und das Tomatenmark im Olivenöl rösten Tomaten halbieren, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beides zum Tomatenmark in die Pfanne geben. Das Ganze mit einer Kelle Nudelwasser ablöschen, Hitze reduzieren und die Sauce einköcheln lassen.

Pasta zur Sauce in die Pfanne geben, mit Pfeffer würzen. Dann Kapern und Thunfisch dazugeben, kurz unterrühren und alles anrichten.

Steffen Henssler am 07. September 2021

Pasta-Teller mit Lachs

Für 4 Portionen:

200 g Kirschtomaten	200 g Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 2 TL Salz plus mehr	400 g Penne
400 g Lachsfilet (ohne Haut)	4 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
1 Spritzer Zitronensaft	100 g Sahne	½ Bund glatte Petersilie
2 Stängel Basilikumblätter	1 Prise Pfeffer	1 Handvoll Parmesanspäne

Gemüse schneiden:

In einem ausreichend großen Topf reichlich Wasser aufkochen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen und quer halbieren. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Penne kochen:

Das kochende Wasser mit 1-2 TL Salz großzügig würzen und die Penne darin nach Packungsanleitung bissfest garen.

Gemüse anschwitzen:

Währenddessen 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin mit Champignons, Schalotte und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen, dabei leicht salzen.

Lachs anbraten:

Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Lachsstücke darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, dabei mit wenig Salz würzen.

Käse schneiden:

Den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.

Kräuter schnippeln:

Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Petersilie samt Stängeln fein schneiden.

Soße herstellen:

Die bissfest gegarte Penne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit leicht verkochen lassen, dann die Sahne angießen und den Mozzarella sowie drei Viertel der Petersilie einstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne durchschwenken:

Die Pasta zu den Tomaten in die Pfanne geben, alles gründlich durchschwenken und nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in der Pfanne mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Anrichten:

Die Penne auf Teller verteilen, den Lachs darauf anrichten, mit Parmesanspänen und der restlichen Petersilie bestreuen und mit einigen Basilikumblättchen garniert servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Pfifferling-Gulasch mit Tramezzini-Nocken und Zander

Für zwei Personen

Für den Fisch:

350 g Zanderfilet, mit Haut 1 Knoblauchzehe 1 Zweig Thymian
1 Flocke Butter Öl

Für das Gulasch:

250 g kleine Pfifferlinge 2 rote Paprika 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 Zitrone 200 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond 100 ml Sahne 1 Zweig Liebstöckel
1 Flocke Butter Öl 1 TL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver Salz

Für die Nocken:

150 g Tramezzini-Brot 1 Zitrone 1 Ei
80-100 g Schmand Öl Muskatnuss, Salz

Für den Fisch:

Den Zander auf der Hautseite leicht einschneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl auf der Hautseite anbraten bis die Haut knusprig ist und der Fisch glasig. Knoblauch abziehen, andrücken und mit Thymian dazugeben. Zum Schluss Butter dazugeben, Thymianzweig, Knoblauch und den Fisch umdrehen und damit zwei, dreimal übergießen.

Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen.

Für das Gulasch:

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In etwas Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika ebenfalls in kleine Stücke schneiden (je kleiner, desto schneller ist sie weich) und zusammen mit dem ebenfalls klein gehackten Knoblauch zur Zwiebel dazugeben, salzen und für mindestens 10-15 Minuten bei mittlerer Temperatur komplett weich schmoren. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und für eine Minute mitrösten (nicht zu lange, sonst wird es bitter). Mit Weißwein ablöschen und diesen einreduzieren. Mit Fond und Sahne aufgiessen und etwas einköcheln. Diese Masse jetzt mit einem Stabmixer komplett fein mixen und anschließend durch ein Sieb seihen.

Pfifferlinge in einer trockenen Pfanne (eine große Pfanne aufstellen, sodass die Pfifferlinge nicht übereinander liegen) und diese ohne Zugabe von Fett bei hoher Hitze anschwanken (bis sie quitschen). Die Paprikacreme dazugeben und das Ganze leicht reduzieren. Mit etwas Schale von der Zitrone und dem gehackten Liebstöckel vollenden.

Für die Nocken:

Tramezzini in Würfel schneiden. Ei mit dem Schmand verrühren und über das geschnittene Tramezzini Brot gießen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Muskat abschmecken, verrühren und ein paar Minuten im Kühlschrank anziehen lassen.

Tramezzini Masse aus der Kühlung nehmen, mit zwei Löffeln Nocken formen und diese von allen Seiten in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl langsam goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 15. Oktober 2021

Pikante Räucher-Forelle

von Rainer Sass

Zutaten:

4 Räucherforellen-Filets	125 g Crème fraîche	3 Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie	1 Apfel	1 Stück Meerrettich
4 hartgekochte Eier	1 Bio-Zitrone	1 milde Peperoni- oder Chili-Schote
50 g Forellenkaviar	Salz	Pfeffer

Die Forellenfilets gegebenenfalls von Gräten und Häuten befreien. In eine flache Schale legen und mit zwei Löffeln in größere Stücke teilen. Lauchzwiebeln und Peperoni-Schote in sehr feine Ringe schneiden, Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Apfel und Meerrettich schälen und in feine Späne hobeln. Alle Zutaten über die Forellenfilets streuen. Crème fraîche in kleinen Portionen darauf verteilen oder eine längliche Bahn über die Zutaten ziehen.

Die gekochten Eier schälen, halbieren und auf die Crème fraîche setzen. 1 Löffel Forellenkaviar auf jede Eierhälfte geben, dann alles mit gemörsertem Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die dekorative Vorspeise im Ganzen auf den Tisch stellen und dort erst auf kleine Teller verteilen.

Rainer Sass am 19. Dezember 2021

Pochierte Lachsforelle mit Blattspinat, Kartoffel-Creme

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets a 140 g, Salz	ohne Haut und Gräten Pfeffer	Gerösteter Koriander
--	---------------------------------	----------------------

Für die Gewürz-Molke:

250 ml Trink-Sauermolke, 0,1%	4 Knoblauchzehen	2 EL Crème-fraîche
4 Sternanis	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
10 Wacholderbeeren	2 EL Korianderkörner	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin		

Für die Kartoffelcreme:

200 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	50 g Crème-fraîche
50 g Butter	1 Msp. Macis	Salz

Für den Spinat:

150 g junger Babyspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Lachsforelle:

Die Lachsforellenfilets von beiden Seiten mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gewürz-Molke:

Alle Gewürze und Kräuter in der Molke aufkochen und auf 80 Grad abkühlen lassen.

Die gewürzten Lachsforellenfilets darin anschließend glasig pochieren.

Wenn nötig im 80 Grad warmen Ofen ziehen lassen.

Einen kleinen Teil der Gewürzmolke karamellisierend einkochen und vor dem Anrichten mit etwas Crème fraîche verrühren.

Für die Kartoffelcreme:

Kartoffeln schälen und kalt in einem Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und weichkochen. Gut ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter bräunen und Kartoffelmasse darin mit Milch, Crème fraîche und Macis zu einer glatten Creme verarbeiten und aufstreichen.

Für den Spinat:

Butter aufschäumen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und darin anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern, dazugeben und zusammenfallen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

kuechenschlacht.zdf.de Spinat neben der Kartoffelcreme anrichten.

Pochiertes Lachsforellenfilet darauf setzen, mit der Molke-Reduktion nappieren und servieren.

Mario Kotaska am 26. Februar 2021

Pochierte Schellfisch-Filets mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

4 Schellfischfilets	3 Schalotten	1 Stange Staudensellerie
3 Stangen Frühlingslauch	1.5 l Fischfond	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	100 ml trockener Wermut	2 EL Weißwein-Essig
4 weiße Champignons	2 Lorbeerblätter	2 EL Butter
0.5 Bund Dill	Salz, Zitrone	

Für den Fisch:

Die Fischfilets säubern und leicht salzen, dann beiseitestellen.

Schalotten, Frühlingslauch, Staudensellerie und Pilze putzen und in feine Scheiben oder Ringe schneiden. Den Fischfond und die vorbereiteten Zutaten in einen breiten Topf oder eine Pfanne geben und einmal kräftig aufkochen. Weißwein, Wermut, Essig, Lorbeer und Butter hinzufügen und den Fond mit Salz abschmecken. Der Fond sollte kräftig und würzig schmecken.

Die Hitze bis knapp unter den Siedepunkt reduzieren. Die Flüssigkeit darf nicht mehr kochen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach oben etwa 10 Minuten hineinlegen und garen. Nach 5 Minuten einmal vorsichtig wenden. Die Filets sollten nicht zerfallen, sondern fest im Fleisch und in der Mitte noch leicht glasig sein.

Für das Kartoffelpüree:: 1 kg mehligk. Kartoffeln 50 g Butter 120 ml Milch 120 ml Sahne Salz, Muskatnuss .

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Danach gut abtropfen lassen.

Milch und Sahne etwas erwärmen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und hinzufügen und mit der Milch-Sahne-Mischung vermengen. Dabei kalte Butterwürfel untermengen und schmelzen lassen. Das Püree kräftig durchschlagen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Anrichten:

Je 1 Löffel Püree in tiefe Teller geben. Darauf jeweils 1 Fischfilet legen.

Gegebenenfalls vorher die Haut entfernen. Nun den Sud und etwas Fondgemüse hinzufügen. Alles mit gehacktem Dill und Zitronenvierteln garnieren.

Rainer Sass am 19. November 2021

Ravioli mit Räucherlachs-Füllung

Für 4 Personen:

300 g Weizenmehl (1050)	4 Eier	1 TL Salz
2 EL Olivenöl	350 g Räucherlachs	2 EL Dill
200 g Frischkäse	Pfeffer	1 EL Zitronensaft

Für den Teig Mehl, Eier, Salz und Öl zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl dazugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Lachs in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit den gewaschenen und abgetrockneten Dill unter den Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Salz und 1 Zitronensaft abschmecken.

Teig in 34 Portionen teilen und jeweils nochmals durchkneten. Mit der Nudelmaschine oder auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (ca. 6 cm) Kreise ausstechen.

Hälfte der Teigkreise mit je 1 TL Füllung versehen. Ränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Auf jeden belegten Teigkreis einen zweiten Kreis setzen und Ränder gut andrücken. Auf der bemehlten Arbeitsfläche ruhen lassen bis alle Ravioli geformt sind.

Salzwasser zum Kochen bringen, Ravioli mit Lachsfüllung in etwa 3 Minuten gar kochen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben.

NN am 05. Mai 2021

Roh marinierter Seeteufel mit Spargel, Chili-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Fisch:

100 g Seeteufelfilet	2 Limetten	1 EL Honig
geröstetes Sesamöl	1 Bund Koriander	1 eingelegte, rote Zwiebel

Für den Spargel:

3 St. weißer Spargel	scharfer Senf	1 Schuss Weißwein
3 cl Olivenöl	5 cl weißer Balsamico	1 Bund Kerbel
1 Prise Zucker	Salz	

Für die Mayonnaise:

1 Ei (Eigelb)	1 TL Sriracha Chilisauc	250 ml neutrales Maiskeimöl
geröstetes Sesamöl	Salz	

Für den Fisch:

Die Seeteufelfilets waschen und trockentupfen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Limetten halbieren, gut auspressen und Saft mit Honig, etwas Sesamöl und Koriander in eine Form geben und den 0,5 cm dicken Seeteufel darin marinieren.

Für den Spargel:

Den Spargel klassisch in gezuckertem und gesalzenen Weißweinwasser bissfest kochen und zur Seite stellen.

Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Aus etwas Balsamico, Senf und Olivenöl eine leichte Marinade herstellen und den in Stücke geschnittenen Spargel damit marinieren. Spargelstücke auf dem Teller verteilen und mit Kerbel verfeinern.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb zusammen mit restlichem Balsamico in ein hohes Plastikgefäß geben, etwas salzen und mit dem Maiskeimöl zu einer Mayonnaise aufziehen. Zum Schluss mit Chilisauc und etwas Sesamöl zu einer intensiven Chili-Mayonnaise abrühren. In eine Spritzflasche füllen und kühl stellen.

Den marinierten Fisch auf den Spargel legen und mit der Mayonnaise vollenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 21. Mai 2021

Roher Lachs mit Kartoffel-Püree und Wachteleiern

Für 4 Personen:

400 g frischer Lachs	500 g mehligk Kartoffeln	125 ml Sahne
1 EL Butter	1 EL Meerrettich	2 EL frischer Meerrettich
1 Bio-Limette	Salz	Pfeffer
8 Wachteleier	Butter	

Kartoffeln schälen und gar kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben. Sahne mit der Butter erhitzen. Die Kartoffeln zerstampfen, dabei nach und nach die Sahne-Butter-Mischung dazugeben. Die Kartoffelmasse noch einmal mit einem Rührlöffel oder Schneebesen aufschlagen und den eingelegten sowie den frischen Meerrettich unterheben. Das Püree mit Salz abschmecken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Wachteleier aufschlagen und in eine Tasse füllen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Wachteleier vorsichtig hineingleiten lassen und zu Spiegeleiern braten.

Das Kartoffelpüree auf Teller geben. Die rohen Lachscheiben darauf legen. Mit etwas frischem Meerrettich und Limettenabrieb bestreuen.

Die Eier teilen und je 2 auf den Lachs legen. Die Eier leicht salzen und pfeffern und alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 21. März 2021

Für das Öl:

Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden.

Mit Olivenöl und Salz in einen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Auf ein Sieb geben und passieren. Dabei das grüne Kräuteröl auffangen.

Für die Garnitur:

Ein kleines Paprikastück aus dem Ofen (s.o.) mit Feta belegen, zu einem Röllchen aufrollen und mit einem Rosmarinzweig befestigen.

Röllchen als Garnitur verwenden.

Die Zwiebelcreme zentral auf warme Teller anrichten, die gerösteten Paprika dazugeben, das Kräuteröl außen heruntropfen, dann die Fischfilets auf der Zwiebelcreme anrichten. Den Paprikasud am Tisch angießen.

Ralf Zacherl am 04. Juni 2021

Rotbarbe, Weißbier-Schaum, Kartoffel-Romanesco-Gröstl

Für zwei Personen

Für die Brösel:

75 g Butter	35 g Panko	20 g gehobelte Mandeln
1 kl. Zitrone	15 g Petersilie	1 Prise Salz

Für das Gröstl:

300 g kl.Kartoffeln	1 Kopf Romanesco	2 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Weißbierschaum:

50 g Knollensellerie	50 g weiße Champignons	50 g Schalotten
50 g Butter	25 ml Estragonessig	500 ml helles Hefeweizen
1 Lorbeerblatt	2,5 g weiße Pfefferkörner	

Für den Fisch:

2 frische Rotbarben	3-4 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------------	---------------

Für die Garnitur:

50 g Butter	50 g Crème fraîche	Zucker, Salz, Pfeffer
-------------	--------------------	-----------------------

Für die Brösel:

In einer Pfanne die Butter zerlassen und bräunen. Panko und Mandeln zugeben, leicht bräunen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die abgeriebene Zitronenschale und die Petersilie unter die abgekühlte Pankomasse mischen. Brösel mit Salz würzen und bis zur Verwendung warmhalten.

Für das Gröstl:

Kartoffeln in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen, anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Romanesco waschen, in kleine Röschen teilen, in Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Romanesco und Frühlingszwiebel dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Gröstl mit Salz und zerstoßenem Pfeffer würzen und warmhalten.

Für den Weißbierschaum:

Schalotten abziehen und Sellerie schälen. Beides würfeln. Champignons putzen, Stiele kürzen und Pilze grob hacken. In einem Topf Butter aufschäumen lassen und Schalotten, Pilze, Sellerie, Pfeffer und Lorbeerblatt darin hell anschwitzen. Alles mit dem Essig ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln lassen, dann Bier angießen. Sud etwa 20 Minuten köcheln lassen, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für den Fisch:

Öl in einem Topf erhitzen (ca. 180 Grad). Rotbarben filetieren, dabei die Schuppen nicht entfernen. Filets waschen, trocken tupfen, vorhandene Gräten entfernen und die Schuppen gegen die Wuchsrichtung umklappen. Filets salzen und pfeffern. Wenn das Öl heiß genug ist, mit einer Schaumkelle über den Fisch, der auf einem Sieb liegt, gießen.

Viermal wiederholen. Nun sollten die Schuppen puffen.

Für die Garnitur:

Biersud nochmals erhitzen und Butter sowie Crème fraîche zugeben. Das Gröstl auf vorgewärmte Teller verteilen und die gebratenen Fischfilets daneben anrichten. Alles leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer und mit Mandelbrösel bestreuen. Die Biermischung mit dem Pürrierstab aufmixen

und mit Salz und Zucker abschmecken. Jeweils etwas Weißbierschaum um die gebratenen Rotbarbenfilets und das Gröstl träufeln und alles sofort servieren.

Johann Lafer am 11. Juni 2021

Rotbarsch-Curry mit Kokosmilch

Für 4 Personen:

400 g Rotbarschfilet	1 Knolle Fenchel	1 Möhre
1 rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln	1 Chili-Schote
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	4 Lorbeerblätter
1 EL Currypulver	2 EL trockener Wermut	100 ml Gemüsebrühe
1 Stange Zitronengras	400 ml Kokosmilch	1 Bio-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 die Schote 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, -schale, 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 egeben. Etwa 10 Minuten im Sud gar ziehen lassen. Mit Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 28. Februar 2021

Rotbarsch-Filet mit Möhren und Senf-Creme

Für 2 Personen

500 g Möhren	20 g Butter	Salz, Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	½ Bund Petersilie	125 g Schmand
1 EL Senf	350 g Rotbarschfilet	

Die Backröhre auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine flache Auflaufform ausbuttern.

Die Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden und ca. 4-5 Minuten in Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrühe angießen, und in ca. 5 Minuten zugedeckt fertig garen.

Die Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden, mit Schmand und Senf zu einer Senfcreme vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch salzen und pfeffern.

Die Hälfte der Möhren in die Auflaufform geben und die Hälfte der Senfcreme darauf verteilen. Die Fischfilets darauf legen und übrige Möhren und restliche Senfcreme darauf verteilen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten backen. Mit Petersilie garniert servieren. Dazu passen Nudeln.

NN am 25. Mai 2021

Rote-Bete-Spaghetti, Lachsforelle, Meerrettich-Schmand

Für 4 Personen:

Für die Rote-Bete-Spaghetti:

400 g Rote Bete	3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	2 EL Balsamessig	

Für den Meerrettichschmand:

200 g Schmand	2 TL Meerrettich	Salz
Pfeffer	0,5 Zitrone (Saft, Abrieb)	

Für die Forelle:

600 g Lachsforellenfilet	Salz	Pfeffer
50 g Mehl, ca.	2 Stiele Thymian	5 EL Rapsöl

Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (Einweghandschuhe tragen). Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln.

Schmand, Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ca. 1 TL Zitronenschale verrühren und abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Für die Rote-Bete-Spaghetti Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig würzen und nochmals kurz schwenken. Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.

Den Fisch abrausen und trockentupfen. Das Mehl auf einen Teller geben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets jeweils im Mehl wenden.

Überschüssiges Mehl abklopfen.

Thymian grob zerzupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian zugeben. Filets erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite ca. 2-3 Minuten braten, bis der Fisch innen noch leicht glasig ist.

Fisch, Spaghetti und Meerrettich-Schmand anrichten und servieren

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

Süßsaurer Rote-Bete-Lachs mit gebratenen Pilzen

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer	1 Zitrone	1 Orange
60 g Rosinen	300 ml Rote-Bete-Saft	4 cl Essig
Pflanzenöl	Salz	

Für die Walnüsse:

60 g Walnüsse	1 kleine Chilischote	70 g Zucker
200 ml Pflanzenöl		

Für die Pilze:

150 g gemischte Pilze	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Petersilie	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Lachs:

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer in Würfel schneiden. Die Schale einer halben Orange und Zitrone jeweils abziehen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Orangenschale und Zitronenschale zusammen anbraten. Alles salzen und mit Essig ablöschen. Mit Rote Bete Saft aufgießen und Rosinen dazugeben, alles einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und in den süßsauren Rote-Bete-Sud geben. Bei 70 Grad Temperatur in der Flüssigkeit gar ziehen lassen, so dass der Fisch von innen noch rosa ist.

Für die Walnüsse:

Für den Karamell den Zucker mit 150 ml Wasser aufkochen und leicht karamellisieren lassen. Eine halbe Chilischote entkernen, fein hacken und zum Karamell geben. Walnusskerne dazugeben und darin kochen lassen.

Sobald sie leicht gebräunt sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach auf Backpapier verteilen, bis der Karamell fest ist. Danach in heißem Pflanzenöl kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Rest der Chili gehackt über die Walnüsse streuen.

Für die Pilze:

Pilze in einer Pfanne in Öl braten. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Beides zu den Pilzen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken und unterheben.

Gebratene Pilze auf Tellern anrichten und den Rote-Bete-Lachs mit den Rosinen und Zwiebeln darauf geben. Walnüsse darüber streuen, mit übriger Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 30. Dezember 2021

Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte

Für 4 Personen

Für die Tomaten mit Zimtblüte:

8 Tomaten	1 Zimtblüte (Zimtpulver)	500 ml Tomatensaft
Salz	Pfeffer	Zucker
50 ml trockener Wermut	50 ml Gemüsebrühe	1 TL Tomatenmark

Für den Blumenkohl:

800 g Blumenkohl	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Ras el-Hanout	Muskat	

Für den Saibling:

400 g Saibling-Filet mit Haut	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Pfeffer	Salz , frischer Koriander

Tomaten am Blütenansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.

Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zimtblüten in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und in einen Topf legen.

Tomatenwürfel, Tomatensaft, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, Wermut, Brühe und Tomatenmark mit in den Topf geben, alles aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, abspülen und in ganz kleine Röschen zerteilen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen darin kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Röschen darin schwenken, bis sie leicht braun werden. Mit Ras el-Hanout, Salz und Muskat abschmecken.

Das Gewürzsäckchen mit den Zimtblüten aus dem Tomatensud nehmen. Dann die Tomatensauce mit einem Pürierstab fein mixen. Durch ein Sieb zurück in den Topf passieren, sanft erwärmen und abschmecken.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.

Zitronenscheiben neben die Fischstücke die Pfanne geben und mitbraten.

Fischfilets auf die Fleischseite wenden und noch kurz fertig braten. Butter mit in die Pfanne geben.

Mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Fischfilets und Blumenkohlröschen auf Teller geben. Die Tomaten-Sauce angießen.

Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Sören Anders am 12. November 2021

Saibling mit Stauden-Sellerie-Kapern-Salat

Für 4 Personen

Salat:

1 kl. Staudensellerie 1 EL kl. Kapern 2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker 4 EL Olivenöl

Saibling:

1 TL weiche Butter Salz, Pfeffer 2 EL Zitronensaft
4 Saiblingsfilets a 100 g Zatar

Petersilien-Kartoffeln:

4 Kartoffeln, festk. 1 Bd. Petersilie 1 EL geröst. Pinienkerne
100 ml Olivenöl

Garnitur:

Saiblingskaviar

Salat: Den Sellerie waschen und entfädern, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Selleriestangen schräg in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Selleriestücke und Kapern in einer Schüssel vermischen. Zitronensaft, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie das Öl zu einem Dressing verrühren und unter die Selleriemischung mengen. Das Selleriegrün grob hacken und untermischen.

Tipp: Wer Sellerie nicht mag, kann den Fisch auch auf Blattspinat servieren.

Auch Feldsalat und Rucola schmecken gut dazu.

Saibling: Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Einen Teller mit der Butter bestreichen, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen, darauf legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Fischfilets im Ofen auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten garen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Zatar würzen.

Tipp: Zatar ist eine Gewürzmischung aus der nordafrikanischen Küche.

Hauptzutat sind die getrockneten Blätter des wilden Thymians, auch Sesamsaat und Sumach gehören in die Mischung (Sumach ist ein beliebtes Tischgewürz in der Türkei). Sie verleihen dem Fisch eine fein-säuerliche Kräuternote.

So können Sie Zatar selbst machen.

1 ½ EL Sesam in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Sesam mit 3 EL Thymian (gerebelt), 2 ½ TL Sumach und ½ TL Meersalz in einen Mörser geben und fein zermahlen.

Petersilien-Kartoffeln: Petersilie, Pinienkerne und Olivenöl zu einer Art Pesto pürieren.

Kartoffeln quer halbieren, mit einem Ausstecher auf der Schnittfläche mittig ein Loch/Mulde ausdrehen. Kartoffeln mit der Schnittfläche in Rapsöl goldgelb ausbraten, mit der Mulde nach unten. Danach die Petersilienfüllung in die Mulde geben.

Anrichten: Den Sellerie-Kapern-Salat auf Tellern verteilen. Die Saiblingsfilets darauf anrichten und mit je 1 TL Saiblingskaviar garnieren. Kartoffeln mit der gefüllten Fläche nach oben anlegen und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 13. Januar 2021

Saibling-Lachsrolle mit Spargel und Hollandaise-Creme

Für 4 Personen:

Filets von zwei Saiblingen	400 g Lachsfilet	200 g Sahne
1 Eiweiß	Salz	600 g weißer Spargel
Salz, Zucker	1 Scheibe Orange	1 Scheibe Zitrone
3 Eier (hart gekocht)	3 EL weißer Balsamico Essig	1 EL scharfer Senf
1 EL Mango-Chutney	Salz und Zucker	5 EL Olivenöl
125 g Butter	5 ml weißer Balsamico Essig	2 Eigelbe
1 Ei	50 ml kräftiger Gemüsefond	10 ml Zitronensaft
1 Handvoll Pinienkerne	1 Handvoll frischer Bärlauch	1 Sahne-Siphon
2 Patronen		

Die Fischfilets waschen und gut trocken tupfen. 200 g Lachs fein würfeln und mit Sahne, Eiweiß und Salz vermischt tiefkühlen, bis die Flüssigkeit zu frieren beginnt. Den übrigen Lachs in fingerdicke Streifen schneiden. Die eisgekühlten Zutaten im Mixer fein pürieren.

Dabei das Gerät öfter schütteln damit sich die Zutaten gut vermischen.

Die Farce abschmecken und kühl stellen.

Ein Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz bestreuen. Die Fischfilets nebeneinander darauflegen. Die Fischfarce auf die Filets streichen. Die Lachs Balken jeweils auf das schmale Ende der Filets legen. Schwanzspitzen über den Lachs klappen und alles mithilfe der Folie zu einer straffen Roulade aufrollen. An den Spitzen eindrehen. Die Roulade nochmals in Alufolie einrollen und die Enden wie ein Bonbon durch Drehen verschließen.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Roulade darin knapp 15 Minuten garen. Anschließend die Roulade auspacken und aufschneiden.

Spargelstangen schälen und die unteren zwei Zentimeter abschneiden.

Etwa 2 l Wasser mit etwas Salz, Zucker, Orangen und Zitronenschale aufkochen. Den Spargel ca. 8-10 Minuten sanft sieden lassen. Aus Essig, Senf, Mangochutney, Salz und Zucker eine Marinade aufrühren.

Das Olivenöl dazugeben, wenn sich Salz- und Zuckerkristalle gelöst haben.

Für die Hollandaise Creme Butter, Essig und Fond erwärmen. Ei, Eigelb und Zitronensaft zugeben und mit einem Stabmixer mixen. Die lauwarmer Flüssigkeit in ein Sahnesiphon geben, mit einer Kapsel aufschäumen.

Kräftig schütteln.

Anrichten:

Den lauwarmen Spargel auf Teller anrichten. Die Eier hacken über den Spargel verteilen und mit Marinade begießen. Die Fischroulade neben dem Spargel arrangieren und den Schaum aufspritzen. Mit etwas Pinienkernen und frisch gehacktem Bärlauch bestreuen.

Christian Henze am 09. April 2021

Sashimi vom Lachs 'Christmas Style'

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet	2 Sternanis	1 Zimtstange
1 EL Rosa Beeren	1 TL schwarze Pfefferkörner	
110 g Bitter-Orangenmarmelade	60 ml Reissig	60 ml Limettensaft
60 ml Orangensaft	1 Knoblauch	1 Ingwer
1 EL Zucker	100 ml Olivenöl	1/4 Spitzkohl
1/2 Zitrone	1 EL Gewürzöl	Sanddorn-Zitrone
2 EL Bratöl	1 Msp. Salz	2 TL Kresse

Ingwer und Knoblauch fein reiben und mit Bitterorangenmarmelade, Reissig, Limettensaft, 1 EL Zucker, 1 Stück Sternanis, $\frac{1}{2}$ Zimtstange und Orangensaft in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Sauce auf ca. $\frac{1}{4}$ Liter einkochen.

Währenddessen $\frac{1}{2}$ Zimtstange, 1 Stück Sternanis, Pfefferkörner und Rosa Beeren in einem Mörser zu einer feinen Gewürzmischung mahlen. Das Lachsfilet von einer Seite salzen und mit der kompletten Gewürzmischung bestreuen.

Die gewürzte Seite vom Lachs in heißem Bratöl eine 1/2 Minute anbraten. Das Lachsfilet nach dem Braten mit der Fleischseite auf ein Brett legen, damit die Hitze entweichen kann und die Kruste hart bleibt.

Die Orangensauce von der Hitze nehmen, Zimtstange und Sternanis aus der Sauce nehmen und die Sauce kurz auskühlen lassen. Anschließend 5 EL Olivenöl unterrühren.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und dem Gewürzöl Sanddorn-Zitrone marinieren.

Den Lachs auf der Kruste liegend in dünne Scheiben schneiden. Den Spitzkohl auf zwei Teller verteilen, das Lachssashimi überlappend darauf anrichten und mit der Orangensauce beträufeln. Mit der Kresse garnieren.

Steffen Henssler am 30. November 2021

Sashimi vom Lachs in Karotten-Miso-Marinade, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für den Lachs:

150 g Mittelstück Lachs 1-2 EL Sesamöl 1 Zitrone, Abrieb

Für den Rosenkohl:

150 g Rosenkohl Maiskeimöl grobes Meersalz

Für die Marinade:

2 Karotten $\frac{1}{4}$ Zwiebel 1 Stück Ingwer

1 EL helle Misopaste 1 EL Honig 2 EL Sojasauce

4 EL geröstetes Sesamöl 100 ml süßer Reisessig Salz

Für die Garnitur:

3-4 Zweige Koriander

Für den Lachs:

Den Lachs in etwa ein Zentimeter dünne Scheiben schneiden und so in einen tiefen Teller legen, dass sich die einzelnen Scheiben nur leicht überlappen. Fisch mit etwas Sesamöl beträufeln und ein wenig Zitronenabrieb darauf geben.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl vom Strunk-Ansatz befreien, die erste Schicht der äußeren Blätter entfernen und die Kohlköpfchen vierteln. Fett in einem Topf erhitzen und dann den Rosenkohl mit einer Schaumkelle in das heiße Fett geben. So lange Frittieren, bis der Rosenkohl beinahe zu dunkel ist.

Rosenkohl auf dem Fett nehmen, auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.

Für die Marinade:

Karotten schälen, grob raspeln und in ein hohes Gefäß geben.

Misopaste, Honig, Sesamöl und Reisessig dazugeben und alles mit einem Pürierstab mixen. Zwiebel und Ingwer schälen, in grobe Würfel schneiden, zu der Marinade geben und erneut pürieren. Je nach Geschmack etwas Salz und noch etwas Sesamöl dazugeben.

Für die Garnitur:

Den frittierten Rosenkohl auf dem Lachs anrichten. Die Marinade in den tiefen Teller gießen und alles mit etwas gehacktem Koriander garnieren und servieren.

Die Marinade lässt sich gut vorbereiten. In Schraubgläser abgefüllt und im Kühlschrank gelagert, hält sie sich ein paar Tage. Allerdings nur, wenn keine Zwiebel dabei ist. Diese erst vor Verwendung dazugeben.

Alexander Kumptner am 26. November 2021

Sashimi vom Lachs mit Nussbutter und Ponzu-Soße

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet ohne Haut	1 Zitrone	4 EL Butter
3 EL Sojasauce	3 TL Puderzucker	1 Haselnüsse
2 EL Rapsöl	2 EL Schnittlauchröllchen	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Das Lachsfilet von der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl für 10-15 Sekunden auf der gewürzten Seite anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischseite legen um ein weitergaren zu verhindern.

Die Butter in einen Topf geben langsam schmelzen lassen und Nussbutter daraus herstellen.

Währenddessen die Zitrone auspressen und den Saft mit der Sojasauce und dem Puderzucker in einer Schüssel verrühren. Wenn Die Butter leicht gebräunt ist den Topf vom Herd nehmen.

Das Lachsfilet auf die angebratene Seite drehen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Lachsscheiben akkurat nebeneinander auf den Teller legen und anschließend mit 1 Prise Salz bestreuen.

Nussbutter und Ponzusauce auf den Lachs geben und Zitronenschale über das Sashimi reiben. Den Schnittlauch darauf verteilen und die Haselnuss darüberreiben.

Steffen Henssler am 03. Mai 2021

Sashimi vom Wolfsbarsch

Für 2 Personen:

400 g Wolfsbarsch, geschuppt	1 Zitrone	5 EL Sojasauce
1 EL Puderzucker	1 Wasabi	10-15 Sch. eingeleg. Ingwer
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Beutel Crushed Ice

Wolfsbarsch von den Innereien befreien, in kaltem Wasser auswaschen und trocken tupfen. Den Fisch filetieren. Gräten abwaschen und abtupfen. Einen Schaschlikspieß in den Kopf, einen in die Flosse des Fisches stecken und den Fisch ins Eis stecken.

Grätenkamm/Bauchlappen vom Fischfilet vorsichtig mit dem Messer entfernen und die Gräten aus dem Filet ziehen. Fisch von der Haut befreien.

Fischfilet mit einem feuchten Messer in sehr dünne Scheiben schneiden und das Sashimi auf den Gräten auf dem Eis verteilen. Sashimi mit Salz und Pfeffer würzen Für die Ponzusauce die Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Sojasauce dazugießen, dann Puderzucker dazugeben und alles verrühren. Sashimi mit Ponzusauce, Wasabi und Ingwer servieren.

Steffen Henssler am 25. September 2021

Schlemmerfilet a la Bordelaise

Für 4 Personen:

600 g Fischfilet	100 g weiche Kräuterbutter	40 g Parmesan frisch gerieben
25 g Panko Paniermehl (Asiaregal)	1/2 Zitrone, Saft	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit 2-3 Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Die sehr weiche Kräuterbutter in eine Schüssel geben, den Zitronensaft dazu, den frisch geriebenen Parmesan und die Panko-Brösel hinzufügen.

Alles gut vermengen.

Eine passende Auflaufform ausfetten, den Fisch hineinlegen und mit der Kräuterbutter-Mischung bestreichen. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten für ca. 20 bis 25 Minuten garen.

Dazu passen grüner Salat, Gurkensalat, Baguette, Salzkartoffeln oder Reis.

NN am 13. September 2021

Schlemmerfilet Bordelaise, Gurkensalat, Kartoffelstampf

Für 4 Personen

2 Lauchzwiebeln	1 Bund gemischte Kräuter	140 g weiche Butter
100 g Panko	Salz, weißer Pfeffer	4 Fischfilets
2 Salatgurken	200 g Schmand	1 Zitrone, (Saft)
Zucker	Salz	1 kg Kartoffeln, mehligk.
3 Knoblauchzehen	250 ml Milch	

Für die Kruste:

Die Lauchzwiebeln fein schneiden und die Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie, Kerbel, Estragon) waschen, trockenschleudern und fein hacken.

Die Butter schaumig schlagen und mit den Kräutern und Lauchzwiebeln vermischen.

Das Paniermehl dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Eine Auflaufform leicht buttern, die Fischfilets hineinlegen und auf der Oberseite mit der Krustenmasse bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 10 - 12 Minuten goldbraun backen.

Für den Gurkensalat:

Die Gurken gründlich waschen und mit einem Sparschäler bis zum Kerngehäuse längs in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben leicht salzen und etwas ziehen lassen. Den Zitronensaft über die Gurken geben, den Joghurt unterrühren und mit etwas Zucker und ein wenig Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser in ca. 10 - 15 Minuten garen. Abgießen und stampfen.

Den Knoblauch abziehen, mit Milch und Butter aufkochen und anschließend pürieren. Warm halten. Die Knoblauchmilch nach und nach unter die Kartoffeln rühren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

NN am 16. November 2021

Schollen-Filet mit Rahm-Spinat und Speck-Kartoffel

Für zwei Personen

Für die Kartoffel:

6 mittelgroße Kartoffeln	100 g durchw. Speck	1 rote Zwiebel
2 cl Weißweinessig	Olivenöl	10 g Butter
1 Zweig Petersilie	Salz	

Für die Scholle:

2 Schollen	2 Knoblauchzehen	150 ml Milch
2 Eier	1 EL schwarzer Sesam	1 Zitrone
Rapsöl	100 g Mehl	Mehl, Chili
Salz	Pfeffer	

Für den Rahmspinat:

200 g junger Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	50 g Crème-fraîche	Muskatnuss
Salz, aus er Mühle		

Für die Garnitur:

1 Salatgurke	1 Schalotte	1 Ei
1 EL Crème-fraîche	1 EL Senf	1 EL Weißweinessig
1 Zitrone	100 ml Rapsöl	5 Zweige Dill
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffel: Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Kartoffeln vorbereiten. Hierfür im unteren Drittel standfest abschneiden und anschließend fächerförmig dünn ein-, aber nicht durchschneiden.

Dies gelingt am besten, wenn man rechts und links neben der Kartoffel einen Kochlöffel platziert. Mit Olivenöl marinieren, salzen und im vorgewärmten Backofen goldbraun backen.

Zwiebel abziehen und feinst würfeln, in Butter farblos anschwitzen und mit Weißweinessig ablöschen. Zusammen mit gewürfeltem und ausgelassenem Speck sowie gehackter Petersilie vermengen und über die Kartoffeln geben.

Für die Scholle: Schollen filetieren, Haut entfernen, portionieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Aus Mehl, Milch, zerriebenem Knoblauch, Chili und den Eiern einen Pfannkuchenteig herstellen und mit schwarzem Sesam verfeinern.

Die gewürzten Schollenfilets leicht mehlieren, durch den Teig ziehen und in 170 Grad heißem Rapsöl goldbraun frittieren. Vor dem Anrichten auf Küchenpapier gut entfetten und mit einem Zitronenfilet garnieren.

Für den Rahmspinat: Schalotte abziehen, feinschneiden und in gebräunter Butter zusammen mit Knoblauch anschwitzen, Spinat dazugeben und mit Salz und Muskat würzen. Leicht zusammenfallen lassen und anschließend mit Crème fraîche pürieren.

Für die Garnitur: Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. Gurke schälen und anschließend der Länge nach dünn hobeln. Mit Schalotten, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren, Crème fraîche unterheben und zu kleinen Röllchen aufdrehen.

Aus Ei, Senf, Essig, Zitronensaft und Rapsöl eine Mayonnaise mixen. Mit gehacktem Dill abschmecken und zur Gurke geben.

Den Rahmspinat auf Tellern platzieren. Dazu die Kartoffel, den Speck und den gebackenen Fisch geben. Mit Zitronenfilets garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 31. Mai 2021

Schollen-Filet, Spinat, Hollandaise, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Fisch:

6 Schollenfilets 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

200 g junger Blattspinat 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 TL Butter Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Speck-Hollandaise:

100 g Schinkenspeck 1 Schalotte 2 Knoblauchzehen
1 Zitrone 2 Eier 125 g Butter
100 ml Weißwein 6 Zweige Kerbel 8 weiße Pfefferkörner
Salz

Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel Erdnussöl Salz

Für den Fisch:

Die Schollenfilets abwaschen und trockentupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schollenfilets einlegen und von beiden Seiten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spinat:

Spinat putzen, waschen und trockentupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Speck-Hollandaise:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kerbel abbrausen und trockenwedeln.

Schalotte, Knoblauch, Schinkenabschnitte, Weißwein, Kerbel und Pfefferkörner in einen kleinen Topf geben, aufkochen und dann um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend die Reduktion durch ein feines Sieb in eine runde Metallschüssel passieren. Butter in einem Topf schmelzen lassen und köcheln lassen, bis sie klar ist. Dann die Butter durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen.

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eigelbe in die Reduktion rühren, die Metallschüssel 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 ständigem Schlagen einrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Die Hollandaise mit Salz und Zitronensaft sowie -abrieb abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel schälen und in dünne Streifen schneiden. Im Erdnussöl knusprig ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 14. Mai 2021

See-Saibling mit aromatisierter Butter und Pak Choi

Für 4 Personen

Für das Pesto:

20 g Pinienkerne	1/2 Bund Brunnenkresse	20 ml Olivenöl
30 ml Traubenkernöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Gemüse:

1 EL Senfkörner	4 kleine Pak Choi	1 kleine Zwiebel
1 EL Butter	20 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut
200 g Sahne	Salz	weißer Pfeffer

Für den Fisch:

2 Tomaten	20 g Butter	150 g Kartoffeln
Salz	600 g Seesaiblingfilets	weißer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Kapern (Glas)	

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einem Mixer Brunnenkresseblätter, Pinienkerne, Olivenöl, Traubenkernöl, eine Prise Salz und Pfeffer zu einem feinen Pesto mixen.

Für das Gemüse die Senfkörner in einem Topf mit 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen.

Pak Choi putzen, waschen, abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Sahne zugeben und diese um 2/3 einkochen lassen.

Für den Fisch die Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch in 5 mm feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen und leicht köcheln lassen, damit enthaltene Flüssigkeit verdampfen kann.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 mm feine Würfel schneiden.

Die Kartoffelwürfel in der geschmolzenen Butter goldbraun braten.

Dafür die Temperatur wieder etwas erhöhen.

Die goldbraunen Kartoffelwürfel mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Dann die Bratbutter durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren.

Den Fisch abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne etwas der passierten Bratbutter erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite langsam kross anbraten, dann wenden und nur ganz kurz auf der Fleischseite anbraten.

Unter die restliche Bratbutter die Tomatenstücke und Kapern geben.

Vorbereiteten Pak Choi und die Senfkörner zum Sahneseucenansatz geben, darin kurz warm schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pak Choi in der Tellermitte anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit der Tomaten Kapern-Butter beträufeln, die Kartoffelwürfel darüber streuen. Das Pesto darum träufeln und alles servieren.

Jörg Sackmann am 30. März 2021

Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips

Für 4 Personen

600 g Seelachs	$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe	0,25 l lauwarmes Wasser
0,2 l Weißwein	250 g Mehl	je eine Prise Salz und Zucker
4 violette Kartoffeln	4 rote Kartoffeln	1 Rote Bete
2 l Bratöl	200 g Schmand	1 Bund Dill
weißer Balsamico	Salz	weißer Pfeffer

Hefe in warmem Wasser auflösen, dann mit dem Mehl und dem Weißwein zu einem glatten Teig verrühren, Dabei je eine Prise Salz und Zucker hin zufügen und 30 min bei Zimmertemperatur quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Kartoffeln und Rote Bete gut waschen und mit der Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Nach und nach von farblich hell bis nach dunkel 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Bratöl auf 160° C erhitzen (dabei aus Sicherheitsgründen ein Thermometer benutzen) und die Chips in der gleichen Reihenfolge kross ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Schmand mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer glatten Creme verrühren und mit gehacktem Dill und ein paar Spritzern Balsamico abschmecken.

Seelachs in mundgerechte Stücke zerlegen, salzen und ganz leicht mehlieren. Anschließend die Fischstücke mit der Pinzette durch den Backteig ziehen und in dem heißen Öl kross ausbacken, anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Alle zusammen anrichten.

Björn Freitag am 27. März 2021

Seelachs mit Kartoffel-Kruste und Muskat-Kürbis

Für 4 Personen:

4 Seelachsfilets à 150 g	800 g Muskatkürbis	50 g Ingwer
200 g Zucker	150 ml Apfelessig	Nelken
8 Pfefferkörner	1/2 Zimtstange	Salz
1 Zwiebel	Butter	400 ml Geflügelbrühe
50 ml Sahne	Cayennepfeffer	2 große festk. Kartoffeln
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL körniger Senf	Mehl
Olivenöl	2 EL Dijon-Senf	

Kürbis schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Die ungeraden Abschnitte für die Sauce aufbewahren. Ingwer in Scheiben schneiden und zusammen mit Zucker, Apfelessig, Nelken, Pfefferkörner, Zimt und einer Prise Salz in 150 ml Wasser aufkochen. Kürbiswürfel darin schön knackig kochen.

Zwiebel würfeln und in 2 Esslöffeln Butter anschwitzen. Die restlichen Kürbisabschnitte kurz mitschwitzen, Geflügelbrühe dazu geben und solange kochen bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Sahne hinzufügen und kurz mitkochen. Kürbissauce pürieren, fein passieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Geschirrtuch die Flüssigkeit ausdrücken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit dem körnigen Senf, Salz und Pfeffer unter die Kartoffelraspel mischen.

Seelachsfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und die obere Seite dünn mit Dijonensenf bestreichen. Aus der Kartoffelmasse 4 gleichgroße, dünne Auflagen formen und diese auf die Filets legen, leicht andrücken und mit etwas Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Seelachsfilets auf der Kartoffelseite ins heiße Fett legen. Wenn die Kruste anfängt braun zu werden, 2 Esslöffel Butter dazugeben. Die Filets vorsichtig mit einem dünnen Pfannenweder umdrehen und 2-3 Minuten fertig braten.

In der Zwischenzeit die Kürbissauce aufkochen und etwas Butter dazugeben. Das Kürbisgemüse auf der Sauce anrichten und jeweils ein Seelachsfilet mit der Kruste nach oben darauf anrichten.

NN am 06. Mai 2021

Seeteufel aus dem Glühwein-Sud, Maronen-Creme, Hokkaido

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

350 g Seeteufelfilet	2 Orangen	1 Zitrone
50 g kalte Butter	1 L Rotwein	1 Bund Thymian
½ Bund Blattpetersilie	½ Bund Basilikum	½ Bund Estragon
1 Vanilleschote	8 Sternanis	2 g Pfefferkörner
4 grüne Kardamomkapseln	4 Nelken	5 g geröst. Korianderkörner
8 Lorbeerblätter	2 Zimtstangen	Salz

Für die Maronencreme:

100 g vorgeg. Maronen	1 Schalotte	5 g Ingwer
5 g Butter	50 ml roter Portwein	100 ml Geflügelfond
50 ml Crème-fraîche		

Für den Hokkaido:

1/8 Hokkaido-Kürbis	30 g Gorgonzola	Olivenöl, Salz, Pfeffer
---------------------	-----------------	-------------------------

Für die Rosenkohlblätter:

200 g Rosenkohl	10 g Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Seeteufel im Glühweinsud:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Thymian, Petersilie und Estragon abbrausen und trockenwedeln.

Rotwein mit Orangen, Zitrone, Thymian, Petersilie, Estragon, Vanilleschote, Sternanis, Pfefferkörner, Kardamom, Nelken, Korianderkörner, Lorbeerblätter und Zimtstangen aufkochen und auf 70- 80 Grad abkühlen lassen. Das Seeteufelfilet darin ca 15 Minuten (je nach Größe) glasig pochieren und erst danach mit Salz würzen und auftranchieren.

Einen kleinen Teil des Suds abpassieren und fast vollständig einreduzieren. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter zu einer Sauce emulgieren.

Würzen Sie den Glühweinsud und Fisch erst kurz vor dem Servieren mit Salz, damit der Fisch nicht austrocknet.

Für die Maronencreme:

Butter in einen Topf geben und bräunen.

Ingwer schälen und hacken. Schalotte abziehen, fein schneiden und in gebräunter Butter zusammen mit Maronen und Ingwer anschwitzen. Mit rotem Portwein ablöschen, zusammen mit Geflügelfond durchkochen und anschließend mit Crème fraîche zu einer glatten Creme mixen.

Für den Hokkaido:

Hokkaido-Kürbis putzen, von Kernen befreien und in Segmente schneiden. Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf einem Backblech im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen. Dann mit zerbröseltem Gorgonzola bestreuen und weitere 10 Minuten goldgelb fertig backen. Ggf. mit Olivenöl beträufeln.

Für die Rosenkohlblätter:

Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien, dann immer weiter schöne Blätter abblättern, um diese anschließend in Butter bei mittlerer Temperatur roh zu braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 10. Dezember 2021

Seeteufel mit Spargel, Pilz-Cognac-Soße, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:	320 g Seeteufel-Medaillons	1 Flocke Butter
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Mehl; Salz
Für die Sauce:	120 g gemischte Pilze	10 g getrock. Steinpilze
2 Schalotten	1 Flocke Butter	25 g Butter
50 g Crème-fraîche	4 cl Weißwein	2 cl Cognac
100 ml Gemüfefond	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer
Für den Spargel:	6 St. weißer Solospargel	10 g Butter
1 Schuss Weißwein	1 Prise Zucker	Salz
Für das Stroh:	1 festk. Kartoffel	Kartoffelstärke
Maiskeimöl		

Für den Seeteufel: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Seeteufel waschen, trockentupfen, salzen, auf beiden Seiten leicht mehlieren und in etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, sodass Röstaromen entstehen. Thymian abrausen, trockenwedeln und eine Flocke Butter und den Thymianzweig zum Fisch geben. Seeteufel anschließend für ca. 8 Minuten in den Ofen geben, sodass er glasig ziehen kann.

Für die Sauce: Pilze halbieren und mit einer Zahnbürste in etwas Wasser vorsichtig vom Sand befreien. Trockentupfen und beiseitestellen. Nun die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. 25 g Butter in einer Sauteuse aufschäumen und Schalotten darin glasig dünsten. Anschließend die Abschnitte und nicht so schönen Pilze (ca. 100 g) dazugeben, mitschwenken und leicht salzen. 25-30 g von den schöneren Pilzen zum Nachbraten beiseitelegen. Nun die getrockneten Steinpilze dazugeben und für ca. 30 Sekunden bei mittlerer Hitze rösten. Mit Cognac und Weißwein ablöschen und den Alkohol einreduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist. Mit Fond aufgießen und mit Crème fraîche bei mittlerer Hitze leicht köcheln. Sauce nicht zu stark einkochen, da sie noch nicht zu dickflüssig sein sollte. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb geben (sodass die Pilz-Zwiebel-Mischung abgeseiht wird). Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kurz vor dem Servieren ein paar Thymianblätter in die Sauce rebeln und die Sauce mit einer kleinen Flocke Butter zu einem Schaum aufmixen (oder auch gerne nur als Sauce servieren). kuechenschlacht.zdf.de Pilze bestehen zu über 90% trocknet, erhält man getrocknete Pilze, die sehr aromatisch und geschmacksintensiv sind und sich ideal für Saucen anbieten.

Für den Spargel: Spargel sorgfältig schälen und in einem Topf Wasser mit Weißwein, Zucker und Salz zum Kochen bringen (es sollte stark gewürzt sein). Den geschälten Spargel darin bissfest kochen. Anschließend aus dem Spargelwasser nehmen und leicht überkühlen lassen. Spargel in ca. 10 cm lange Stücke schneiden einer Pfanne mit Butter zusammen mit den übrig gebliebenen, geputzten Pilzen (von oben) schwenken.

Für das Stroh: Kartoffel schälen, in feine Scheiben holen und mit einem Messer in feine Julienne schneiden. Die feinen Streifen mit etwas Kartoffelstärke bestäuben und in 180 Grad heißem Fett zu knusprigem Stroh frittieren.

Möchte man das Stroh besonders knusprig haben, die Kartoffeln einfach in etwas Stärke wälzen. Spargel in einem etwas tieferen Teller exakt nebeneinander auflegen, den glasig gebratenen Seeteufel daraufsetzen und das knusprige Kartoffelstroh auf dem Seeteufel anrichten. Sauce mit den sautierten Morcheln rundherum verteilen. Das Gericht servieren.

Alexander Kumptner am 21. Mai 2021

Seezungen-Röllchen, Apfel-Curry-Soße, Spargel-Spinat

Für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2 Seezungenfilets à 80-100 g	1 Limette	2 Stangen Zitronengras
Butter	400 ml Fischfond	Salz
Pfeffer		

Für die Apfel-Curry-Sauce:

1 kl. rote Chilischote	1 Limette	200 ml Apfelsaft
50 g kalte Butter	2 TL Curry-Pulver	1 TL Stärke
Salz		

Für das Spargel-Spinat-Gemüse:

150 g Thai-Spargel	100 g junger Blattspinat	2 Frühlingzwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Sesamöl	1 EL gerösteter Sesam
Salz		

Für die Rote-Bete-Nocken:

1 Rote Bete à ca. 100 g	125 g Hirse	400 ml Gemüsfond
1 EL Rapsöl	Cayennepfeffer	Salz

Für die Seezungenröllchen:

Das Zitronengras abbrausen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte an je einem Ende spitz zuschneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Seezungenfilets waschen, trockentupfen, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, aufrollen und mit jeweils einem Zitronengrasspieß fixieren. Die Seezungenröllchen nebeneinander in einen gebutterten Dämpfeinsatz legen und diesen auf einen passenden Topf mit leicht köchelndem Fischfond setzen. Seezungen zugedeckt ca.

10 Minuten dämpfen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Apfelsaft mit Curry und Chilistreifen auf etwa 90 ml einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Vom Herd nehmen, dann stückchenweise die kalte Butter unterrühren. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken und am Herdrand warm halten.

Für das Spargel-Spinat-Gemüse:

Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in schräge kurze Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Thai-Spargel putzen und halbieren. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Frühlingzwiebeln, Thai-Spargel und Knoblauch in einer breiten hohen Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Spinat und Sesam zufügen und etwa 1 bis 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit anschwitzen. Das Gemüse kräftig mit Salz abschmecken.

Für die Rote-Bete-Nocken:

Rote Bete schälen und fein raspeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Hirse gründlich abspülen.

Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und die Rote Bete darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anschwitzen. Hirse zufügen, kurz glasig mit anschwitzen, dann Fond angießen und alles unter gelegentlichem Rühren offen etwa 12 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen.

Rote-Bete-Hirse-Mix mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

Aus dem etwas abgekühlten Rote-Bete-Hirse-Mix mit zwei Löffeln Nocken formen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Seezungen-Spinat-Auflauf

Für zwei Personen

4 kleine Seezungenfilets, à 80 g,	4 Kartoffeln	10 Cocktailtomaten
400 g Spinat	10 Stangen grüner Spargel	1 kleine Chilischote
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 Eier
60 g Butter	100 ml Sahne	2 cl Olivenöl
1 Schuss Sojasauce	Sesamöl	Muskatnuss
Salz		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Kartoffeln darin gar kochen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit 20 g Butter ausreiben. Restliche Butter erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Muskat und Salz würzen. Spinat darin zerfallen lassen.

Die Hälfte des Spinats in die Form füllen. Darauf die Kartoffelscheiben legen. Restlichen Spinat darüber geben. Seezungenfilets waschen, trockentupfen, einrollen und auf den Spinat legen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und einige Tomaten auf dem Fisch verteilen.

Chili der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Eier, Sahne, etwas von der Chili, Sojasauce, Muskat und etwas Sesamöl verquirlen und über die Masse in der Auflaufform gießen. Im Ofen garen, bis alles gestockt ist. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.

Lauch putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Übrige Tomaten, übrige Chili, Lauch und Spargel in Sesamöl und Sojasauce braten und über den fertigen Auflauf geben.

Wenn man Fischröllchen macht, muss man die Außenseite (das, was nicht auf der Gräte festgewachsen ist) immer nach innen rollen.

Ansonsten hat man das Problem, dass sich der Fisch beim Garen zusammenzieht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sesam-Forelle, Schmorgurken, Erdnüsse, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

Soja-Lack:

40 ml glutenf. Sojasauce 40 ml glutenf. Teriyaki-Sauce ½ TL glutenf. Wasabipaste

20 g Butter 2,5-cm-Stück Ingwer (8 g) 1 EL gehackter Koriander

Schmorgurken:

1 Salatgurke (250 g) 2 EL neutrales Pflanzenöl 2-cm-Stück Ingwer (6 g)

50 g Crème-fraîche (30%) Meersalz 25 g unges., geröst. Erdnusskerne

Forelle:

300 g Forellenfilets Meersalz 1 Eiweiß (M)

40 g helle Sesamsamen 2 EL geröst. Sesamöl

Kartoffelpüree:

400 g Kartoffeln, mehlig 50 ml Milch 100 ml Sahne

3 EL Doppelrahmfrischkäse 1 EL Wasabipaste Salz

Soja-Lack:

Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Wasabipaste und Butter in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen, fein reiben, zugeben und die Mischung sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Koriander unterrühren.

Schmorgurken:

Die Salatgurke waschen, Enden abschneiden und die Gurke ungeschält längs halbieren. Mit einem Löffel entkernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gurken darin scharf anbraten. Ingwer schälen, reiben und zugeben. Crème fraîche einrühren und einmal aufkochen. Die Schmorgurken vom Herd nehmen und ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz würzen und die gerösteten Erdnusskerne zugeben.

Forelle:

Die Forellenfilets beidseitig mit Salz würzen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht aufschlagen und die Forellenfilets damit einpinseln.

Anschließend im Sesam wälzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Forelle darin von beiden Seiten je 1 ½ Minuten goldgelb braten.

Die Schmorgurken auf zwei Teller verteilen, die Forellenfilets darauf anrichten und den Sojalack über die Forelle träufeln.

Kartoffelpüree:

Für das Püree Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und ausdampfen lassen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen. Den Frischkäse einrühren.

Milch, Sahne und Wasabi verrühren, dabei sanft erhitzen und zu den Kartoffeln geben. Püree glattrühren und mit Salz abschmecken.

Christian Henze am 12. Februar 2021

Skandinavische Muffins

Für zwei Personen

Für die Muffins:

100 g geräuch. Lachs	100 g geräuch. Makrele	50 g Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	40 g saure Sahne	210 g Mehl
1 TL Backpulver	50 g Gruyère Käse	1 Ei
200 ml Buttermilch	2 EL Sojasauce	80 ml Öl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

250 g Schmand	1 Limette, Saft	1 EL Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Muffins:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Lachs und Makrele klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Dill klein schneiden.

Die saure Sahne in eine kleine Schüssel geben, Fischstücke begeben.

Frühlingszwiebeln und gehackten Dill ebenfalls zugeben.

Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Salz, Pfeffer und dem grob geriebenen Käse vermischen.

Ei in einer anderen Schüssel verquirlen, Öl und Buttermilch dazugeben.

Anschließend alle 3 Gefäße zu einer Masse verrühren. Mit Sojasauce würzen.

Teig nun in Muffinförmchen einfüllen und im Ofen in er Mitte 20-25 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Schmand mit Limettensaft- und Abrieb, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen verrühren und auf den Muffins verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, jeden Muffin mit einer kleinen Scheibe Lachs garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2021

Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl und Meerrettich-Salsa

Für 4 Personen

Für Fisch und Stampf:

800 g Skreifilet	4 Möhren	2 Pastinaken
0.25 Steckrübe	1 rote Zwiebel	300 g Rosenkohl
2 Zehen Knoblauch	1.5 TL Harissa	1 Stück Ingwer
1 TL Honig	1 EL Apfelessig	500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

Für die Salsa:

2.5 EL Meerrettich	1 Bund Petersilie	1 (Bio-) Zitrone
1 (Bio-) Orange	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Fisch und Stampf:

Möhren, Pastinaken und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und hacken, Ingwer reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüse leicht anbraten. Dabei Knoblauch und Harissa und 1 Prise Salz hinzufügen. Dann die Brühe angießen und das Gemüse etwa 20 Minuten weich schmoren. Je nach Dicke der Würfel kann sich die Garzeit verlängern oder verkürzen. Etwas Sud aus dem Topf gießen und auffangen.

Anschließend das Gemüse zerteilen und stampfen. Nach und nach den restlichen Sud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit 1 guten Schuss Essig und frischem Ingwer würzen.

Den Rosenkohl putzen und den Strunk jeweils mit einem spitzen Messer herausschneiden. Den Rosenkohl in einen Beutel geben und mit einem schweren Gegenstand andrücken. Die Rosenkohlköpfe anschließend auseinanderzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl wenige Minuten knackig braten.

Dabei etwas salzen und zum Schluss Honig hinzufügen.

Die Gemüse warm stellen und den Fisch zubereiten. Dafür den Skrei säubern, gegebenenfalls Gräten entfernen und portionieren. Die Filets mit Salz einreiben, dann von beiden Seiten in Olivenöl braten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets. Der Skrei sollte aber unbedingt saftig bleiben und im Kern noch etwas glasig sein.

Für die Salsa:

Die Petersilie säubern und hacken. Je die Hälfte der Zitronen- und Orangenschale abreiben. Petersilie und Meerrettich in eine Schüssel geben und mit Olivenöl verrühren. Mit dem Abrieb der Zitrusfrüchte, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant würzen.

Anrichten:

Den Gemüsestampf in Nocken auf Teller setzen. Den Fisch nach Geschmack in weitere Portionsstücke teilen und zwischen den Stampf setzen. Mit Rosenkohlblättern und Meerrettich-Salsa garnieren.

Tarik Rose am 31. Januar 2021

Spaghetti mit Lachs und Spargel

Für 2 Personen:

150 g Spaghetti	200 g Lachsfilet	4 Stangen weißer Spargel
1 Limette	1 rote Zwiebel	1/2 Bund Blattpetersilie
80 ml Sahne	40 g Parmesan	1/2 TL Gewürzsalz
2 Msp. Pfeffermix	1 EL Rapsöl	

Die Spaghetti in Salzwasser kochen, den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel Diagonal in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Spargel und Zwiebel für 4 Minuten in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anrösten und Währenddessen die Limette filetieren.

Die Spaghetti 2 Minuten bevor sie al dente sind mit einer Nudelzange direkt aus dem kochenden Wasser zum Spargel in die Pfanne geben. 1 Kelle Nudel Kochwasser und die Sahne dazugeben und die Spaghetti in der Pfanne weiterkochen.

Währenddessen das Lachsfilet in grobe Würfel schneiden und die Spaghetti mit Salz und Pfeffer würzen Die Pfanne vom Herd nehmen, die Lachswürfel und die Limettenfilets dazugeben. Feinen Parmesan darüber reiben, die Petersilie fein schneiden und dazugeben und einmal durchschwenken.

Steffen Henssler am 23. April 2021

Spaghetti mit Räucher-Lachs

Für 2 Personen:

150 g Spaghetti	1/2 Bund Dill	1 Limette
100 g Räucherlachs	150 g Crème-fraîche	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser garkochen.

Währenddessen Räucherlachs und Dill grob schneiden.

Zwei Minuten bevor die Spaghetti al dente gekocht sind 2-3 Kellen Kochwasser in eine Pfanne geben, die Crème fraîche dazugeben und alles einmal aufkochen.

Die Nudeln auf einem Sieb abgießen, zur Sauce in die Pfanne geben und mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti in der Sauce in der Pfanne für 2 Minuten fertigkochen. Dill und Räucherlachs dazugeben und für 30 Sekunden weiterkochen. Einmal durchschwenken, anrichten, mit etwas Dill bestreuen und $\frac{1}{2}$ Limette darüber auspressen.

Steffen Henssler am 13. Juli 2021

Spaghetti Sophia Loren

Für 4 Personen:

Zutaten:

Für die Nudeln:

500 g Spaghettini (dünne Spaghetti)	Salz	3 Scheiben Ingwer
1 Lorbeerblatt	1 kleine getr. rote Chilischote	

Für die Sauce:

16 Sardellenfilets	30 g weiche Butter	600 ml Hühnerbrühe
350 g passierte Tomaten	4 geriebene Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
Zucker	milde Chiliflocken	2 EL Kapern
1-2 EL Petersilienblätter		

Außerdem:

Parmesanspäne

Für die Pasta die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser (am besten kräftig salzen!) mit Ingwer, Lorbeerblatt und Chilischote 3 bis 4 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben sehr bissfest garen, dabei ab und zu umrühren.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Gewürze entfernen. Die Nudeln sofort weiter verarbeiten (alternativ auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl mischen).

Für die Sauce die Sardellenfilets trocken tupfen, klein hacken und mit der weichen Butter verrühren. Brühe und passierte Tomaten in einer großen Pfanne verrühren und erhitzen. Den Knoblauch unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Msp.

Chiliflocken würzen. Danach die Sardellenbutter unterrühren und die Kapern hinzufügen.

Die vorgegarten Nudeln zur Sauce geben und darin köcheln lassen, bis um die Nudeln herum eine sämige Sauce entstanden ist. Zuletzt die Petersilie hinzufügen.

Die Spaghetti auf vorgewärmte Pastateller verteilen und mit den Parmesanspänen bestreuen. Nach Belieben mit Basilikumblättern, Sardellenfilets und Kapern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Januar 2021

Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise

Für 4 Personen

500 g festk. Kartoffeln	Salz	1 kg weißer Spargel
250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	2 Wacholderbeeren	10 schwarze Pfefferkörner
250 g Butter	500 g frischer Lachs	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Limette
Worcester Sauce	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	

Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Salz garkochen. Noch warm pellen und halbieren. Spargelstangen gründlich schälen und die Enden abschneiden. In einem Spargelkochtopf oder einem mit Wasser gefüllten Kochtopf für etwa 10 Minuten vorkochen. Die Spargelstangen sollten noch Biss haben, da sie anschließend gratiniert werden.

In kaltem Wasser abschrecken und in 3-4 cm breite Stücke schneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Grillfunktion).

Für die Sauce mit der Weinreduktion beginnen. Dafür Wein, Lorbeerblätter und 3-4 Stiele Petersilie in einen Topf geben. Eine Schalotte schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wacholderbeeren halbieren und zusammen mit schwarzen Pfefferkörnern und Schalottenscheiben in den Topf geben.

Wein und Gewürze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Butter in einen separaten Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen und für 3 Minuten sanft köcheln lassen, währenddessen kräftig schwenken. Topf vom Herd nehmen und für einige Minuten abkühlen lassen, sodass die Molke zu Boden sinken kann. geklärte Butter in ein Gefäß umfüllen.

Falls Sie den Lachs mit Haut gekauft haben, diese zunächst abtrennen.

Lachs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Rest der Petersilie und Estragon fein hacken.

Für die Zubereitung der Sauce die lauwarmer Weinreduktion durch ein Sieb in einen Topf schütten, sodass nur die Flüssigkeit übrigbleibt.

Eigelbe hinzugeben und bei niedriger Wärmezufuhr etwa 10 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, bis das Ei die Flüssigkeit bindet und diese eine cremige, dickflüssige Konsistenz annimmt. Dieser Prozess erfordert Geduld und kann auch länger dauern.

Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die geklärte Butter unter kräftigem Rühren in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Limettensaft und 2-3 Spritzern Worcester Sauce abschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter sowie Senf hinzufügen und alles verrühren.

Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten, dann befüllen.

Pellkartoffeln hineingeben, Spargelstücke darüber verteilen, dann mit Lachsstreifen bedecken, mit einer Prise Salz würzen. Zuletzt Sauce Béarnaise darüber verteilen. Auflauf für 5-10 Minuten goldbraun gratinieren. Heiß servieren.

Björn Freitag am 26. April 2021

Steinbutt-Filet mit zweierlei Artischocke

Für zwei Personen

Für den Artischockensud:	4 kl., violette Artischocken	300 g kleine Kartoffeln
1 Zitrone	1 junge Knoblauchzehe	150 g Kirschtomaten
200 ml Geflügelfond	30 ml Weißwein	50 ml Olivenöl
1 TL Puderzucker	Meersalz, Pfeffer	
Für die Artischocken-Chips:	1 kleine, violette Artischocke	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Petersilie	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
Für den Steinbutt:	320 g Steinbuttfilet	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl	
Für die Garnitur:	1 EL schwarze Taggiasca Oliven	1 EL Pinienkerne
1 Zweig Majoran	Oliven-Meersalz	

Für den Artischockensud: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Artischocken putzen, d.h. die äußeren Blätter abzupfen, Blätterspitzen abschneiden, den Stiel bis zum Artischockenboden schälen. Die Artischocken vierteln und das Heu vorsichtig entfernen.

Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Artischocken und Kartoffelviertel dazugeben, leicht salzen und pfeffern. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben.

Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit dem Geflügelfond aufgießen und das Gemüse al dente garen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten mit 2 EL Olivenöl marinieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit etwas Puderzucker überstäuben und im Ofen 15 Minuten garen bis sie leicht aufplatzen.

Für die Artischocken-Chips: Eine weitere Artischocke putzen, den Boden heraus schneiden und mit dem Hobel in feine Scheiben hobeln. Die Knoblauchzehe schälen und ebenso fein hobeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Artischockenscheiben mit den Knoblauchscheiben knusprig im Öl braten.

Artischockenchips aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräuter abrausen, trockenwedeln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden. Die Artischockenchips mit den Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Steinbutt: Den Fisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Steinbuttfilets mit der Knoblauchzehe und dem Thymianzweig darin je nach Dicke des Filets für ca. 1-2 Minuten auf beiden Seiten braten.

Für die Garnitur: Majoran abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Oliven halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Vor dem Anrichten den Artischockensud mit schwarzen Oliven, Majoranblättern, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Steinbutt mit schwarzem Oliven-Meersalz würzen.

Das Artischockengemüse mit dem Sud in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Kirschtomaten vom Stiel zupfen und dazugeben. Den Steinbutt auf dem Gemüse anrichten und mit gerösteten Pinienkernen und Artischocken-Chips garnieren, anschließend servieren.

Cornelia Poletto am 02. Juli 2021

Tataki vom Lachs mit Rettich-Salat und Sesam-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Tataki vom Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut, à 120 g	10 g Ingwer	1 rote Chilischote
1 Stängel Zitronengras	1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ EL Wasabi
$\frac{1}{4}$ EL brauner Zucker	1 EL grobes Salz	Öl

Für die Sesam-Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Sojasauce
50 g Sesamöl	25 ml Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer
Zucker	Salz	

Für den Rettich-Salat:

$\frac{1}{2}$ roter Rettich	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 EL Reissessig
2 EL heller Sesam	Shisokresse	

Für das Tataki vom Lachs:

Die Lachsfilets waschen und trockentupfen.

Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und mit Zitronengras in feine Ringe schneiden. Anschließend Ingwer, Chili und Zitronengras mit Salz und Zucker in einem Mixer fein hääkseln.

Lachsfilet mit der Marinade einstreichen. Alternativ den Lachs mit der Marinade in einen Beutel füllen oder in Klarsichtfolie legen und darin ziehen lassen. Sollte man mehr Zeit haben, kann der Lachs auch vakuumiert werden.

Den marinierten Lachs anschließend in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten, so dass er von außen braun und von innen noch roh ist.

Lachs-Tataki danach dünn mit Wasabi bestreichen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, hacken und auf den Fisch streuen.

Für die Sesam-Mayonnaise:

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Saft einer halben Limette auspressen und mit dem Eigelb und der Sojasauce in einen hohen Mixbecher geben. Die beiden Öl-Sorten darauf gießen. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und mixen.

Sobald sich die Zutaten zu einer hellgelben Creme verbinden, den Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange weitermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit etwas Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Rettich-Salat:

Rettich und Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Beides mit Reissessig marinieren.

Sesam in einer Pfanne kurz rösten.

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

Johann Lafer am 30. Dezember 2021

Teriyaki-Lachs mit Gemüse

Für 2 Personen:

1 EL Sesamkörner	250 g Lachsfilet	150 g rote Paprikaschoten
150 g Baby Pak Choi	75 g Frühlingszwiebeln	1 Beutel Würzpaste
Teriyaki Style	1 EL Rapsöl	

Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Lachs-Filet auftauen lassen und in Würfel schneiden.

Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.

Baby Pak Choi putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen.

Gemüse darin. ca. 3 Min braten. Lachswürfel zugeben, alles vermengen und bei mittlerer Wärmefuhr ca. 3 Min. braten. Würzpaste zugeben und kurz mitbraten. Vorsichtig wenden, damit die Lachswürfel nicht zerfallen. Mit Sesamkörnern bestreuen. Dazu passt Jasminreis.

NN am 18. September 2021

Thunfisch Sashimi 'Italian Style'

Für 2 Personen:

2 Thunfisch-Filet à 100 g	2 kleine Tomaten	1/2 rote Zwiebel
1/2 grüne Peperoni	1 Zitrone	2 EL alter Balsamicoessig
3 EL Olivenöl	10 Blatt Basilikum	1 TL Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Einen Teller im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft im vorgeheizten Backofen erhitzen. Tomaten, Zwiebel und Peperoni in Scheiben schneiden.

Den Thunfisch salzen und pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und damit marinieren. Die Thunfisch Scheibe für ca. 10 Sekunden auf den heißen Teller legen und anschließend umdrehen.

Nacheinander Tomate, Zwiebel, Peperoni und Zitronenabrieb darauf anrichten, Zitronensaft und alten Balsamico darüber träufeln und Basilikum direkt darauf zupfen.

Steffen Henssler am 08. März 2021

Thunfisch-Steak 'Teriyaki-Style'

Für 2 Personen:

200 g Tuna Steak	2 EL Paprikapulver	und Cayennepfeffer
100 g Crème-fraîche	1/2 Zitrone	1 Spur Soja-Sauce
1 Spur Sriracha	100 ml Teriyaki-Sauce	1 Spur Rapsöl

Das Thunfischsteak vertikal halbieren und beide Stücke in Gewürzmix wälzen.

Crème fraîche mit Zitronensaft, 1 Spritzer Sojasauce und 1 Spritzer Sriracha in einer Schüssel zu einem scharfen Sauerrahm verrühren.

Den Thunfisch von jeder Seite ca. 30 Sekunden in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Das Öl aus der Pfanne gießen, den Thunfisch mit der Teriyakisauce ablöschen und anschließend stark einkochen um den Thunfisch damit zu glasieren.

Den scharfen Sauerrahm auf zwei Teller streichen, den Thunfisch jeweils in ca. 10 gleichmäßige Scheiben schneiden und auf dem Sauerrahm anrichten.

Steffen Henssler am 04. Februar 2021

Thunfisch-Tagliatelle mit Kartoffel-Stampf, Basilikum-Öl

Für zwei Personen

Für die Thunfisch-Tagliatelle:

200 g Thunfisch, Sushiqualität	1 Granny Smith Apfel	2 Stangen Staudensellerie
2 Stangen Frühlingslauch	1 Zitrone	2 EL bestes Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

200 g kleine Kartoffeln	1 Zitrone	50 ml Apfelsaft
1 TL Fenchelsamen	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
2 Zweige Basilikum	bestes Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Basilikum-Öl:

4 Zweige Basilikum	150 ml Olivenöl
--------------------	-----------------

Für die Thunfisch-Tagliatelle:

Den Thunfisch mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und längs in Tagliatelle (Streifen) schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Stifte schneiden. Staudensellerie waschen, trockentupfen, schälen, die Fäden ziehen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Frühlingslauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Thunfischstreifen mit dem Apfel, Staudensellerie und Frühlingslauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, etwas Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn Sie keinen Thunfisch mögen, können Sie für die Tagliatelle auch ein anderes Fischfilet verwenden, zum Beispiel Lachs, Zander oder auch Forelle.

Für die Kartoffeln:

Kartoffel waschen und mit den Fenchelsamen in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln mit der Schale in Olivenöl goldgelb anbraten. Mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer andrücken, mit dem Apfelsaft ablöschen und verkochen lassen.

Petersilie, Minze und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen, grob schneiden und unter die Kartoffeln heben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Kartoffeln mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit dem Olivenöl in einen Standmixer geben und fein mixen. Masse auf ein Sieb geben und dabei das grüne Basilikum-Öl auffangen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 10. März 2021

Thunfisch-Tataki mit Asia-Mop

Für zwei Personen

Für den Mop:

½ Bund Zitronengras	150 g Schalotten	70 g junger Knoblauch
75 g Ingwer	1-2 rote Chilischoten	50 ml Limettensaft
250 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	50 g Akazienhonig
2 Orangen (Abrieb)	2 Limetten (Abrieb)	Speisestärke
2 Kaffir-Limettenblätter	50 g brauner Zucker	Salz

Für das Tataki:

300-400 g Gelbflossen-Thunfisch	25 g geröst., schwarzer Sesam	25 g geröst., heller Sesam
2 EL Sesamöl		

Für die Garnitur:

1 Brokkoli	Salz
------------	------

Für den Mop:

Das Zitronengras von äußeren Blättern befreien und das untere weiche Drittel in Stücke schneiden. Schalotten, jungen Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Chilischoten halbieren und entkernen, waschen und grob hacken. Braunen Zucker in einem Topf erhitzen, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und mit andünsten. Mit Geflügelfond aufgießen und etwas Limettensaft dazugeben.

Alles aufkochen und Sojasauce, Akazienhonig, abgeriebene Schale von den Orangen und Limetten und Kaffir-Limettenblätter dazugeben. Den Mop mindestens 20 Minuten einkochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen, nochmals aufkochen und mit angerührter Speisestärke binden. Zuletzt mit Salz abschmecken.

Für das Tataki:

Thunfisch kalt waschen, trocken tupfen und in 3-4 cm breite Stränge schneiden. In den abgekühlten Mop legen und darin mindestens 30 Minuten marinieren (am besten einen halben Tag lang).

In der Sendung wurde dies aufgrund der Kürze der Zeit etwas anders gemacht. Sesamöl in einer Grillpfanne erhitzen und den puren Thunfisch von allen Seiten kurz angrillen, bis ein Muster entsteht. Etwas Mop mithineingeben. Danach den Fisch aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und rundum in Sesam wälzen. In Würfel schneiden und an einem Spieß fixieren.

Für die Garnitur:

Brokkoli waschen und Röschen abtrennen. Kurz in heißem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und in die Mop Sauce geben.

Thunfisch-Spieße auf die Teller legen, Brokkoli aus dem Mop nehmen und dazugeben. Den eingekochten Mop aus der Grillpfanne über die Spieße geben und servieren.

Johann Lafer am 10. Juni 2021

Toskanischer Butter-Lachs

Für 4 Personen:

2 EL natives Olivenöl extra	4 Lachsfilets	Salz, Pfeffer
3 EL. Butter	3 Knoblauchzehen	1 1/2 halbierte Kirschtomaten
Babyspinat	Sahne	Parmesan
gehackte Kräuter		

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Öl erhitzen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn Öl schimmert, aber nicht raucht, Lachshaut Seite nach oben hinzufügen und kochen, bis tief golden, ca. 6 Minuten.

Umkippen und 2 Minuten mehr kochen. Transfer auf eine Platte.

Reduzieren Sie die Hitze auf Medium und fügen Sie Butter hinzu. Wenn die Butter geschmolzen ist, gehackten Knoblauch unterrühren und kochen, bis er duftet, ca. 1 Minute. Kirschtomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kochen, bis die Tomaten zu platzen beginnen, dann Spinat hinzufügen. Kochen, bis Spinat zu welken beginnt.

Sahne, Parmesan und Kräuter unterrühren und Mischung zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig und köcheln, bis die Sauce leicht reduziert ist, ca. 3 Minuten.

Lachs zurück in die Pfanne und Löffel über Sauce. Simmern, bis der Lachs durchgegart ist, ca. 3 Minuten.

Mit mehr Kräutern garnieren und vor dem Servieren die Zitrone darauf drücken.

NN am 12. April 2021

Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling

Für 4 Personen

3 junge Kohlrabi mit Grün	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
Salz	Zucker	1 Bio-Zitrone
1 EL Butter	50 g Parmesan	6 EL Olivenöl
500 g Saibling-Filets mit Haut		

Die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.

Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2-EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit aus der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben hobeln und mit einem Ausstecher hübsche Formen daraus ausstechen. Übriges von der Knolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Unter die weich gedünsteten Kohlrabistücke die Butter geben und mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und kaltstellen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben und mit den Kohlrabi-Blättern (ein paar für die Dekoration aufheben), 2/3 vom Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Pesto mixen.

In einer Pfanne ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.

Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und restlichem Olivenöl marinieren.

Fischfilet waschen, trockentupfen, entgräten und in Portionsstücke schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen, und die Fischstücke damit beträufeln.

Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dabei die Filets mit einem Plattireisen oder einem Pfannenwender flach drücken, damit sich das Filet nicht nach oben wölbt.

Anschließend die Temperatur reduzieren. Fischfilet wenden, salzen und nur noch kurz nachziehen lassen.

Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi darum anrichten. Fischfilet anlegen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. März 2021

Wild-Lachs mit Kartoffel-Kuchen und Rosenkohl-Blättern

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Mittelstücke Lachs à 150 g 1 EL Butter grobes Meersalz

Für den Kartoffelkuchen:

250 g mehlig. Kartoffeln 1 Ei 30 g Eigelb
Öl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

80 g Zwiebel 150 ml Champagner 50 franz. Wermut
200 ml guter Fischfond 100 ml Sahne 50 g Schnittlauch
75-100 g Butter 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Rosenkohl und Salat:

4-6 Stk. Rosenkohl 1-2 Salatherzen 1 TL Butter
Gemüsefond Eiswasser Salz

Für die Garnitur:

1 EL geröstete Haselnüsse

Für den Lachs:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch auf einen Teller geben, mit Butter bestreichen und salzen. Eine Klarsichtfolie darüber geben und bei 70 Grad für ca. 8-10 Minuten im Ofen garen (Zeit je nach Backrohr). Fisch muss am Ende in der Mitte glasig sein.

Für den Kartoffelkuchen:

Kartoffeln am besten mit der Schale in Salzwasser weichkochen.

Anschließend im heißen Zustand schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat schnell abrühren und diese Masse etwas ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und einen mittelgroßen Ausstecher mit Öl einreiben und darin 1-2 EL von der Kartoffelmasse langsam anbraten. Es gibt zwei Möglichkeiten den Kartoffelkuchen fertig zu machen: entweder im Backofen und dann auf der Rückseite weiterbraten. Oder in der Pfanne fertig braten. Wichtig ist, dass er von beiden Seiten angebraten ist und möglichst seine Form behält. Durch ist er, wenn er in der Mitte fest ist.

Kleiner Tipp: die Masse etwas überwürzen, da Kartoffel viel Geschmack schluckt.

Für die Beurre blanc:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In Olivenöl glasig braten, mit Champagner und Wermut ablöschen und etwas einköcheln.

Anschließend mit dem Fischfond und Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einreduzieren. Mit einem Stabmixer mixen und durch ein feines Sieb in eine neue Sauteuse abseihen. Beurre blanc vorm Servieren nochmal aufkochen bzw. Einkochen und mit reichlich kalter Butter montieren und auf die gewünschte Konsistenz bringen (cremig).

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und damit vollenden.

Für den Rosenkohl und Salat:

Rosenkohl beim Strunk abschneiden und in die einzelnen Blätter aufteilen (sie sollten nicht zerreißen). Salatherzen ebenfalls am Strunk abschneiden und in die einzelnen Blätter zerteilen. Nun ein leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und zuerst die Rosenkohlblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf ein trockenes Tuch legen und zur Seite stellen. Vorgang mit den Salatherzen wiederholen, d.h. im Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und auf einem trockenen Tuch ablegen. Rosenkohlblätter in aufgeschäumter Butter mit ganz wenig Fond glasieren und warm zur Seite stellen.

Anschließend in derselben Pfanne die Salatherzen anbraten und abschmecken.

Für die Garnitur:

Haselnüsse raspeln.

Die glasierten Salatherzen im Teller anrichten, darauf den Fisch setzen, daneben den Kartoffelkuchen und auf dem Fisch die einzelnen Rosenkohlblätter verteilen. Die Sauce rundherum eingießen. Die Haselnüsse in den Rosenkohlblättern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 26. November 2021

Wild-Lachs mit Kartoffel-Kuchen und Rosenkohl-Blättern

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Mittelstücke Lachs à 150 g 1 EL Butter grobes Meersalz

Für den Kartoffelkuchen:

250 g mehligk. Kartoffeln 1 Ei 30 g Eigelb
Öl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

80 g Zwiebel 150 ml Champagner 50 franz. Wermut
200 ml guter Fischfond 100 ml Sahne 50 g Schnittlauch
75-100 g Butter 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Rosenkohl und Salat:

4-6 Stk. Rosenkohl 1-2 Salatherzen 1 TL Butter
Gemüsefond Eiswasser Salz

Für die Garnitur:

1 EL geröstete Haselnüsse

Für den Lachs:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch auf einen Teller geben, mit Butter bestreichen und salzen. Eine Klarsichtfolie darüber geben und bei 70 Grad für ca. 8-10 Minuten im Ofen garen (Zeit je nach Backrohr). Fisch muss am Ende in der Mitte glasig sein.

Für den Kartoffelkuchen:

Kartoffeln am besten mit der Schale in Salzwasser weichkochen.

Anschließend im heißen Zustand schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat schnell abrühren und diese Masse etwas ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und einen mittelgroßen Ausstecher mit Öl einreiben und darin 1-2 EL von der Kartoffelmasse langsam anbraten. Es gibt zwei Möglichkeiten den Kartoffelkuchen fertig zu machen: entweder im Backofen und dann auf der Rückseite weiterbraten. Oder in der Pfanne fertig braten. Wichtig ist, dass er von beiden Seiten angebraten ist und möglichst seine Form behält. Durch ist er, wenn er in der Mitte fest ist.

Kleiner Tipp: die Masse etwas überwürzen, da Kartoffel viel Geschmack schluckt.

Für die Beurre blanc:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In Olivenöl glasig braten, mit Champagner und Wermut ablöschen und etwas einköcheln.

Anschließend mit dem Fischfond und Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einreduzieren. Mit einem Stabmixer mixen und durch ein feines Sieb in eine neue Sauteuse abseihen. Beurre blanc vorm Servieren nochmal aufkochen bzw. Einkochen und mit reichlich kalter Butter montieren und auf die gewünschte Konsistenz bringen (cremig).

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und damit vollenden.

Für den Rosenkohl und Salat:

Rosenkohl beim Strunk abschneiden und in die einzelnen Blätter aufteilen (sie sollten nicht zerreißen). Salatherzen ebenfalls am Strunk abschneiden und in die einzelnen Blätter zerteilen. Nun ein leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und zuerst die Rosenkohlblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf ein trockenes Tuch legen und zur Seite stellen. Vorgang mit den Salatherzen wiederholen, d.h. im Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und auf einem trockenen Tuch ablegen. Rosenkohlblätter in aufgeschäumter Butter mit ganz wenig Fond glasieren und warm zur Seite stellen.

Anschließend in derselben Pfanne die Salatherzen anbraten und abschmecken.

Für die Garnitur:

Haselnüsse raspeln.

Die glasierten Salatherzen im Teller anrichten, darauf den Fisch setzen, daneben den Kartoffelkuchen und auf dem Fisch die einzelnen Rosenkohlblätter verteilen. Die Sauce rundherum eingießen. Die Haselnüsse in den Rosenkohlblättern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 26. November 2021

Winter-Kabeljau aus dem Ofen

Für 4 Personen:

2 Winterkabeljaufilets	250 ml Weißwein	2 weiße Zwiebeln
2 EL Butter	1-2 EL Creme-fraiche	1 EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Meersalz
Pfeffer		

Den Kabeljau in portionsgroße Stücke schneiden, ringsum mit Salz würzen und mit der Seite, an der die Haut war, nach unten, nebeneinander in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Anschließend mit Weißwein auffüllen, bis der Fisch fingerhoch im Wein liegt, die Butter hineingeben und das Ganze mit Alufolie fest verschließen.

Skrei-Filets aus dem Ofen | Bild: mauritius-images Auf einem Gitter in der mittleren Schiene des auf 200°C Umluft vorgeheizten Backofens etwa 12 - 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne hellbraun anschwitzen.

Dann mit dem Weißweinsud aus der Auflaufform vorsichtig ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen, die Creme Fraiche und den Senf einrühren und die Sauce mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Kabeljau vorsichtig auf Tellern anrichten und mit der cremigen Senfsauce übergießen.

Tipp:

Als Beilagen dazu passen Blattspinat und knusprig gebratene Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 21. Januar 2021

Wolfsbarsch auf chinesische Art

Für 2 Personen:

2 Wolfsbarsch, geschuppt	1 rote Paprikaschote	1 grüne
Paprikaschote	2 Karotten	1 Ingwer (4cm)
4 Frühlingszwiebeln	1 1/2 L Chilischote	100 ml Sojasauce
150 ml Sake (Reiswein)	100 ml Gemüsebrühe	2 EL Zucker
2 EL Bratöl		

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Paprika in grobe Stücke schneiden. Karotte und Ingwer in Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse und Ingwer bei hoher Hitze ca. 2 Minuten braten. Frühlingszwiebel grob schneiden und zusammen mit der ganzen Chilischote mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchschwenken.

Sojasauce und Reiswein angießen. Zucker dazugeben und alles ca. $\frac{1}{2}$ Minute kochen lassen. Brühe angießen.

Gemüse mit Sud in eine Auflaufform geben.

Fisch auf beiden Seiten zweimal einschneiden. Mit Salz würzen und zum Gemüse in die Auflaufform setzen.

Auflaufform mit Alufolie abdecken und für 30 Minuten in den heißen Ofen stellen.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und Haut vom Fisch abnehmen. Fischfilet von der Gräte ziehen und mit dem Sud auf einem Teller anrichten. Chili aus dem Gemüse entfernen und Gemüse zum Fisch auf den Teller geben.

Steffen Henssler am 07. Oktober 2021

Wolfsbarsch-Filet mit Zwiebeln und Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

200 g Wolfsbarsch, mit Haut	1 Zweig Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebeln:

1 weiße Zwiebel	1 Zitrone	1 EL Rosinen in Grappa
1 EL Pinienkerne	1 EL Butter	150 ml Weißwein
100 ml weißer Portwein	50 ml weißer Balsamicoessig	1 EL Honig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

1 Süßkartoffel	2 EL Butter	1 Prise Zimt
Salz		

Für den Wolfsbarsch:

Den Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thymian hinzugeben. Die Fischhaut vorsichtig einritzen, ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Fisch leicht salzen und dann langsam auf der Hautseite glasig und knusprig braten. Mit Pfeffer würzen.

Für die Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 20 Minuten glasig und ohne Farbe anschwitzen. Rosinen und Honig hinzugeben. Mit Weißwein, Portwein und Balsamicoessig ablöschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend zu den Zwiebeln geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Petersilie und Zitronenabrieb zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Süßkartoffel schälen, in Salzwasser garen, dann abseihen und ausdämpfen lassen. Mit Butter zu einem Püree verarbeiten und mit Salz und einer Prise Zimt abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 17. September 2021

Zander in frittiertem Sushi-Reis mit Spitzkohl-Salat

Für 4 Personen:

Für Zander und Reis:

300 g (ohne Haut) Zanderfilet	50 g Sushi-Reis	1 Stück Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	Sojasoße
Sesamöl	0.5 TL Honig	1 Spitzer Zitronensaft
Dinkelmehl	1 Ei	Kokosfett

Für den Salat:

0.5 Spitzkohl	2 rote Zwiebeln	Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	0.5 Bio-Zitrone
4 Stiele Basilikum	0.5 TL Honig	2.5 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße	Sesamöl	

Anrichten:

Sesam

Für Zander und Reis:

Den Reis nach Anleitung kochen und in einer flachen Schale abkühlen lassen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden, Chili in feine Streifen schneiden.

Den Zander in gleichgroße rautenförmige Stücke schneiden und in eine Schale geben. Mit Sojasoße, ein paar Tropfen Sesamöl, Ingwer, grob geschnittenem Knoblauch, Chili, Honig und 1 Spritzer Zitrone marinieren. 10-15 Minuten ziehen lassen und in der Zwischenzeit den Salat zubereiten.

Eine Schale mit etwas Dinkel-Mehl, eine Schale mit dem verquirlten Ei sowie den abgekühlten Reis bereitstellen. Die Fischstücke einzeln leicht in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in Ei wenden und zum Schluss mit dem klebrigen Sushi-Reis ummanteln und leicht festdrücken.

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffel testen, ob das Fett auf Frittiertemperatur ist. Das ist der Fall, wenn man den Stiel des Holzlöffels in das heiße Fett stellt und sich leichte Blasen am Holz bilden. Die Fischstücke vorsichtig hineingeben und ausbacken.

Für den Salat:

Spitzkohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden, Ingwer in ganz feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zusammen mit der fein geschnittenen Chili zum Spitzkohl geben. Abrieb und Saft der Zitrone, fein geschnittene Basilikumblätter, Honig, Olivenöl, Sojasoße und ein paar Tropfen Sesamöl über den Spitzkohlsalat geben und alle Zutaten gut mit der Hand durchkneten. Dazu am besten einen Handschuh anziehen.

Anrichten:

Den Salat auf die Mitte der Teller geben, ein paar Fisch-Nuggets darauf legen. Wer mag, gibt noch etwas Sesam und ein paar Tropfen Sojasoße darüber und garniert mit Basilikum und Chili.

Tarik Rose am 17. Oktober 2021

Zander mit Bärlauch-Polenta und Zitronen-Schaum

Für 4 Personen

Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbr. Riesling	125 ml Wermut
500 g Crème-fraîche	Abrieb von 1 Bio-Zitrone	Salz, Cayennepfeffer
50 g kalte Butter	Bärlauchpesto	1 EL Pinienkerne
1 Bd. Bärlauch	2 EL Parmesan	125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Bärlauchpolenta:

50 ml Sahne	100 ml Milch	150 ml Geflügelfond
35 g Maisgrieß (Polenta)	60 g Bärlauchpesto	50 g kalte Butter
Salz	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	

Zander:

4 Zanderfilets à 180 g	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter	Thymian	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Garnitur:

Bärlauchblätter	Thymian
-----------------	---------

Zitronenschaum:

Den Fischfond mit Riesling und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Die Crème fraîche in die Soße rühren und um ein Drittel reduzieren. Den Zitronenabrieb zu geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die kalte Butter zufügen und die Soße mit dem Stabmixer kurz aufschäumen.

Tipp:

Wer keinen Alkohol verwenden möchte, kann ihn auch weglassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Kerne mit Bärlauch, Parmesan und Olivenöl pürieren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, mehr Olivenöl dazugeben.

Tipp:

Falls etwas vom Pesto übrigbleiben sollte, können Sie es in ein sauberes, ausgebrühtes Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Polenta:

Sahne, Milch und Geflügelfond in einen Topf geben und aufkochen. Den Maisgrieß auf einmal hineingeben und unterrühren, dann bei niedriger Temperatur quellen lassen, bis die Polenta cremig ist. Das Pesto in die Polenta rühren. Den Parmesan reiben und ebenfalls unterrühren. Mit der Butter verfeinern. Falls nötig mit Salz nachwürzen und mit etwas Zitronensaft abrunden.

Zanderfilets:

Auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Den Zander auf beiden Seiten salzen. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Zander mit der Hautseite nach unten einlegen und kurz andrücken, damit er sich nicht nach oben aufdreht. Den Fisch je nach Dicke 3-4 Minuten langsam braten, dann wenden und Butter, Thymian und Zitronensaft zugeben. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Anrichten:

Fisch und Polenta mit dem Zitronenschaum anrichten, mit Bärlauch und Thymian garnieren und servieren.

Ali Güngörmüs am 24. März 2021

Zander mit Bacon und Kartoffel-Maronen-Ragout

Für 2 Personen

2 Stück Zander à 180 g	4 Sch. roher Schinken	2 Zimtstangen
Salz	1 EL Butter	300 g Kartoffeln
150 g Maronen, geschält	2 EL Aprikosenkonfitüre	2 EL süße Chilisauce
150 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und $\frac{1}{4}$ TL Salz dazugeben. Die Kartoffelwürfel darin bissfest weichkochen und danach abgießen.

Die Sahne erhitzen, Chilisauce und Aprikosenkonfitüre einrühren, Kartoffeln und Maronen hinzufügen und alles bei mittlerer Temperatur etwas einkochen lassen.

Auf den Fisch je eine Zimtstange legen, etwas salzen und mit je 2 Scheiben Schinken einwickeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und den Zander 3 Minuten von jeder Seite langsam knusprig braten.

Anrichten:

Kartoffel-Maronen-Ragout in der Teller-Mitte arrangieren und den Fisch daraufsetzen.

Christian Henze am 09. Dezember 2021

Zander mit Nussbutter und Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

1 ganzer Zander	4 Zehen Knoblauch	1 rote Zwiebel
Stangensellerie	Möhren	250 ml Weißwein
250 g Tomaten	0.5 TL Fenchelsaat	Safranfäden
500 g Kartoffeln	250 g Butter	0.5 Stangensellerie
Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	1 l Wasser

Den Zander filetieren und das Fischfleisch zurück in die Kühlung stellen. Wer sich das Filetieren nicht zutraut, lässt sich den Fisch im Fischladen zerlegen, für den selbst gemachten Fischfond wird der komplette Fisch samt Bauchlappen und die Karkasse (das Gerippe) mit Kopf benötigt. Als erstes den Fond zubereiten. Dazu die Karkasse in 3-4 Stücke zerteilen und zusammen mit dem Kopf 90-120 Minuten in sehr kaltes Wasser legen - so zieht man den meist bitteren Geschmack und letzte Blutreste aus den Karkassen. Das sich eintrübende Wasser 2-3 Mal gegen frisches Wasser austauschen.

Knoblauch in grobe Stücke schneiden, Gemüse (z.B. Möhren, Pastinaken und Sellerie) putzen und klein schneiden, Zwiebel schälen und halbieren. Tomaten grob würfeln.

Die gewässerten Karkassen in einem Sieb abtropfen lassen, etwas trocken tupfen und in einem vorgeheizten Topf mit Olivenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Ein wenig Salz dazugeben und darauf achten, dass nichts anbrennt.

Knoblauch, Gemüse, Zwiebelhälften und Fenchelsaat hinzufügen, alles anrösten und mit Weißwein ablöschen. Tomatenwürfel dazugeben. Den Alkohol verkochen lassen, den Fischsud mit Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten leicht simmern lassen.

Den Fischfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit ein paar Fäden Safran, 1 Prise Salz und frischem, fein gemahltem Pfeffer verfeinern. Dann auf die Hälfte einkochen.

Die ausgekochten Fischstücke aus dem Fond enthalten noch jede Menge gutes Fleisch, das man nicht wegwerfen sollte. Am besten später mit dem separat gegarten Fleisch der Bauchlappen mischen.

Während der Fond kocht, die Nussbutter herstellen. Dafür die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Sobald sie starke Blasen wirft, stetig leicht umrühren und darauf achten, dass nichts anbrennt. Das sich trennende Milcheiweiß der Butter setzt sich auf dem Topfboden ab, wird braun und entwickelt einen nussigen Geschmack. Wenn die Butter eine leicht goldbraune Farbe bekommen hat, vorsichtig abgießen oder durch ein Tuch passieren. Darauf achten, dass keine braunen Eiweißteilchen mit abgegossen werden. Im Kühlschrank kann die braune Butter gut einige Wochen gelagert werden.

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen. Abgießen und pellen.

Anschließend, falls nötig, mit einem leicht feuchten Küchentuch abdecken und im Backofen bei 50 Grad warm halten.

Die Bauchlappen des Fisches bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit ein paar Löffeln brauner Butter sanft garen.

Vom Stangensellerie die äußeren feinen Fäden abziehen, dann in etwa 8 cm lange Stücke schneiden und zu den Bauchlappen geben. Mit 1 Prise Salz würzen. Wenn die Bauchlappen leicht Farbe bekommen haben, aus der Pfanne nehmen, das Fleisch vorsichtig abzupfen und alle Gräten entfernen. In einer Schale beiseitestellen. Den gegarten Sellerie aus der Pfanne nehmen und in einer separaten Schale warm halten.

Nun das Fischfilet zubereiten. Die Hälfte der braunen Butter in eine Pfanne geben und bei leichter Hitze erwärmen. Die Filets in gleichgroße Stücke teilen, in die Butter geben, mit ein wenig Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ganz sanft etwa 5-7 Minuten garen.

Die verbliebene braune Butter und den abgossenen Fond aufwärmen. Die gepellten Kartoffeln in einen Topf geben und anstampfen. Mit etwas brauner Butter sowie den Butterresten der angebratenen Bauchlappen und ein paar Esslöffeln Fischsud vermischen und noch einmal leicht stampfen. Die Kartoffeln sollen nicht zu Püree verarbeitet werden, sondern grobstückig bleiben. Zum Schluss die gezupften Fischreste unter die Kartoffeln heben.

Für die Dekoration ein paar Blätter des Stangenselleries fein hacken.

Anrichten:

Besonders hübsch kann man das Gericht mit Hilfe eines Anrichterings anrichten. Die Kartoffeln in den Ring auf die Mitte eines tiefen Tellers geben, mit je 5-6 EL warmen Fischfond aufgießen. Den gegarten Fisch auf die Kartoffeln legen, ein paar Stangen Sellerie darauf geben und mit ein paar Sellerieblättern dekorieren.

Fischfond selbst kochen oder kaufen? Die Herstellung des Fonds lohnt sich geschmacklich und ist absolut nachhaltig.

Wem das zu viel Aufwand ist, der kann auch einen fertigen Fischfond kaufen. Wir empfehlen dann, darauf zu achten, dass keine Aromastoffe, Geschmacksverstärker oder Hefe enthalten sind. Fertigfond kann für das Gericht kurz mit Safran und Fenchel aufgeköcht werden, damit er aromatischer wird.

Tarik Rose am 17. Oktober 2021

Zander, Lachs, Garnelen mit Spargel und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Sauce:

Karkassen von 6 Garnelen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	50 g Fenchel
1 reife Tomate	2 Scheiben Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
$1\frac{1}{2}$ cl franz. Wermut	$1\frac{1}{2}$ cl Cognac	150 ml Krustentierfond
150 ml Gemüesfond	1 TL getrock. Champignons	1 bis 2 TL Speisestärke
80 g Sahne	1 EL kalte Butter	1 bis 2 TL neutrales Öl
1 Msp. mildes Currypulver	mildes Chilisalz	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

80 g Zanderfilet, gekühlt	60 g Lachsfilet, gekühlt	1-2 Scheiben Ingwer
1 Chilischote	120 g eisgekühlte Sahne	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
4 Zweige Dill	1 EL Dillspitzen	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Garnelengewürz	mildes Chilisalz	

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone, 1 Msp. Abrieb	70 ml Gemüesfond
1 TL kalte Butter	mildes Chilisalz	

Für den Blumenkohl:

120 g Blumenkohlröschen	1 TL neutrales Öl	mildes Chilisalz
-------------------------	-------------------	------------------

Für die Sauce:

Die Garnelenschalen waschen und trocken tupfen.

Zwiebel abziehen und Karotte schälen, Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Gemüse in $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Tomate waschen und achteln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen.

Einen breiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl darin verstreichen, Karkassen und Gemüse darin etwas andünsten, Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Mit Wermut und Cognac ablöschen und sämig einköcheln lassen. Fond angießen, getrocknete Champignons dazugeben und mit einem Blatt Backpapier bedecken.

Knapp unter dem Siedepunkt 20 bis 25 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit Currypulver, Knoblauch und Ingwer würzen und noch 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und etwas durchdrücken. Sahne hinzufügen und alles aufkochen. Speisestärke mit einem Esslöffel kaltem Wasser glattrühren und nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis diese sämig bindet. Butter mit dem Stabmixer unterrühren und mit Chilisalz abschmecken.

Für den Fisch:

Fischfilets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz würzen. Fischwürfel und Sahne etwa 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Anschließend die Fischwürfel in einen Blitzhacker geben, den Senf hinzufügen und mit Muskatnuss würzen. Nach und nach die Sahne in kleinen Portionen untermixen, bis eine glatte und glänzende Farce entstanden ist. Zuletzt den Dill unter die Farce rühren.

Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und das Lorbeerblatt, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nockerl aus der Farce formen und im Salzwasser unter dem Siedepunkt bei etwa 90 Grad etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Topf bis zum Anrichten vom Herd nehmen und die Nockerl darin warmhalten.

Für die Garnelen:

Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten, vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen. Mit Garnelengewürz und Chilisalز würzen, das Olivenöl hinzufügen und darin wenden.

Achten Sie beim Kauf von Garnelen auf das MSC-Siegel. Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang dieses Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden.

Für den Spargel:

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargelstangen schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und mit Fond in eine tiefe Pfanne geben. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 6 bis 8 Minuten dünsten. Der Fond darf dabei weitgehend verkochen, dazu gegebenenfalls das Backpapier in den letzten Minuten abnehmen. Zum Schluss die kalte Butter unterrühren und mit Chilisalز würzen. Zitronenabrieb unterrühren.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne in wenig Öl auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Chilisalز würzen.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und je ein paar Löffel davon auf warme Teller verteilen. Spargel, Fischnockerl und Garnelen darauf anrichten und die Blumenkohlscheiben dekorativ anlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. April 2021

Zander, Wein-Sauerkraut, Senfschaum, Linsen-Möhren-Salat

Für 4 Personen:

Für den Senfschaum:

100 g Schalotten	10 Champignons	25 g Butter
200 ml trock. Riesling	100 ml Noilly Prat	100 ml Fischfond
180 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 trock. Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ mehlig. Kartoffel
1 Apfel		

Für den Linsen-Möhren-Salat:

100 g Belugalinsen	Meersalz	1 Schalotte
1 Möhre	1 gelbe Möhre	40 g Butter
2 EL Balsamico bianco	2 EL Noilly Prat	1 Stiel Petersilie

Für den Zander:

600 g Zanderfilets	Meersalz	80 ml 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 und die Schalotten mit den Champignons darin andünsten. Riesling und Noilly Prat dazugießen und auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen 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 und die Gewürze 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 den Linsen-Möhren-Salat die Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen und abbrausen. Die Schalotte und die Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten. Mit Meersalz würzen und die Linsen mit dem Balsamico und dem Noilly Prat dazugeben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Petersilie unter die Linsen mischen und mit Meersalz 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 und die Filets 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 Butter darübergießen.

Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und auf etwa 70 °C abkühlen lassen. Die Senfsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Das Sauerkraut mit dem Zander und dem Linsen-Möhren-Salat auf Tellern anrichten. Den Senfschaum darüber verteilen.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

Zander-Filet mit Panade an gebratenem Endivien-Gemüse

Für 4 Personen:

Für die Panaden:

100 g Mehl	3 Eier	80 g gemischte Nüsse
100 g Cornflakes	60 g Paniermehl	1 EL Frischer Basilikum
1 EL Dill	70 g Parmesan	1 EL Paprikapulver

Außerdem:

3 Zanderfilets mit Haut	Salz, Pfeffer	3 EL Butterschmalz
-------------------------	---------------	--------------------

Für das Endiviengemüse:

15 Endiviensalatblätter	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
½ Bund Petersilie	1 EL Butter	100 g Sahne

Zunächst die Panierstraße für die drei verschiedenen Panierungen vorbereiten. Fünf tiefe Teller bereitstellen. Einen mit Mehl befüllen, den zweiten mit verquirlten Eiern. Drei weitere Teller wie folgt befüllen:

Für die Nusspanade: Nüsse in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Nüsse zerkleinern. In einen Teller füllen und mit 30 Gramm Paniermehl mischen.

Für die Cornflakespanade: Cornflakes in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Cornflakes zerkleinern. In einen Teller füllen.

Für die Parmesan-Kräuter-Panade: Basilikum und Dill waschen, trockentupfen, fein hacken. Parmesan reiben und mit den gehackten Kräutern, restlichem Paniermehl sowie Paprikapulver in einem tiefen Teller vermischen.

Zander mit der Hautseite nach unten legen und das letzte Stück des schmalen Endes abschneiden. Die Oberseite des Fisches am breiteren Ende abtasten, um die Gräten zu lokalisieren. Oberhalb der Gräten einschneiden, etwa bis zur Fischmitte. Den schräg liegenden Bauchlappen vom Filet abtrennen. Tipp: Die Bauchlappen kann man für die Zubereitung von Fischfond weiterverwerten. Die 3 filetierten Fischstücke jeweils halbieren. Insgesamt sind es nun 6 Stücke Fisch.

Die Filets nun beidseitig in Mehl wenden. Anschließend nur die Seite ohne Haut in verquirltes Ei tunken, die Hautseite bleibt trocken.

Mit einer der drei Panadevarianten panieren.

Butterschmalz bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne schmelzen lassen. Zunächst die panierte Seite der Filets goldbraun backen, nach ca. 3 Minuten wenden und die Hautseite ebenfalls braten, bis diese kross ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Falls der Fisch nicht sofort serviert wird, auf einem Teller im 50 Grad heißen Ofen warmhalten. So trocknet er nicht aus.

Für das Endiviengemüse Salatblätter waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden und kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend sofort in kaltem Wasser abschrecken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken. Für das Endiviengemüse Butter in einer Pfanne bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, Petersilie und Endivienstreifen hinzugeben und ca. 5 min braten. Sahne darüber geben und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Panierte Filetstücke halbieren, sodass es insgesamt 12 Stücke sind. Auf den Tellern jeweils 3 unterschiedlich panierte Zanderstücke auf warmem Endiviengemüse anrichten. Besonders gut schmeckt dazu Remoulade.

Björn Freitag am 05. September 2021

Zander-Filet, Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto

Für 4 Personen:

4 Zander-Filets à 150 g	Mehl	2 Salatgurken
125 ml Gemüsefond	Kräuteressig	2 EL Crème-fraîche
1 Bund Sauerampfer	75 g Macadamianüsse	Salz, Pfeffer, Zucker
6-8 EL Olivenöl	6-7 EL Rapsöl	1 EL Butter

Zanderfilet auf Gräten untersuchen und diese mit der Grätenzange entfernen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.

Gurke schälen und mit einem Teelöffel entkernen, in Halbmonde schneiden.

Sauerampfer waschen, trocknen und im Blitzhacker zusammen mit den Macadamia, Salz, Pfeffer, sowie etwas Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten.

Zanderfilet mit Salz würzen, leicht mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 4-5 EL Pflanzenöl langsam kross braten. Wenn der Fisch von unten fast durchgegart ist, kurz wenden und die Butter mit in die Pfanne geben.

Parallel die Gurken in 1-2 EL Pflanzenöl anschwitzen, mit etwas Gemüsefond ablöschen (sollte nicht zu flüssig sein, bei Bedarf später etwas hinzufügen), mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Crème fraîche unterheben und mit einem Schuss Essig abschmecken.

Gurken und Zander auf Tellern anrichten und mit dem Pesto garnieren.

NN am 07. August 2021

Zander-Filets mit Kartoffel-Kruste und Joghurt-Dip

Für 4 Personen:

Für den Fisch:

4 Zanderfilets Salz Pfeffer
Mehl

zum Braten:

Butterschmalz 5 mittel. festk. Kartoffeln 2 EL Thymianblätter
1.5 EL mittelsch. Senf

Für den Dip:

500 g Joghurt 1 Becher Crème-fraîche 3 EL Olivenöl
2 Bio-Limetten Salz Zucker
Pfeffer 4 Cocktailtomaten

Für den Fisch:

Die Zanderfilets von Haut und Gräten befreien, salzen, pfeffern und mehlieren. Das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Kartoffeln schälen und in Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in eine breite Schüssel geben und mit etwas Salz und den gehackten Thymianblättern vermengen. Dann je eine Seite der Fischfilets mit Senf bestreichen und diese auf die Kartoffelmasse legen. Gut andrücken. Die obere Filetfläche ebenfalls mit Senf bestreichen, dann wenden und in die Kartoffelmasse drücken. Die Filets sollten beidseitig von den Kartoffeln gut bedeckt sein.

Butterschmalz oder raffiniertes Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seite knusprig braun braten. Das dauert etwa 5 Minuten. Die Filets nicht zu stark braten, da die Kartoffeln sonst zu dunkel und bitter werden.

Für den Dip:

Joghurt mit Crème fraîche, etwas Olivenöl, Limettensaft und -abrieb gut vermengen.

Mit Salz und etwas Zucker abschmecken Die Tomaten halbieren und kurz in Olivenöl anbraten.

Anrichten:

Den kalten Dip auf Teller verteilen und die knusprigen Fischfilets daraufsetzen. Mit Pfeffer bestreuen und mit den gebratenen Tomaten garnieren.

Rainer Sass am 30. September 2021

Index

- Artischocke, 5, 25, 34, 43, 113
Aubergine, 36, 57
Avocado, 5, 10, 33, 35, 58
- Blumenkohl, 36, 90, 131
Bohnen, 5, 45
Bratkartoffeln, 29, 41
Brokkoli, 21, 117
- Dorade, 11, 12, 31
Doraden-Filet, 9, 10, 13
- Erbsen, 28, 50, 72
- Fenchel, 18, 19, 30, 54, 56
Fisch, 22, 28
Fisch-Filet, 1, 5, 16, 17, 20, 21, 80, 96, 115
Fisch-Frikadelle, 8, 18, 19, 64
Fisch-Stäbchen, 22, 39, 42
Forelle, 3, 27, 37, 51
Forellen-Filet, 2, 24–26, 48, 107
- Grünkohl, 37, 60
Gurke, 2, 22–24, 35, 41, 58, 96–98, 107, 114, 136
- Hecht, 22
Hering, 14, 29, 40
- Kürbis, 21, 44, 102, 103
Kabeljau, 44, 46, 70
Kabeljau-Filet, 15, 23, 45, 47, 54, 62, 70, 109, 123
Kaviar, 24, 73, 78, 91
Kohlrabi, 53, 119
- Lachs, 35, 38, 39, 61, 83, 94, 108, 112, 120, 122
Lachs-Filet, 5–7, 21, 32, 33, 36, 51, 58–61, 63, 65, 66, 76, 89, 92, 93, 95, 110, 114, 115, 118, 131
Lachs-Forelle, 67, 68, 79, 88
Lauch, 9, 16, 78, 80, 86, 116
Linsen, 133
- Möhren, 5–7, 9, 87, 94, 109, 124, 129, 131, 133
Müllerin, 68
Makrele, 34, 108
Mangold, 70
Maronen, 103, 128
Matjes, 41, 49, 71, 72
- Nudeln, 52, 66, 73, 75, 76, 88, 110, 111
- Pak-Choi, 100, 115
Paprika, 11, 34, 36, 39, 52, 57, 66, 70, 84, 115, 124
Pastinaken, 6, 109
Pilze, 7, 10, 12, 34, 45, 60, 62, 76, 77, 80, 86, 89, 104, 131, 133
Pizza, 43
Polenta, 127
- Räucherfisch, 4, 18, 19, 53, 81, 110, 133
Rösti, 38, 51
Rüben, 109
Radicchio, 31, 47
Radieschen, 4, 7, 53, 72
Ratatouille, 57
Ravioli, 81
Reis, 9, 12, 21, 55, 126
Rettich, 7, 16, 24, 25, 33, 51, 78, 83, 88, 109, 114
Romanesco, 9, 86
Rosenkohl, 94, 103, 109, 120, 122
Rotbarbe, 52, 84, 86
Rotbarsch, 30, 87
Rote-Bete, 6, 25, 58, 61, 88, 89, 101, 105
Rucola, 36, 38, 40, 62, 74
- Saibling-Filet, 17, 90, 91, 100, 119
Sardellen, 111
Sauerampfer, 136
Sauerkraut, 61, 133
Schellfisch, 80
Scholle, 32, 42, 69, 97–99
Schoten, 20, 28, 50, 52, 53, 69, 70, 115, 117

Schwarzwurzeln, 6
Seelachs, 74, 101, 102
Seeteufel, 82, 103, 104
Seezunge, 105, 106
Sellerie, 9, 22, 40, 64, 80, 86, 91, 116, 129,
131
Spargel, 53, 63, 82, 92, 104–106, 110, 112,
131
Spinat, 59, 68, 79, 98, 99, 105, 106, 118
Spitzkohl, 93, 126
Steckrübe, 6, 109
Steinbutt, 56, 113
Sushi, 116, 126

Teig-Taschen, 81
Thunfisch, 5, 43, 50, 75, 115–117
Thunfisch-Steak, 35, 115
Topinambur, 46

Wirsing, 45
Wolfsbarsch, 21, 58, 95, 124, 125

Zander, 126, 128, 129
Zander-Filet, 44, 55, 57, 77, 127, 131, 135–
137
Zucchini, 13, 36, 57