

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2009

61 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

Inhalt

Barsch-Ravioli mit Kürbis-Ingwer-Soße	1
Brasilianischer Fischtopf mit Seelachs	2
Dill-Risotto mit Lachs	2
Dorade a l'orange	3
Dorade mit Kartoffeln und Tomaten	3
Doraden-Filets mit Rosmarin-Kartoffeln	4
Feine Fisch-Mousse	4
Feld-Salat mit Kartoffel-Dressing und Räucher-Aal	5
Fisch-Stäbchen mit Spargel, Zucker-Erbсен-Schote	6
Fisch-Stäbchen vom Zander-Filet mit Gemüse-Mayonnaise	7
Forelle Müllerin-Art mit buntem Salat	8
Forellen-Filet auf Sauerampfer-Rahm	8
Gebratene Forelle mit gerösteten Kartoffel-Scheiben	9
Gebratenes Seezungen-Filet mit Kartoffel-Karotten-Püree	9
Gebratenes Zander-Filet mit Fenchel und Parmesan-Schaum	10
Gedünsteter Zander auf Tomaten mit Reis	10
Gegrillte Seeteufel-Spieße mit Blumenkohl-Püree	11
Heilbutt-Räucher-Lachs-Röllchen mit Wurzel-Püree	12
Kabeljau, Speck-Mantel, Spinat-Salat, Rosmarin-Kartoffeln	13
Kartoffel-Apfel-Rösti mit Lachs-Remoulade	14
Kartoffel-Törtchen mit Lachs-Forellen-Tatar	15
Knuspriges Zander-Filet mit scharfen Pfirsich-Scheiben	15
Kokos-Seelachs-Gulasch mit Reis	16
Lachs aus dem Ofen mit Risotto bianco, Zitronen-Dill-Soße	17
Lachs-Filet mit Blatt-Spinat und Chablis-Soße	18

Lachs-Filet mit Mango Chutney auf Wok-Gemüse	18
Lachs-Filet mit Zitronen-Butter und Römer-Salat	19
Lachs-Steak mit Rosmarin-Kartoffeln, Ofen-Tomaten	20
Lolli vom Kräuter-Crêpe mit Räucher-Lachs	20
Mund-Eruption mit Sardinen	21
Ofen-Forelle mit Petersilien-Kartoffeln und Basilikum-Dip	22
Pangasius-Röllchen mit Hartweizen	22
Pizza-Lachs-Herzen	23
Rotbarsch-Röllchen mit Mandel-Reis	23
Safran Ravioli mit Zander-Lachs-Füllung	24
Saibling mit Rotwein-Butter und Champagner-Risotto	25
Saibling-Filet mit Rahm-Spitzkohl und Pastasotto	26
Sardinen an Salat, Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise	27
Schellfisch-Torte mit Blumenkohl, Parmesan-Soße, Garnelen	27
Seelachs-Filet mit Bananen-Erdnuss-Soße und Bohnen	28
Seeteufel in süßer Soße	28
Seeteufel-Filet auf mediterranem Gemüse	29
Sesam-Heilbutt-Filet an Limetten-Pfefferminz-Vinaigrette	30
St. Peterfisch mit Gurken-Nudeln und Karamell-Kartoffeln	31
Steinbeißer-Filet mit Gemüse und Kräuter-Creme	32
Steinbeißer-Filet mit grüner Mandel-Soße	32
Steinbutt und gefüllte Calamaretti mit Kräuter-Tarte	33
Sushi	34
Tagliatelle mit Lachs-Sahne-Soße	34
Thunfisch mit Auberginen-Röllchen und Tomaten-Soße	35
Thunfisch mit Mango-Safran-Chutney und Baby-Spinat	36
Thunfisch, Koriander-Kruste, rote Linsen, Joghurt-Dip	36
Thunfisch-Filet mit Zitronen-Soße auf Feld-Salat	37
Thunfisch-Steak mediterran mit Ricotta-Klößen	37
Thunfisch-Steak und Chili-Scampi mit Tagliatelle	38
Variationen vom Lachs	39
Wirsing-Seelachs-Rouladen mit Knoblauch-Kartoffeln	40
Zander im Mantel mit Brokkoli und Safran-Soße	41
Zander-Filet mit Orangen-Cognac-Soße	42
Zander-Filet mit Senf-Creme und Kartoffeln	42
Zander-Filets auf Gemüse-Bett, Krabben-Soße, Wild-Reis	43

Barsch-Ravioli mit Kürbis-Ingwer-Soße

Für 2 Personen

70 g Barschfilet, ohne Haut	150 g Hokkaidokürbis	10 g Parmesan
150 g Pastateig	1 Schalotte	1 Zwiebel
1 Karotte	1 Knolle Ingwer, klein	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	1 Stange Sellerie	2 Eier
300 ml Geflügelfond	250 ml Gemüsefond	50 g Butter
70 ml Sahne	40 g Mehl	20 ml Weißwein, trocken
1 Msp. Estragon, getrocknet	1TL Trüffelöl	1 Muskatnuss
Chilipulver, rot, scharf	Curry, scharf	Salz
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	Pfeffer, rot

Für die Kürbis-Ingwer-Soße den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und in fingerdicke Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Den Ingwer schälen und zehn Gramm klein hacken. Den Kürbis, den Ingwer und die Schalotten mit der Hälfte der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Geflügelfond aufgießen und bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend den Ingwer wieder rausschöpfen. Den Kürbis und die Schalotten pürieren, durch ein Sieb passieren und auffangen. Anschließend die Kürbismasse mit 50 Millilitern Sahne und der restlichen Butter binden. Etwas Muskatnuss reiben. Anschließend mit der Soße, Salz, weißem Pfeffer, Curry und etwas Muskat abschmecken. Das Trüffelöl hinzugeben und das Ganze kräftig aufschlagen. Für die Fischravioli die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel halbieren und die Hälfte klein schneiden. Den Knoblauch pressen. Die Karotte und den Stangensellerie schälen und klein schneiden. In einem Topf den Gemüsefond erhitzen, die Karotte, die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotte, etwas Chili und den Stangensellerie hineingeben, das Ganze aufkochen lassen und anschließend kalt abschrecken. Das Barschfilet in grobe Stücke schneiden. Die Eier trennen und den Parmesan reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ein Eigelb, den Parmesan, 10 Milliliter Sahne, etwas Zitronensaft und den Fisch in einen Mixer geben. Anschließend mit Salz, Estragon, Pfeffer und etwas Knoblauch abschmecken. Die Kürbissoße mit der restlichen Sahne aufschlagen. Das Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen, den Pastateig ausrollen, sechs Scheiben aus dem Teig ausstechen und mit dem Eiweiß die Ränder des Teigs dünn bestreichen. Die Teigscheiben in der Mitte mit der Füllung belegen, zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Die Ravioli für zehn Minuten in Salzwasser kochen, mit einem Sieb herausschöpfen und abtropfen lassen. Die Fischravioli auf Tellern anrichten und mit der Kürbissoße und etwas rotem Pfeffer garnieren.

Angela Spöttl am 19. Oktober 2009

Brasilianischer Fischtopf mit Seelachs

Für 2 Personen

250 g Seelachsfilet	6 Riesen-Garnelen	120 g Basmatireis
1 Fleischtomate	1 Zwiebel, rot	4 Zehen Knoblauch
1 Chilischote, rot	1 Limette, unbehandelt	1 Bund Koriander, grün
200 ml Kokosmilch, cremig	Olivenöl	Salz

Zwei Zehen Knoblauch abziehen, halbieren und klein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Beides im Mörser mit etwas Salz zerkleinern. Den Fisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel den Fisch, die Garnelen, das Gemisch aus dem Mörser und drei Esslöffel des Limettensafts vermengen. Für den Reis die restlichen drei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und den Knoblauch darin bei geringer Hitze kurz anbraten. Den Reis und etwas Salz untermischen und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit 300 Milliliter Wasser auffüllen, das Ganze aufkochen lassen und zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien, halbieren und klein schneiden. Die Korianderblätter vom Bund abzupfen und fein hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend die Tomate und die Hälfte der Kokosmilch dazugeben und das Ganze bei starker Hitze zwei Minuten einkochen lassen. Die restliche Kokosmilch, den Fisch und die Garnelen dazugeben. Den Koriander unterrühren und mit etwas Salz und Limettensaft abschmecken. Den Fisch und die Garnelen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Reis garnieren.

Thomas Winkler am 09. November 2009

Dill-Risotto mit Lachs

Für 2 Personen

350 g Lachsfilet, ohne Haut	150 g Risottoreis	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Dill	1 Zitrone, unbehandelt
3 EL Crème-fraîche	0,5 Bund Schnittlauch	600 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein, trocken	40 g Butter	6 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

In einem Topf den Gemüsefond erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einem Topf drei Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend den Risottoreis hinzufügen, kurz anbraten, mit dem Wein und zwei Esslöffeln Zitronensaft ablöschen und das Ganze reduzieren lassen. Anschließend 100 Milliliter Gemüsefond dazugießen, 25 Minuten köcheln lassen, nach und nach den restlichen Gemüsefond dazugießen und bei ständigem Rühren bissfest garen. Die Dillspitzen abzupfen, einen Teil davon beiseite legen und den Rest fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beides mit der Crème-fraîche verrühren. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in vier Zentimeter dicke Würfel schneiden. In einer Pfanne das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und den Lachs darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen. Die Crème-fraîche-Mischung und die Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Tellern anrichten, die Lachswürfel darauf verteilen und mit dem restlichen Dill, Crème-fraîche und Schnittlauch garnieren.

Lena Endelmann am 19. Oktober 2009

Dorade a l'orange

Für 2 Personen

2 Doraden Royale	150 g Romanasalat	3 Orangen, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Oliven, schwarz	1 Chilischote, rot
125 ml Weißwein, trocken	100 ml Fischfond	6 EL Olivenöl
0,5 TL Anissamen	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
4 Zehen Knoblauch	Zucker	Salz, Pfeffer

Den Fisch waschen, trocken tupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Den Rosmarin und den Thymian abzupfen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und die Hälfte davon mit den Kräutern in die Fische füllen. Schale von einer Orange und der Zitrone abreiben. Die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Die übrigen Orangen schälen, die Orangenfilets herauslösen und den Saft auffangen. Die Chilischote entkernen und fein schneiden. Vier Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fische darin pro Seite bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten braten. Den Wein, den Fischfond, den Saft der Orange und einer halben Zitrone mit den Anissamen dazugeben. Die Doraden zugedeckt fünf bis sieben Minuten in der Soße garen, herausheben und warm stellen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Soße aus der Pfanne in einen Topf gießen. Die Salatstreifen mit dem restlichen Knoblauch abziehen, im Öl kurz anbraten und das Chili dazugeben. Alles mit der Soße ablöschen, die Oliven, die Orangenfilets und die Zitruschalen untermischen und heiß werden lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken und mit dem Fisch servieren.

Martin H. Lorenz am 08. Oktober 2009

Dorade mit Kartoffeln und Tomaten

Für 2 Personen

1 Dorade a 450 g	3 Kartoffeln, groß, fest	3 Strauchtomaten
25 g Pecorino-Käse	1 Bund Petersilie, glatt	6 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Petersilie mit dem Knoblauch und dem Öl zu einer Art Pesto verarbeiten. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit dem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides mit Salz würzen. Eine feuerfeste Form mit zwei Esslöffeln Öl ausfetten. Darauf kommt etwas von dem Pesto. Danach die Kartoffeln und die Tomaten hineinlegen und die Hälfte des Pecorino-Käses darüber reiben. Dorade salzen und pfeffern und auf die Kartoffel-Tomaten-Schicht legen. Die Dorade ebenfalls mit dem Pesto einstreichen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Alufolie auf die Form legen und alles im Backofen für zehn Minuten garen. Nach zehn Minuten die Alufolie entfernen, den Fisch mit etwas Olivenöl einstreichen und weitere zehn Minuten garen. Zuerst die Kartoffeln mit den Tomaten auf den Tellern anrichten und hierauf ein Filetstück der Dorade platzieren. Rundherum mit Pesto beträufeln.

Pietro Antonio Belcastro am 12. November 2009

Doraden-Filets mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Dorade Royal Filets	8 Drillinge, klein, fest	8 Cocktailtomaten
1 Knolle Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt	100 g Oliven, schwarz
3 EL Kapern, aus dem Glas	6 EL Olivenöl	6 EL Weißwein, trocken
2 EL Anisschnaps	100 ml Fischfond	1 Bund Dill
1 Bund Petersilie, glatt	1 Knolle Fenchel, klein	3 Zweige Thymian
5 Zweige Rosmarin	2 Zweige Zitronengras	1 EL italienische Kräuter
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, abziehen und klein schneiden. Den Fenchel vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und blanchieren. Das Zitronengras vierteln und platt klopfen. Die Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Anschließend das Ganze mit drei Esslöffeln Olivenöl, dem Weißwein, den italienischen Kräutern, den Kapern, den Oliven sowie dem Anisschnaps auf ein Backblech geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, entgräten und eines mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse- Backblech legen. Den Dill abzupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und das Filet damit belegen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Das zweite Doradenfilet auf das erste Filet legen, die Haut kreuzweise einschneiden und mit zwei Esslöffeln Olivenöl und Meersalz würzen. Das Backblech in den Ofen stellen und 15 Minuten garen lassen. Die Rosmarinzweige zupfen und klein hacken. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und darin die Rosmarinzweige sowie die Kartoffeln anbraten. Die Doradenfilets zusammen mit den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Beatrice von der Höh am 23. November 2009

Feine Fisch-Mousse

Für 2 Personen

100 g Aal, geräuchert, mit Haut	100 g Räucherlachs, in Scheiben	1 Zwiebel
2 Strauchtomaten	65 g Crème-double	100 ml Sahne
10 ml Weißwein, trocken	1 Muskatnuss	3 Zweige Dill, frisch
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Aal häuten. Das Fleisch von der Mittelgräte lösen und in Stücke schneiden. Die Lachsscheiben ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, grob hacken und zusammen mit dem Fisch und 20 Gramm Crème double pürieren. Die restliche Crème double löffelweise unter das Fischpüree ziehen. Etwas Muskatnuss reiben und das Püree mit Pfeffer und einer Messerspitze Muskat abschmecken. Abdecken und kühl stellen. Einen Zweig Dill hacken. Für die Soße die Sahne steif schlagen und einen Esslöffel gehackten Dill unterheben. Mit Salz, Pfeffer und dem Wein abschmecken. Die Soße auf Tellern anrichten. Aus der Fischmousse mit einem Esslöffel Klößchen ausstechen und diese auf der Soße anrichten. Die Tomaten klein schneiden und die Fischmousse mit den Tomatenstückchen und dem restlichen Dill garnieren.

Hartwig Bielfeldt am 27. Oktober 2009

Feld-Salat mit Kartoffel-Dressing und Räucher-Aal

Für 2 Personen

250 g Aalfilet, geräuchert	100 g Kartoffeln, mehlig	100 g Feldsalat
4 Wachteleier	2 Riesenchampignons, weiß	1 Zitrone, unbehandelt
1 Schalotte	50 ml Rinderfond	2 Scheiben Toastbrot
30 g Butter	3 EL Olivenöl	1 EL Sherry
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser gar kochen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel in ein Sieb geben und erst kurz unter warmen, dann unter kaltem Wasser spülen. Die Würfel in das Dressing geben und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Kartoffeln abgießen und heiß pressen. Unter Rühren erst den Fond, dann den Sherry und das Öl hinzugeben. Die Soße durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in Butter goldgelb rösten und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Stiele aus den Champignons herausbrechen, die Pilze enthäuten und in feine Streifen schneiden. Das Aalfilet im Backofen leicht erwärmen. Die Wachteleier etwa vier Minuten kochen. Anschließend pellen und mit einem Eischneider in Scheiben schneiden. Das Kartoffeldressing mit dem Feldsalat vermischen und auf Tellern anrichten. Die Aalstücke darauf geben und mit Eischeiben garnieren. Zum Schluss die Brotwürfel und Pilzstreifen darüber streuen.

Joachim Herbst am 08. September 2009

Fisch-Stäbchen mit Spargel, Zucker-Erbsen-Schote

Für 2 Personen

150 g Lachsfilet	150 g Doradenfilet	12 Stangen Spargel, grün
50 g Couscous	2 Zucchini, klein	100 g Prinzessbohnen
100 g Zuckererbsenschoten	3 Cherrytomaten	2 Eier
120 g Butter	5 EL Mehl	1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Dijon-Senf	10 EL Olivenöl
0,5 Bund Minze, frisch	1 Zehe Knoblauch	1 TL Paprikapulver
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen	Salz,

Den Couscous mit kochendem Wasser übergießen. Hierbei den Couscous nur knapp mit Wasser überdecken und fünf Minuten aufquellen lassen, bis etwa die doppelte Menge erreicht wird. Anschließend den Couscous gelegentlich mit einer Gabel auflockern, auf einem Teller ausbreiten, wo er weitere fünf Minuten leicht antrocknen kann. Erst dann mit dem Ingwer-, Paprika und Korianderpulver vermischen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und ebenso untermischen. Einige Zesten von der Zitronenschale entfernen und diese mit Salz und eventuell auch Pfeffer ebenso zur Mischung gegeben. Den Fisch waschen und trocken tupfen, auf einem Teller in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abnehmen. Dann in den Eiern und unmittelbar danach in der Couscous-Mischung wenden, sodass die Filets komplett ummantelt sind. 20 Butter und das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten braten. Das überschüssige Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden, die holzigen Enden des Spargels entfernen und mit den Prinzessbohnen in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Die harten Enden der Zuckerschoten entfernen, hinzufügen und eine weitere Minute gar ziehen lassen. 100 Gramm Butter und den Senf in einer Pfanne erhitzen und das abgetropfte Gemüse darin gut verrühren. Die Minzeblätter abzupfen, hacken und untermischen. Nach einer Minute das Gemüse vom Herd nehmen. Die Fischstäbchen mit dem Gemüse und der Soße anrichten. Die Tomaten halbieren, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und das Ganze damit garnieren.

Markus Karl Bolle am 05. September 2009

Fisch-Stäbchen vom Zander-Filet mit Gemüse-Mayonnaise

Für 2 Personen

2 Zanderfilet, a 200 g	200 g Semmelbrösel	125 g saure Sahne
100 g Feldsalat	100 g Erbsen, tiefgekühlt	50 g Mehl
350 ml Sonnenblumenöl	150 ml Apfelessig	100 ml Geflügelfond
4 Gewürzgurken	3 Kartoffeln, fest	3 Eier
2 Karotten	1 Sellerieknolle	1 Rübe, gelb
1 Apfel	1 Zitrone, unbehandelt	2 TL Estragonsenf
1 Msp Estragon, getrocknet	1 Prise Zucker	Tabasco
Salz	Pfeffer, schwarz	

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln, die Karotten, die Rübe, den Sellerie, die Erbsen und den Apfel schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Die Zitrone halbieren, mit dem Saft einer Hälfte die Filets beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Ein Ei aufschlagen und verquirlen. Die Zanderfilets in Mehl wenden, durch das Ei ziehen, mit Semmelbröseln panieren und in Streifen schneiden. Die Fischstäbchen in zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm stellen. Für die Mayonnaise die andere Zitronenhälfte auspressen. Ein Ei, einen Esslöffel Estragonsenf und das restliche Sonnenblumenöl mit etwas Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab aufschlagen. Das gekochte Gemüse aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Außer einer Kartoffel das Gemüse fein pürieren. Die Masse mit der saueren Sahne vermengen und mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die fertige Mayonnaise unter die Gemüsepaste heben. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für die Marinade die restlichen Kartoffelstücke stampfen und mit dem Apfelessig, Estragon, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend den Geflügelfond unterheben. Die Fischstäbchen mit der Gemüsemayonnaise anrichten. Den Feldsalat mit der Marinade vermengen und auf extra Teller beistellen.

Friedrich Teltscher am 03. Dezember 2009

Forelle Müllerin-Art mit buntem Salat

Für 2 Personen

2 Forellen, frisch	350 g Kartoffeln, fest	150 g Mehl
50 g Lollo Rosso	1 Zitrone, unbehandelt	1 Tomate
1 Paprika, rot	3 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig, dunkel	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Forellen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere in Scheiben schneiden. Etwas Zitronensaft auf die Forellen träufeln. Den Fisch anschließend in dem Mehl wenden, in zwei Esslöffeln Butterschmalz rundum braten und dann im Ofen warm stellen. Die Tomate vom Strunk befreien und würfeln. Die Paprika halbieren, vom Strunk und den Scheidewänden befreien, entkernen und in Würfel schneiden. Den Lollo Rosso waschen, trocken schleudern und die Tomate und Paprika unterheben. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig und dem Zucker eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln nach dem Abseihen in dem restlichen Butterschmalz schwenken und mit Petersilie bestreuen. Die Forellen, die Kartoffeln und den Salat mit Zitronenscheiben auf Tellern anrichten.

Franziska Laas am 21. September 2009

Forellen-Filet auf Sauerampfer-Rahm

Für 2 Personen

2 Forellen, a 200 g, frisch	4 Schalotten	80 ml Fischfond
40 ml Wermut	20 ml Weißwein, trocken	160 g Crème-fraîche
3 EL Butter	1 Bund Sauerampfer	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, weiß	

Die Forellen waschen, trocken tupfen, filetieren und die Haut entfernen. Die Filets mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen und anschließend bei mittlerer Hitze in zwei Esslöffeln Butter garen. Die Schalotten abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Weißwein, dem Fischfond und dem Wermut stark einkochen lassen. Die Crème-fraîche hinzugeben und noch kurz reduzieren lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb passieren. Den Sauerampfer zupfen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Sauerampfer zusammen mit der restlichen Butter in die nicht mehr kochende Soße einrühren. Die Forelle auf dem Sauerampferrahm anrichten und sofort servieren.

Hubert Moser am 22. September 2009

Gebratene Forelle mit gerösteten Kartoffel-Scheiben

Für 2 Personen

2 Forellen a 400 g	4 Kartoffeln, fest	3 Zitronen, unbehandelt
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	15 g Meerrettich
150 g Crème-fraîche	40 g Walnusskerne	6 EL Olivenöl
20 g Oliven, schwarz, mit Stein	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Zentimeter dicke Scheiben schneiden und trocken tupfen. In einer Schale drei Esslöffel Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermengen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und untermengen. Die Kartoffelscheiben darin wälzen und anschließend in eine feuerfeste Form legen, mit doppelter Alufolie dicht abdecken und im Backofen etwa 20 Minuten garen. Anschließend die Folie abnehmen, die Oliven drüberstreuen und weitere zehn Minuten goldbraun backen. Die Forellen waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer mehrfach schräg einschneiden. Den Thymian mit etwas Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl vermengen. Die Forellen innen und außen damit einreiben, die Zitronen vierteln und damit die Forellen füllen. Die Forellen in den Ofen schieben und etwa zwölf Minuten knusprig garen. Etwa 15 Gramm von dem Meerrettich reiben, die Walnüsse klein hacken und zusammen mit der Crème-fraîche vermengen. Anschließend salzen und pfeffern. Die übrige Zitrone halbieren, den Saft auspressen und damit die Crème abschmecken. Die Forellen auf Tellern mit den Kartoffelscheiben anrichten und mit der Meerrettichsahne servieren.

Renate Kändler am 15. Dezember 2009

Gebratenes Seezungen-Filet mit Kartoffel-Karotten-Püree

Für 2 Personen

2 Seezungenfilet, a 200 g	4 Kartoffeln, groß	2 Karotten, groß
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch	250 ml Milch, fettarm
125 g Butter	1 Bund Petersilie, glatt	8 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer schwarz

Die Kartoffeln und die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser weich kochen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Acht Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Zitronensaft, einen Esslöffel Petersilie und den Knoblauch zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seezungenfilets in die Marinade legen und ruhen lassen. Die Karotten und die Kartoffeln zerstampfen und mit der Milch und der restlichen Butter verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, einen Esslöffel Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronenbutter unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Nun die marinierten Seezungenfilets jeweils zwei Minuten von jeder Seite in etwas Olivenöl anbraten. Die Seezungenfilets mit der Zitronenbutter und dem Kartoffel-Karotten-Püree auf Tellern anrichten.

Antonia Schaper am 21. Dezember 2009

Gebratenes Zander-Filet mit Fenchel und Parmesan-Schaum

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 100 g	2 Knollen Fenchel	1 Orange, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt	1 Limette, unbehandelt	40 ml Fischfond
10 ml Balsamico-Essig	50 ml Sahne	35 g Butter, kalt
50 g Parmesan	1 Zweig Kerbel	4 EL Olivenöl
Zucker	Meersalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Fenchelknollen vom Grün und den äußeren Blättern befreien. Die Knollen längs in Scheiben schneiden und den Strunk keilförmig herauslösen. Die Schale der Limette reiben, die Limette halbieren und auspressen. Den Saft in kochendes Salzwasser geben und den Fenchel darin fünf Minuten lang blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Schale der Orange reiben und die Hälfte mitsamt der Hälfte der geriebenen Limettenschale und der Zwiebel zum Sud des Zanders in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Ganze mit dem Balsamico ablöschen und mitsamt dem Fischfond und der Sahne auffüllen und reduzieren lassen. Die Soße mit fünfzehn Gramm Butter und 30 Gramm geriebenen Parmesan mixen. Mit dem restlichen Orangen- und Limettenabrieb abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel in zwei Esslöffeln Olivenöl unter geschlossenem Deckel drei Minuten lang schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit dem Kerbel in einem Esslöffel Olivenöl zuerst auf der Hautseite und nur kurz auf der Fleischseite anbraten. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft hinzufügen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Den Zander mit dem Fenchel und dem Parmesanschaum auf Tellern anrichten und den übrigen Parmesan darüber hobeln.

Evelyn Eisenhauer am 13. Oktober 2009

Gedünsteter Zander auf Tomaten mit Reis

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, ohne Haut	2 Tomaten	250 g Reis
1 Zitrone, unbehandelt	5 EL Kalbsfond	4 EL Butter
3 EL Weißwein, trocken	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Dill
0,5 Bund Schnittlauch	Salz,	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Petersilie und den Dill zupfen und fein hacken. Zwei Esslöffel Dill und zwei Esslöffel Petersilie beiseite legen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die restliche Petersilie, den restlichen Dill und den Schnittlauch auf zwei großen Bögen Alufolie auslegen. Die Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend den Fisch mit dem Wein, dem Kalbsfond, etwas Salz und Pfeffer auf den Kräutern betten. Die Filets mit einer Zitronenscheibe belegen. Die Folie zusammenschlagen und die Pakete im Ofen für 20 Minuten dünsten. Die Tomaten in Scheiben schneiden, in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Petersilie mit zwei Esslöffeln Butter unter den Reis mischen. Den Zander aus dem Kräuterbett heben, dabei den Sud auffangen, in einer Pfanne etwas einkochen lassen und mit der restlichen Butter montieren. Den restlichen Dill dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten auf Tellern anrichten, den Fisch darauf betten und mit der Soße, dem Reis und den restlichen Zitronenscheiben garnieren.

Georg Bernhofer am 03. September 2009

Gegrillte Seeteufel-Spieße mit Blumenkohl-Püree

Für 2 Personen

8 Seeteufelmedaillons, a 100 g	500 g Blumenkohl	2 Schalotten
1 Knolle Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch
1 Schote Chili, rot, scharf	45 g Butter	50 ml Kokosnussmilch
50 ml Milch	500 ml Geflügelfond	1 EL Sesamöl
2 EL Olivenöl	1 Muskatnuss	4 Stangen Zitronengras
1 EL Sojasoße, hell	Salz	Pfeffer, schwarz
Pfeffer, weiß		

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Schalotten und des Knoblauchs und einen Teelöffel Ingwer darin anschwitzen. Den Blumenkohl vom Strunk befreien, in Röschen zerteilen und dazugeben. Danach mit dem Geflügelfond ablöschen und zehn Minuten garen lassen. Die Zitronengrassstangen am oberen Ende mit einem scharfen Messer spitz zuschneiden, in eine große flache Schüssel legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Chili und den restlichen Knoblauch, sowie die restliche Schalotte mit dem Sesam- und Olivenöl, dem Zitronensaft und der Sojasoße vermischen und das Ganze über die Spieße in der Schale geben. Anschließend die Spieße in den Kühlschrank stellen und gut durchziehen lassen. Zwischendurch die Spieße mehrmals wenden. Den Blumenkohl vom Herd nehmen und fein pürieren. Die Muskatnuss reiben. Die Kokosnussmilch und die Milch in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit etwas Muskatnuss würzen. Die restliche Butter und die pürierte Blumenkohlmasse hinzugeben, das Ganze miteinander vermengen und warm halten. Die Seeteufelmedaillons waschen und trocken tupfen. Die Spieße aus dem Kühlschrank nehmen und je zwei Medaillons auf einen Spieß stecken. Die Spieße in einer beschichteten Grillpfanne von jeder Seite drei Minuten anbraten. Die Seeteufelspieße zusammen mit dem Blumenkohlpüree auf Teller geben und anrichten.

Sabine Greiner am 17. November 2009

Heilbutt-Räucher-Lachs-Röllchen mit Wurzel-Püree

Für 2 Personen

250 g Heilbuttfilet, ohne Haut	4 Scheiben Räucherlachs	100 g Rote-Bete, aus dem Glas
300 g Petersilienwurzel	1 Meerrettich	1 Kartoffel, mehlig
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	0,5 Bund Petersilie, glatt
50 g Butter	50 ml Wermut	50 ml Weißwein, trocken
525 ml Geflügelfond	50 ml Sahne	100 ml Milch
100 ml Traubenkernöl	0,5 cl Kümmelschnaps	1 Muskatnuss
Chilisalz, rot	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und entgräten. Frischhaltefolie auf das Filet legen und plattieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zehn Gramm Butter auf ein Stück Alufolie verteilen. Das Filet auf der einen Seite mit Chilisalz und Zitronensaft würzen und mit dieser Seite auf die gebutterte Alufolie legen. Die andere Seite des Filets mit dem Räucherlachs belegen, vom Schwanzende her aufrollen und mit Hilfe der Alufolie zu einem Bonbon verschließen. In einem Topf Wasser erhitzen, das Bonbon hineinlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Für die Soße 125 Milliliter Geflügelfond mit dem Wermut und dem Weißwein in einem Topf aufkochen lassen und auf die Hälfte reduzieren. Die Rote-Bete in die Soße geben und pürieren. Die pürierte Masse in einem Topf erhitzen, den Kümmelschnaps hinzugeben und auf geringer Hitze warm halten. Fünf Gramm Meerrettich schälen, reiben und die Soße mit Salz, Pfeffer und dem Meerrettich abschmecken. Für das Püree die Petersilienwurzel schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. In einem Topf 30 Gramm Butter erhitzen und die Petersilienwurzel und Zwiebel darin anschwitzen. Den restlichen Fond dazugießen und das Ganze kochen lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren und von den Petersilienwurzelstücken trennen. Die Petersilienwurzelstücke mit der übrigen Butter und etwas Fond pürieren und anschließend mit der Milch vermengen. Die Kartoffel schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend abgießen, in eine Kartoffelpresse geben und in das Petersilienwurzelpüree pressen. Die Sahne aufschlagen und zusammen mit dem Fond und etwas Salz zum Püree hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben und das Püree damit verfeinern. Die Masse durch ein Haarsieb passieren und anschließend aufschlagen. Den Fisch aus der Alufolie wickeln und aufschneiden. Für die Soße die Petersilienblätter abzupfen, zusammen mit dem Traubenkernöl in einen Mixer geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Petersilienpüree auf Tellern anrichten und mit dem Fisch und der Soße garnieren.

Henning Engelage am 20. Oktober 2009

Kabeljau, Speck-Mantel, Spinat-Salat, Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets, a 200 g	4 Scheiben Bacon	400 g Kartoffeln, fest
200 g Spinat, jung	40 g Parmesan	250 ml Fischfond
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel, klein	6 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	2 EL Mehl	1 EL Weißweinessig
1 EL Meersalz	1 TL Honig, flüssig	1 TL Sambal-Oelek
2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Rosmarin	Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und bissfest garen. Anschließend die Kartoffelwürfel abseihen und mit dem Rosmarin, dem Olivenöl und dem Meersalz vermengen. Die Kartoffeln auf ein Backblech verteilen und für 25 Minuten in den Backofen schieben. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl anschwitzen. Den Honig und das Sambal Oelek dazu geben und mit dem Fischfond ablöschen. Das Ganze zu einer sämigen Soße einköcheln lassen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend den Weißweinessig mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl verrühren und über den Spinat geben. Etwas Parmesankäse reiben um das Gericht danach damit zu garnieren. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Anschließend den Fisch mit je zwei Scheiben Bacon umwickeln, mit Zahnstochern feststecken und in dem restlichen Sonnenblumenöl ausbacken. Die Kabeljaufilets mit dem Spinat und den Rosmarin Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Parmesankäse garnieren.

Marc Haese am 30. November 2009

Kartoffel-Apfel-Rösti mit Lachs-Remoulade

Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, fest	300 g Räucherlachs	2 Eier
1 Apfel, säuerlich	1 Schalotte	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	200 g Feldsalat	100 g Lollo rosso
300 g Sahne-Quark	100 g Crème-fraîche	1 EL saure Sahne
2 EL Kapern	1 Bund Petersilie	2 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	1 Muskatnuss	125 ml Vollmilch
125 ml Maiskeimöl	30 ml Kernöl	30 ml Rotweinessig
30 ml Weißweinessig	Zucker	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer, schwarz	Meersalz

Die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Den Apfel schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein reiben. Ein wenig Muskatnuss reiben. Die Kartoffel- und Apfelstücke mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu kleinen Küchlein formen. 125 ml Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen und die kleinen Küchlein darin goldgelb ausbacken und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Räucherlachs würfeln. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Sahne-Quark, die Crème-fraîche und die saure Sahne cremig rühren. Eventuell etwas Milch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Petersilie, einen Bund Schnittlauch und den Dill abzupfen und das Ganze klein hacken. Die Kapern halbieren. Das Ganze unter die Crème rühren. Anschließend die Lachswürfelchen unterheben. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und fein schneiden, den restlichen Schnittlauch abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Beides zum Salat dazugeben. Die Eier aufschlagen und in heißem Wasser vier Minuten pochieren. Etwas Essig dazugeben. Die Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Die Rösti mit dem Meersalz abschmecken und mit Zitronenscheiben auf Tellern anrichten. Die Crème daneben geben. Den Salat und die Eier dazu geben, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

Renate Radlmaier am 29. September 2009

Kartoffel-Törtchen mit Lachs-Forellen-Tatar

Für 2 Personen

250 g Kartoffeln, fest	150 g Lachsforellenfilet	150 g Schmand
50 g Butter	4 EL Forellenkaviar	1 Limette, unbehandelt
1 Gurke	1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Bund Dill
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL Wasabi	2 EL Mineralwasser
2 EL Traubenkernöl	1 Prise Kümmel, gemahlen	Salz
Pfeffer, weiß	Zitronenpfeffer	Meersalz

Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit dem Kümmel in Salzwasser gar kochen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Mit dem Traubenkernöl vermischen, mit dem Zitronensaft, Meersalz und etwas Zitronenpfeffer abschmecken und kaltstellen. Die Schale der Limette abreiben, die Limette halbieren und auspressen. Den Schmand mit dem Mineralwasser glatt rühren. Anschließend die Limettenschale und den Limettensaft unterheben und mit dem Wasabi, Zitronenpfeffer und Salz abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kartoffeln mit der Butter verkneten, den Schnittlauch unterheben und mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Die Gurke schälen und würfeln. Je einen Teil der Kartoffelmasse in einen Metallring geben und die Lachsmasse darüber schichten. Als letztes die Sahne-Soße darüber gießen, die Metallringe entfernen und mit dem Forellenkaviar, den Gurkenwürfeln und dem Dill garnieren und servieren.

Luitgard Rühmann am 01. September 2009

Knuspriges Zander-Filet mit scharfen Pfirsich-Scheiben

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 100 g	2 Pfirsiche	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	1 Knolle Ingwer	2 EL Pinienkerne
1 EL Mehl	1 Bund Petersilie	1 Zweig Thymian
3 EL Olivenöl	20 g Butter	20 g Kräuterbutter
Chili-Flocken, scharf	Kräuter-Gewürzmischung	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Pfirsich schälen, vom Kern befreien und in dünne Scheiben schneiden. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und das Filet damit beträufeln. Den Knoblauch abziehen, pressen und das Filet damit bestreichen. Die Hautseite des Filetstücks mehlieren. Die Pinienkerne klein hacken, in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Petersilie und den Thymian abzupfen und ebenfalls klein hacken. Die Kräuterbutter, die Butter und das Olivenöl mischen, das gewürzte Zanderfilet darin wenden und vier Minuten marinieren. Die Pfirsichscheiben mit Salz, Chili und der Gewürzmischung würzen. Anschließend die Pfirsichscheiben zu dem Fisch legen. Den Ingwer, die Petersilie und den Thymian mit dem Fisch vermengen. Anschließend eine Pfanne erhitzen und den Fisch und die Pfirsichscheiben fünf Minuten darin braten. Die knusprigen Zanderfilets mit den scharfen Pfirsichscheiben auf Tellern anrichten.

Angela Spöttl am 22. Oktober 2009

Kokos-Seelachs-Gulasch mit Reis

Für 2 Personen

200 g Seelachsfilet	200 g Basmatireis	1 Zucchini, klein
1 Karotte	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer	1 Banane	1 Paprika
1 Limette	350 ml Gemüsebrühe	100 ml Kokosmilch
1 EL Curry, scharf	1 Chilischote, rot, scharf	1 Bund Minze
1 Bund Koriander	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Schale der Limette abreiben. Eine Scheibe Ingwer abschneiden. Beides zusammen mit der Gemüsebrühe und dem Reis in einen Topf geben und zehn Minuten kochen lassen. Das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Banane in fingerdicke Scheiben schneiden und die Zucchini stifteln. Eine halbe Paprika und die Karotte schälen und klein schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch, das Gemüse, die Schalotten, den Knoblauch und die Banane darin anbraten. Dann das Curry und die Chilischote dazugeben und kurz anrösten. Die Kokosmilch angießen und das Fischgulasch sieben Minuten lang köcheln lassen. Jeweils zehn Blättchen Minze und Koriander abzupfen und in die Pfanne geben. Das Fischgulasch mit Salz, Pfeffer und dem Limettenabrieb würzen. Das Kokos-Fisch-Gulasch mit dem Reis anrichten und einigen Minze- und Korianderblättchen dekorieren.

Sabine Greiner am 19. November 2009

Lachs aus dem Ofen mit Risotto bianco, Zitronen-Dill-Soße

Für 2 Personen

600 g Lachsfilet	200 g Risottoreis	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	2 Eier	1 Stange Staudensellerie
1 Bund Dill, frisch	1 Zitrone, unbehandelt	100 g Parmesan
50 g Butter	400 ml Weißwein, trocken	1 L Gemüsefond
100 ml Schlagsahne	1 EL Senf, mittelscharf	160 ml Olivenöl
Olivenöl	Meersalz	Chilisalz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und das Lachsfilet darauf 20 Minuten im Backofen ziehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, den Sellerie von den holzigen Fäden befreien und zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch fein hacken. Anschließend in einem großen Topf das Olivenöl mit 20 Gramm Butter erhitzen und bei geringer Hitze das Gemüse dünsten. Den Reis dazu geben, die Temperatur erhöhen und mit dem Weißwein ablöschen. Eine Kelle von dem Gemüsefond hinzugießen und das Ganze salzen. Nun die Temperatur wieder verringern,iterrühren und weiteren Gemüsefond hinzugeben. Etwa 25 Minuteniterrühren, bis der Gemüsefond komplett vom Reis aufgenommen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Topf vom Herd nehmen und 30 Gramm Butter untermengen. Den Parmesan reiben und ebenfalls untermengen. Das Ganze abdecken und etwa zwei Minuten ruhen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Senf aufschlagen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und untermengen. Etwas Dill abzupfen, klein hacken und zusammen mit der Sahne und 150 Millilitern Olivenöl untermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit etwas Chilisalz würzen. Den Lachs und das Risotto auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Renate Kändler am 14. Dezember 2009

Lachs-Filet mit Blatt-Spinat und Chablis-Soße

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 120 g	250 g Blattspinat	1 Zehe Knoblauch
50 g Sahne	2 TL Butterschmalz	2 TL Butter
2 EL Crème-double	1cl Anislikör	10 cl Chablis
1 Zitrone, unbehandelt	1 Muskatnuss	2 Zweige Dill
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Lachsfilets von beiden Seiten je eine Minute anbraten. Anschließend im Backofen für 15 Minuten gar ziehen lassen. Die Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Etwas Muskatnuss reiben. Den Bratensatz mit Anislikör und Chablis ablöschen, einköcheln lassen, mit der Crème double leicht binden und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Zucker abschmecken. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blattspinat in einem Topf mit Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend in einer Pfanne die Butter erhitzen, die Knoblauchscheiben, den Spinat und die Sahne hinzufügen und fünf Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat und den Fisch auf Tellern anrichten und mit der Soße und Dill garnieren.

Eva Schaefers am 29. Oktober 2009

Lachs-Filet mit Mango Chutney auf Wok-Gemüse

Für 2 Personen

2 Lachsfilet a 200 g	1 Limette, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Mango Chutney	1 Möhre	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	1 Zucchini	1 Knolle Fenchel
1 Knolle Ingwer	80 g Sojasprossen	30 ml Sojasoße
Pfeffer, grün	Pfeffer, rot	Szechuan Pfeffer
Sesamöl	Salz	

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit dem Mango Chutney bestreichen. Die Limette in grobe Scheiben schneiden. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika vom Strunk befreien, entkernen, von den Scheidewänden befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Strunk der Fenchelknolle, die äußeren Blätter und das Fenchelgrün entfernen und den Rest in Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und klein schneiden. Den Ingwer schälen und etwas reiben. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und darin das gesamte Gemüse und die Sojasprossen anbraten. Anschließend mit der Sojasoße ablöschen und gegebenenfalls mit Salz, Ingwer und Szechuan Pfeffer abschmecken. Sesamöl in einer anderen Pfanne erhitzen und darin den Lachs anbraten. Den grünen und roten Pfeffer sowie den Szechuan Pfeffer zerstoßen und den Lachs damit würzen. Die Limettenscheiben in die Pfanne geben und das Lachsfilet auf den Limettenscheiben gar dünsten. Das Lachsfilet mit dem Wokgemüse auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten servieren.

Paul Leuschner am 25. November 2009

Lachs-Filet mit Zitronen-Butter und Römer-Salat

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 200 g	60 g Speckwürfel	1 Gemüsezwiebel
1 Avocado	200 g Papaya	1 Chicorée
3 Zitronen, unbehandelt	1 Limette, unbehandelt	2 Köpfe Römersalat
1 Chilischote	65 g Butter	50 ml Gemüsefond
1 EL Weißweinessig	0,5 Bund Zitronenmelisse	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend auf Alufolie legen und fünf Blätter Basilikum, eine Scheibe Zitrone und 10 Gramm Butter dazugeben. Die Lachsfilets in die Alufolie einschlagen und zehn Minuten im Ofen garen. Den Römersalat waschen, trocken schleudern, halbieren und vom Strunk befreien. Die Gemüsezwiebel abziehen und zusammen mit dem Speck in Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Anschließend 15 Gramm Butter in einen Bräter geben und das Ganze drei Minuten anbraten. Anschließend mit einer Prise Zucker bestreuen. Die Salathälften darauf geben, mit dem Essig ablöschen und anschließend mit dem Gemüsefond bedecken. Den Bräter mit Backpapier abdecken und 15 Minuten schmoren lassen. Abschließend den Römersalat in Streifen schneiden. Den Chicorée waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden und unter den Schmorsalat geben. Eine Zitrone halbieren, auspressen und die Schale abreiben. Die Limette ebenfalls halbieren und auspressen. Die Papaya schälen, halbieren und den Kern entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Avocado schälen, den Stein entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Ganze auf den Salat geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. 50 Gramm Butter schaumig schlagen, mit dem restlichen Zitronensaft, dem Limettensaft, der Zitronenschale und der Zitronenmelisse vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Zitrone filetieren, würfeln und zu der Butter geben. Die Butter in Klarsichtfolie einwickeln und kalt stellen. Das Lachsfilet aus dem Ofen nehmen, mit der Zitronenbutter auf Tellern anrichten und mit dem geschmorten Römersalat garnieren.

Danila Otto am 26. November 2009

Lachs-Steak mit Rosmarin-Kartoffeln, Ofen-Tomaten

Für 2 Personen

2 Lachssteaks á 200 g	4 Kartoffeln, fest	2 Zucchini, klein
1 Zitrone, unbehandelt	150 g Cocktailtomaten	2 EL Meersalz, ganz
4 Zehen Knoblauch	1 Bund Petersilie	6 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	Olivenöl	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Drei Zweige Rosmarin zupfen. Die Kartoffeln halbieren und in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform geben. Den Rosmarin mit dem Meersalz darüber streuen und für 30 Minuten in den Ofen schieben. Die Cocktailtomaten in eine weitere Auflaufform geben, mit etwas Olivenöl übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen und für 20 Minuten mit in den Ofen geben. Die Zucchini in der Mitte halbieren und längs in sehr dünnen Scheiben schneiden. Zwei Zehen Knoblauch abziehen und in einer Grillpfanne zusammen mit den Zucchini und zwei Esslöffeln Olivenöl kurz anbraten, salzen und pfeffern. Die Zucchini aus der Pfanne nehmen und zu kleinen Röllchen aufrollen. Die Lachssteaks waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Thymian und den restlichen Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Kräuter und den Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Anschließend die Lachssteaks dazu geben und von beiden Seiten kurz abraten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die letzte Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit dem Zitronensaft vermengen. Die Kartoffeln, die Tomaten, die gegrillten Zucchini und den Lachs auf Tellern anrichten und mit der Zitronensoße beträufeln.

Romina Andolina am 04. November 2009

Lolli vom Kräuter-Crêpe mit Räucher-Lachs

Für 2 Personen

150 g Räucherlachs, am Stück	1 Ei	250 ml Milch
4 EL Mehl	30 g Butter	5 EL Honig, flüssig
2 EL Senf, mittelscharf	100 g Frischkäse	1 Bund Petersilie, kraus
2 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Rucola
1 Bund Thymian	1 Bund Majoran	Pfeffer, schwarz
Meersalz		

Das Ei aufschlagen und mit 225 Millilitern Milch verrühren. Das Mehl untermengen. Das Ganze mit einem Mixer kräftig aufschlagen. Anschließend die Hälfte der Blätter von der Petersilie zupfen, klein hacken und unter den Teig mengen. Das Ganze für etwa zehn Minuten ruhen lassen. Etwa die Hälfte der Blätter von dem Dill und dem Schnittlauch abzupfen und klein hacken. Ein paar Blätter von dem Thymian und dem Majoran abzupfen und etwa zwei Esslöffel klein schneiden. Die Kräuter mit dem Frischkäse und der übrigen Milch cremig rühren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Blätter von dem übrigen Dill zupfen, klein schneiden und mit dem Honig und dem Senf vermengen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig zwei dünne Crepes backen. Anschließend erst mit dem Frischkäse bestreichen, dann mit dem Räucherlachs belegen und einrollen. In etwa fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf die Holzspieße ziehen. Ein paar Blätter von dem Rucola abzupfen. Die Crepe-Röllchen auf Tellern anrichten und mit dem Honig-Senf-Dressing und den Rucolablättern garnieren.

Manfred Freiberg am 08. Dezember 2009

Mund-Eruption mit Sardinen

Für 2 Personen

200 g Sardinen, türkisch	2 Paprika, rot, spitz	2 Paprika, grün, spitz
2 Lauchzwiebeln	3 Zwiebeln	12 Cocktailtomaten
2 Zitronen, unbehandelt	3 Eier	300 g Mehl
50 g Tomatenmark	50 g Kräuterbutter	30 g Maismehl, fein
1 Bund Petersilie, glatt	100 ml Speiseöl	70 ml Olivenöl
30 g Sumak	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Eier, das Mehl und 20 Milliliter Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ordentlich durchkneten und abschließend zu einer Kugel formen. Die Arbeitsfläche und die Hände mit Mehl bestäuben und die Kugel zu einer Fläche ausrollen. Anschließend in der Nudelmaschine zu Spaghetti verarbeiten. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Eine Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Sardinen waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft säuern. Danach salzen und durch das Maismehl ziehen. Anschließend das Speiseöl in eine Pfanne geben und die Sardinen darin bei hoher Hitze anbraten, bis das Maismehl goldgelb ist. Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier geben, damit das Öl abtropft. Die rote und die grüne Paprika vom Strunk befreien, aufschneiden und beide von den Scheidewänden befreien. Die Zwiebeln abziehen. Die erste Zwiebel in feine Scheiben schneiden, die restlichen grob würfeln. Die Petersilie abzupfen und von den Stielen befreien. Die erste Hälfte der Petersilie grob hacken, die andere Hälfte fein hacken. Die Cocktailtomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Lauchzwiebeln in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. 30 Milliliter Olivenöl in eine weitere Pfanne geben. Sechs Cocktailtomaten, die rote und die grüne Paprika, das Tomatenmark, die grob gehackte Petersilie und die fein geschnittene Zwiebel hineingeben und das Ganze anbraten. Die Spaghetti abgießen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Anschließend das Ganze drei Minuten ziehen lassen. Die restliche Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Lauchzwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die restlichen Cocktailtomaten, die restlichen Zwiebeln, die Lauchzwiebeln und die restliche Petersilie mit dem Sumak und dem Zitronensaft abschmecken und das restliche Olivenöl hinzugeben. Das Ganze salzen und pfeffern. Die Kräuterbutter über die Nudeln und das Gemüse geben und gut vermengen. Dieses nun auf Teller geben, die Sardinen über die Nudeln geben und mit dem Zwiebelsalat anrichten.

Sedat Yildiz am 16. November 2009

Ofen-Forelle mit Petersilien-Kartoffeln und Basilikum-Dip

Für 2 Personen

2 Forellen, klein	6 Kartoffeln, festkochend	300 g Joghurt
150 g Crème-fraîche	1 Zwiebel, klein	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Olivenöl	3 Zehen Knoblauch	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	3 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Thymian und ein halbes Bund Petersilie zupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Forellen waschen, trocken tupfen und die Innenseiten ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Fische mit den gezupften Kräuter, etwas Olivenöl sowie den Zitronenscheiben füllen. Zum Schluss die Hautseite der Forellen mit Olivenöl einreiben. In eine Auflaufform mit Gittereinsatz eine halbes Glas Wasser geben. Die Forellen auf das Gitter legen und circa 25 Minuten im Backofen garen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und im Mixer klein häckseln. Den Basilikum zupfen und zusammen mit dem Crème-fraîche und dem Joghurt in den Mixer geben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Esslöffel Olivenöl unter die Kartoffeln mischen, das Bund Petersilie zupfen, fein hacken und über die Kartoffeln geben.. Die Forellen mit den Kartoffeln und dem Dip auf den Tellern anrichten und servieren.

Romina Andolina am 02. November 2009

Pangasius-Röllchen mit Hartweizen

Für 2 Personen

2 Pangasiusfilets, a 200 g	200 g Sonnenweizen	150 g Mehl
50 ml Weißwein, trocken	50 ml Sahne	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	1 Paprika, grün	1 Zitrone, unbehandelt
1 Prise Fischgewürz	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Weizen in Salzwasser gar kochen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, längs aufschneiden und mit Fischgewürz, etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Die verschiedenen Paprika schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Filets in Mehl wenden, je einen Streifen rote, gelbe und grüne Paprika darin aufrollen, mit einem Holzstäbchen feststecken und in eine Auflaufform geben. Den Wein und die Sahne angießen und das Ganze für circa 15 Minuten in den Ofen geben. Den Weizen abgießen und zusammen mit den Pangasiusröllchen auf Tellern anrichten.

Franziska Laas am 24. September 2009

Pizza-Lachs-Herzen

Für 2 Personen

100 g Räucherlachs	100 g Frischkäse	150 g Mehl
50 g Forellenkaviar	50 g Lachskaviar	4 Zwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	4 g Trockenhefe	2 TL Backpulver
2 EL Weißwein	1 Bund Petersilie, kraus	1 Bund Minze
1 Bund Dill	4 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl mit der Hefe, dem Backpulver, Zucker und Salz vermischen. 200 Milliliter lauwarmes Wasser und das Olivenöl zum Mehl hinzugeben. Das Ganze zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Den Teig ausrollen und mit einer Herzform ausstechen. Die Herzen auf ein Backblech legen und backen. Den Frischkäse mit dem Wein vermengen. Die Petersilie und die Minze zupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Zwiebeln abziehen, mit der Petersilie und Minze fein hacken und die Kräutermischung unter die Frischkäsemasse heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Herzen aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend die Käsemasse auf den Pizzaherzen verteilen. Den Dill zupfen. Die Lachsscheiben und den Forellenkaviar auf die Herzen geben und mit Dill dekorieren.

Hannelore Ostgathe am 08. September 2009

Rotbarsch-Röllchen mit Mandel-Reis

Für 2 Personen

3 Rotbarschfilets, a 150 g	3 Scheiben Räucherlachs	125 g Reis
200 g Blattspinat, frisch	1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel
0,5 Bund Zitronenmelisse	1 Lorbeerblatt	100 g Mandelsplitter
2 TL Butter	200 ml Weißwein, trocken	50 ml Gemüsefond
Pflanzenfett	Chilipulver	Pfeffer, bunt
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Rotbarschfilet waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Blattspinat waschen und kurz in Salzwasser aufkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und beiseite stellen. Das Rotbarschfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst den Blattspinat und anschließend den Räucherlachs drauflegen. Das Ganze zu einem Röllchen formen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser, dem Gemüsefond und einem Lorbeerblatt gar kochen. Eine kleine Pfanne aufsetzen und die Mandelsplitter darin anrösten. Eine weitere Pfanne mit einem Teelöffel Butter und Pflanzenfett aufsetzen und die Fischröllchen rundherum anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und drei Minuten köcheln lassen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und für zehn Minuten in den Ofen geben. Das Lorbeerblatt aus dem fertigen Reis entfernen und die gerösteten Mandeln unterheben. Die Schale von der Zitrone abreiben und in die Soße geben. Mit Pfeffer, Salz, Chili und der restlichen Butter sämig abschmecken. Ein paar Blätter von der Zitronenmelisse zupfen. Die Rotbarsch-Röllchen mit dem Mandelreis auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Weißwein-Soße und der Zitronenmelisse servieren.

Jens Hübner am 07. Dezember 2009

Safran Ravioli mit Zander-Lachs-Füllung

Für 2 Personen

Für den Nudelteig:

1 Prise Safran-Fäden	250 g Mehl (Typ 405)	1/2 TL feinkörniges Salz
2 Eier	1 Eigelb	2 EL Olivenöl

Für die Füllung:

500 g junger Blattspinat	2 EL Butter	Salz
150 g Lachsfilet ohne Haut	150 g Zanderfilet ohne Haut	Pfeffer
1 Eiweiß	6 Kirschtomaten	

Für die Weißweinsauce:

200 ml Weißwein	200 ml Fischfond	1 EL Speisestärke
60 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Den Safran im Mörser fein zerreiben und mit 1 EL Wasser anrühren. Das Mehl durch ein Sieb auf eine kalte Arbeitsfläche (Marmor) schütten. In einer Mulde das Salz, die Eier, Eigelb und das Öl langsam von außen einrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Dann mit beiden Händen nach und nach das ganze Mehl untermischen. Wird der Teig bröckelig oder zu hart, kann man ein wenig Wasser unterkneten. Die Teigkugel in Frischhaltefolie im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter den Spinat zusammenfallen lassen und mit Salz würzen. Die Fischfilets in 6 Stücke von ca. 30 g schneiden. Den Nudelteig nach und nach bei immer dünner werdender Stufe auf der Nudelmaschine ausrollen. Aus den Teigbahnen 12 ca. 8 cm große Quadrate ausschneiden. Die Hälfte der Teigstücke jeweils mit Lachs, dann Spinat und obenauf Zander belegen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nudelrand mit Eiweiß bestreichen, die 2. Nudelplatte auflegen und mit einer Gabel andrücken. Die Ravioli in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Die Tomaten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl dünsten. Den Weißwein und den Fischfond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Soße damit binden, einmal aufkochen. Sahne zugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli in einem tiefen Teller anrichten. Mit der Soße übergießen, mit den Cherrytomaten garnieren.

Matthias Steiner Freitag, 03. April 2009

Saibling mit Rotwein-Butter und Champagner-Risotto

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets, a 150 g	1 Schalotte	1 Knolle Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	90 g Risottoreis
80 g Parmesan, am Stück	300 g Butter	250 ml Kalbsfond
250 ml Portwein	250 ml Champagner	1 EL Zimt
1 EL Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 100 g Butter ins Gefrierfach geben. 50 Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und zur Butter in den Topf geben. Das Risotto dazugeben und darin andünsten. Den Champagner dazugeben, mit Kalbsfond nach und nach auffüllen und unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen. Den Reis cremig rühren. Vier Esslöffel Parmesan reiben. Die Hitze reduzieren und 100 Gramm Butter sowie den Parmesan unterheben. Mit Meersalz abschmecken. Eine Pfanne erhitzen. Den Portwein dazugeben und reduzieren lassen. Die gefrorene Butter dazugeben und zu einer Soße montieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken und beiseite stellen. 50 g Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Saiblingfilets waschen, trocken tupfen und in die Pfanne geben. Den Rosmarin- und den Thymianzweig sowie die ganze Knoblauchzehe dazugeben. Bei mittlerer Hitze vier Minuten beidseitig anbraten, entnehmen und in den Ofen geben. Das Risotto auf Tellern anrichten. Die Filets darauf anrichten, mit Pfeffer und Meersalz abschmecken. Mit der Rotweinbutter beträufeln und servieren.

Renate Radlmaier am 01. Oktober 2009

Saibling-Filet mit Rahm-Spitzkohl und Pastasotto

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets a 150 g	150 g Reismudeln	50 g Parmesan
2 Strauchtomaten	1 Spitzkohl, klein	1 Zwiebel
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Knoblauch
1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss	200 ml Geflügelfond
150 ml Gemüsefond	50 g Butter	100 ml Sahne
175 ml Weißwein	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spitzkohl längs aufschneiden, den Strunk entnehmen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Anschließend mit 100 Millilitern Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Den Parmesan reiben. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und die Reismudeln darin anschwitzen. Anschließend mit dem restlichen Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Das Lorbeerblatt hinzugeben und den Geflügelfond nach und nach dazu geben. Abschließend die Butter unter die Nudeln rühren, den Parmesan hinzufügen, etwas Muskat reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und das Ganze im Ofen Warmstellen. Die Saiblingfilets waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingfilets auf der Hautseite darin vorsichtig braten. Die Knoblauchknolle halbieren und mit in die Pfanne geben. Den Rosmarinzweig ebenfalls hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend die Filets wenden. Die Tomaten vom Strunk befreien, längs aufschneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Diese dann mit der Sahne unter den Spitzkohl geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Saiblingfilet, den Rahmspitzkohl sowie das Pastasotto auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Fröbrich am 25. November 2009

Sardinen an Salat, Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise

Für zwei Personen

10 Sardinen	1 Bund Rucola	1 Radicchio
50 g Friséesalat	5 Cherrytomaten	2 Zehen Knoblauch
2 Zitronen, unbehandelt	4 Eier	300 g Mehl
500 g Semmelbrösel, fein	1 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
2 EL Pinienkerne	2 TL Senf, mittelscharf	4 EL Weißweinessig
14 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer	

Die Sardinen schuppen, ausnehmen, entgräten, waschen und trocken tupfen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Zwei Eier verquirlen und die Sardinen darin wenden. Anschließend die Sardinen in dem Mehl und den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Sardinen anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Salat den Rucola, den Radicchio und den Friséesalat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten vom Strunk befreien, halbieren, klein schneiden und zu dem Rucola geben. Für die Mayonnaise die restlichen Eier trennen, den Knoblauch abziehen und pressen. Zesten von der übrigen Zitrone abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eigelb, ein Teelöffel Senf, zwei und Zitronensaft vermengen und langsam zehn Esslöffel Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Knoblauch abschmecken. Das Ganze gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Für die Vinaigrette etwas Salz, Pfeffer, dem Essig, einem halben Esslöffel Senf, Zucker und dem restlichen Zitronensaft vermengen und mit drei Esslöffel Öl sämig schlagen. Die Soße mit dem Salat vermengen. Die Pinienkerne in einer Pfanne mit der Butter rösten. Den Schnittlauch klein schneiden. Den Salat mit den Sardinen auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch, den Pinienkernen und den Zitronenzesten garnieren und mit der Zitronenmayonnaise servieren.

Constanze Steffenhagen am 05. September 2009

Schellfisch-Torte mit Blumenkohl, Parmesan-Soße, Garnelen

Für 2 Personen

300 g Schellfischfilet, mit Haut	50 g Garnelen, gekocht	20 g Parmesan
150 g Blumenkohl	70 ml Wermut	200 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	50 g Butter	2 EL Mehl
1 EL Petersilie, glatt	Muskatnuss	Salz,
Peffer, schwarz		

Für die Parmesansoße den Wermut und den Geflügelfond zum Kochen bringen, reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Hälfte der Butter hinzufügen. Den Blumenkohl zehn Minuten garen und anschließend zu einem groben Püree stampfen. Die Sahne zum kochen bringen und mit dem Blumenkohlpüree vermengen. Etwas von der Muskatnuss reiben. Anschließend das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Schellfisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Den Schellfisch mit dem Rest der Butter sieben Minuten von beiden Seiten braten. Den Parmesan unter Rühren den Parmesan in der Soße auflösen und die Garnelen hinzugeben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Blumenkohl auf Tellern verteilen und eine Portion Schellfisch darauf legen. Zum Schluss die Soße um den Schellfisch verteilen, einige Garnelen dazulegen und die Petersilie darüber streuen.

Riete Maes am 14. September 2009

Seelachs-Filet mit Bananen-Erdnuss-Soße und Bohnen

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, a 160 g	350 g Kartoffeln, fest	200 g Bohnen, grün
20 g Bauchspeck, gewürfelt	1 Banane	1 Zitrone, unbehandelt
1 Schalotte	2 EL Sahne	1 EL Erdnussbutter, fein
1 EL Currypulver	2 EL Mehl	2 EL Butter
2 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Petersilie, glatt	2 Zweige Bohnenkraut
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Seelachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, auspressen und etwas von dem Zitronensaft auf die Filets träufeln. Die Banane schälen und den übrigen Zitronensaft dazu geben. Das Currypulver, die Sahne, die Erdnussbutter und eine Prise Salz ebenfalls hinzufügen und das Ganze fein pürieren. Die Schalotte abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Speck in einem Esslöffel Butter glasig dünsten. Die Bohnen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut fein hacken und abschließend über die Bohnenpfanne geben. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Den Fisch im Pflanzenöl rundum anbraten. Anschließend die übrige Butter und einen Esslöffel Petersilie in die Pfanne geben und den Fisch darin anschwenken. Die Kartoffeln abseihen, das Seelachsfilet mit der Soße beträufeln, mit den Bohnen und den Kartoffeln anrichten und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Franziska Laas am 23. September 2009

Seeteufel in süßer Soße

Für zwei Personen

2 Seeteufelschwänze, a 150-200 g	100 g Reis	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 Schote Chili, rot
2 EL Honig, flüssig	1 TL Fenchelsamen	0,5 TL Gewürznelken
0,5 TL Senfpulver	0,5 TL Koriander	0,5 TL Zimt
0,5 TL Anis	1 Muskatnuss	0,5 Bund Petersilie, glatt
2 EL Olivenöl	Salz,	Pfeffer, schwarz

Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, einen Esslöffel auspressen und den Seeteufel damit beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, ebenfalls fein hacken und das Ganze in der Pfanne bei schwacher Hitze fünf Minuten dünsten. Anschließend die Fenchelsamen, das Senfpulver, die Gewürznelken, den Koriander, den Zimt und den Anis zugeben und alles gut vermengen. Einen halben Teelöffel von der Muskatnuss abreiben und ebenfalls zugeben. Die Soße fünf Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Den Seeteufel hinzugeben und zehn Minuten ziehen lassen. Den Reis in Salzwasser kochen und anschließend abgießen. Die Petersilie abzupfen, fein hacken und unter den Reis mischen. Den Seeteufel mit der Soße und dem Reis auf Tellern anrichten.

Martin H. Lorenz am 05. September 2009

Seeteufel-Filet auf mediterranem Gemüse

Für 2 Personen

4 Seeteufelfilets, a 100 g	1 Baguette	1 Aubergine
1 Fenchelknolle	2 Zucchini	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	200 g Strauchtomaten	100 ml Weißwein, trocken
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano	Olivenöl	Chilipulver, scharf
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und je eine in große Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin die Schalotten und den Knoblauch anbraten und anschließend die Zucchini und die Aubergine hinzufügen und braten. Anschließend die Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, die Pfanne mit dem Deckel schließen das Ganze bei schwacher Hitze garen lassen. Die Fenchelblätter vom Strunk befreien und halbieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Chilipulver bestreuen. Die restliche Schalotte und den Knoblauch klein hacken. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen, die Seeteufelfilets dazu geben und von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und die Filets mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kräuterzweige in den Sud geben und das Ganze ziehen lassen. Den Fenchel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Chilipulver marinieren und in einer Grillpfanne mit wenig Olivenöl scharf anbraten. Die Seeteufelfilets mit dem mediterranen Gemüse und dem gegrillten Fenchel auf Tellern anrichten mit dem Sud beträufeln und mit dem Baguette servieren.

Daniel Buttmi am 15. Oktober 2009

Sesam-Heilbutt-Filet an Limetten-Pfefferminz-Vinaigrette

Für 2 Personen

2 Heilbuttfilets, a 150 g	250 g Kartoffeln, fest	1 Schalotte
250 g Erbsen, grün, frisch	1 Limette, unbehandelt	250 g Mehl
1 Ei	30 g Butter	50 g Butterschmalz
2 EL Sesam, weiß	2 EL Sesam, schwarz	50 ml Gemüsefond
2 EL Milch	1 Bund Petersilie	1 Zweig Pfefferminze, frisch
4 EL Olivenöl	Zucker	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Filets mit den Sesamsamen bestreuen und anschließend 15 Minuten in den Ofen geben. Für das Erbsenpüree die Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Die Limette halbieren, auspressen und die Hälfte des Limettensaftes zu den Schalotten geben. Die Erbsen und den Gemüsefond hinzugeben und fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Für die Garnitur zwei Esslöffel entnehmen. Die restlichen Erbsen mit dem Gemüsefond pürieren, durch ein fein löchriges Sieb streichen und zugedeckt warm stellen. Die Pfefferminzblätter abzupfen, drei Blätter fein hacken und mit dem restlichen Limettensaft, etwas Zucker und dem restlichen Olivenöl vermischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen und in einem Topf 20 Minuten kochen. Die warmen Kartoffeln mit der Butter, dem Ei, der Milch und dem Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und dazugeben. Das Ganze mit einem Kartoffelstampfer zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen und mit Butterschmalz ausbacken. Die Fischfilets mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und mit den restlichen Erbsen und den restlichen Pfefferminzblättern garnieren. Die Fischfilets mit der Vinaigrette beträufeln und die Kartoffelplätzchen beilegen.

Hartwig Bielfeldt am 26. Oktober 2009

St. Peterfisch mit Gurken-Nudeln und Karamell-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 St. Petersfischfilets, a 70 g	6 Kartoffeln, fest	1 Salatgurke
3 Rispentomaten	1 Limette, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer	1 Bund Schnittlauch	100 g Zucker
1 g Safran	0,5 Bund Petersilie, kraus	3 EL Olivenöl
3 EL Sesamöl, geröstet	70 g Butter	2 EL Sojasoße
Salz		

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und anschließend abgießen. Den St. Petersfisch waschen, trocken tupfen und in zehn Gramm Butter anbraten. Den Safran beugeben und bei leichter Hitze garen lassen. Die Rispentomaten blanchieren, vom Strunk befreien, häuten und das Kerngehäuse herausschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Mit dem Olivenöl und Knoblauch die Tomaten in einem Topf zu einer kräftigen Soße einkochen und anschließend pürieren. Den Zucker in einer Pfanne zu Karamell werden lassen. In einer weiteren Pfanne 50 Gramm Butter erhitzen und mit dem Karamell einen Fond kochen. Die Kartoffeln darin ziehen lassen und danach warm stellen. Die Limette halbieren und pressen. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Aus der Sojasoße, zwei Esslöffeln Limettensaft, dem Sesamöl und zwei Teelöffeln Ingwer eine Mischung anrühren. Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler Bandnudeln herunterschneiden. Diese mit der restlichen Butter in einem Topf erhitzen. Das Fischfilet mit der Tomatensoße, den Gurkennudeln und der Ingwer-Soße auf Tellern anrichten und mit den Petersilienspitzen und dem Schnittlauch dekorieren.

Christian Siegl am 16. September 2009

Steinbeißer-Filet mit Gemüse und Kräuter-Creme

Für 2 Personen

400 g Steinbeißerfilet	400 g Kartoffeln, klein, fest	1 Karotte
1 Schalotte	1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Radieschen
1 Stange Lauch	150 g Speisequark	100 g Butter
100 g Kräuterfrischkäse	125 ml Gemüsefond	1 Bund Petersilie, glatt
1 Bund Kerbel	1 Bund Dill	1 TL Pfefferkörner, rot
1 TL Meerrettich, gemahlen	Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steinbeißerfilet waschen, trocken tupfen und grob portionieren. Die Zitrone halbieren, eine Scheibe abschneiden und beiseite legen und die restliche Zitrone auspressen. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Lauch putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Karotte schälen und klein würfeln. Die Radieschen vom Strunk und dem Ende befreien und beiseite legen. Die Kasserolle mit zehn Gramm Butter einfetten, das Gemüse hinein geben, kurz anbraten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend die Fischfilets auf das Gemüse legen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und im Backofen etwa 25 Minuten garen. Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser bissfest garen und abgießen. Die Blätter von Petersilie, Kerbel und Dill abzupfen, einen Zweig Dill beiseite legen und den Rest klein hacken. Den Quark, den Frischkäse und den Meerrettich in einer Schüssel vermengen, die Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Kräutercreme, dem restlichen Dill, der Zitronenscheibe und den roten Pfefferkörnern garnieren.

Gisela Markert am 11. November 2009

Steinbeißer-Filet mit grüner Mandel-Soße

Für 2 Personen

300 g Steinbeißerfilet	150 g Karotten	150 g Zucchini
1 Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt	50 g Mandelgrieß
50 g Blattspinat	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
20 g Butterschmalz	10 g Butter	Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Steinbeißerfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Filet in gleichgroße Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Die Karotten und die Zucchini von den Enden befreien, die Karotten schälen und zusammen mit den Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Mandelgrieß in einer Pfanne rösten. Den Spinat wässern, trocken schleudern, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Basilikumblätter abzupfen, grob hacken und zusammen mit dem Spinat pürieren. Zwei Esslöffel Zitronensaft und das Olivenöl nach und nach dazugeben. Anschließend den gerösteten Mandelgrieß hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini- und Karottenscheiben salzen, die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin fünf Minuten dünsten. Ein kleines Stück Ingwer schälen und zwei Scheiben zum Gemüse geben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin bei mittlerer Hitze braten und anschließend salzen. Den Fisch zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Mandelsoße garnieren.

Brigitte Hollmann am 27. Oktober 2009

Steinbutt und gefüllte Calamaretti mit Kräuter-Tarte

Für 2 Personen

2 Calamaretti	300 g Steinbuttfilet	50 g Sauerrahm
100 ml Milch	8 Kirschtomaten	2 Avocados
2 Zehen Knoblauch	5 Zweige Basilikum	5 Zweige Petersilie, glatt
5 Zweige Kerbel	5 Zweige Koriander	1 Packung Brickteig
6 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kräutertarte den Basilikum, die Petersilie und den Koriander zupfen und fein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Alles zusammen mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer vermischen. Den Brickteig auslegen und mit einem runden Ausstecher acht Stücke ausstechen. Je zwei Scheiben mit der Kräutermasse bestreichen, übereinander schichten und für fünf Minuten in den Backofen geben. Die Calamaretti ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Den Kerbel zupfen und klein hacken. Den Sauerrahm glatt rühren und den Kerbel sowie eine Prise Salz und Pfeffer begeben. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und die Calamaretti damit füllen. Zum Schluss die Calamaretti mit Zahnstochern fixieren, damit die Füllung nicht rauslaufen kann. Die Kirschtomaten leicht mit dem Messer einstechen, salzen, pfeffern und in zwei Esslöffeln Olivenöl scharf anbraten. Anschließend die Tomaten auf ein Blech legen und für fünf Minuten in den Ofen geben. Eine Avocado schälen, entkernen, fein hacken, salzen und pfeffern. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Beides mit einem Pürierstab zu einer Crème pürieren. Den Steinbutt sowie die Calamaretti salzen, pfeffern und in zwei Esslöffel Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die restliche Avocado schälen, entkernen, die Hälfte klein hacken, salzen und pfeffern und in Milch aufkochen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundum rösten. Zum Schluss die Kräutertarte auf die Teller verteilen, mit der Avocadocreme bestreichen und den Steinbutt, die Calamaretti, die Avocadamilch sowie die Kirschtomaten oben auflegen. Das Ganze mit den Pinienkernen bestreuen.

Jan-Philipp Cleusters am 02. November 2009

Sushi

Für 2 Personen

100 g Thunfischfilet Haut	100 g Lachsfilet	250 g Sushi-Reis
1 Avocado	2 Karotten	1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	10 Nori-Blätter	100 g Gari (eingel. Ingwer)
100 g Sesam	50 ml Shoyu (japan. Sojasoße)	50 Gramm Wasabi
2 EL Reissessig	2 EL Zucker	1 TL Salz

Den Reis in kochendem Wasser zehn Minuten kochen, anschließend mit dem Reissessig, dem Zucker und dem Salz vermengen und in einer Bambusschüssel auskühlen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Die Karotten und die Salatgurke schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel fein hacken. Für die Maki-Rollen den Reis auf fünf Nori-Blätter verteilen, darauf die Hälfte vom Gemüse und vom Fisch legen und jeweils mit etwa einem halben Teelöffel Wasabi bestreichen. Die Nori-Blätter zu Maki-Rollen formen. Für die Ura-Maki-Rollen die restlichen Nori-Blätter auf die Bambusmatten legen und mit Reis bestreichen. Auf den Reis Klarsichtfolie legen und mit der Handfläche gleichmäßig pressen. Das Ganze umdrehen, das restliche Gemüse und den restlichen Fisch darauf legen und wieder mit jeweils etwa einem halben Teelöffel Wasabi bestreichen. Anschließend rollen und die Klarsichtfolie abziehen. In einer Pfanne den Sesam rösten und die Ura-Maki-Rollen damit bestreuen. Die Maki- und Ura-Maki-Rollen auf Tellern anrichten und mit der Sojasoße, dem restlichen Wasabi und dem Gari servieren.

Peter Schauer am 27. Oktober 2009

Tagliatelle mit Lachs-Sahne-Soße

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet, ohne Haut	300 g Weizenmehl	4 Eier
2 Zucchini	10 Cherrytomaten	250 ml Sahne
500 ml Weißwein, trocken	1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Zweige Oregano
2 Zweige Basilikum	Chili, getrocknet	Meersalz
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Mehl und die Eier zu einem Teig vermengen. Den Teig dünn ausrollen und mit einem Messer die Tagliatelle ausschneiden. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle für drei Minuten kochen. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Zucchini von den Enden und die Tomaten vom Struck befreien, halbieren, klein schneiden, mit in die Pfanne geben und anbraten. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze kurz köcheln lassen und die Sahne hinzufügen. Die Soße mit Pfeffer, Salz, Chili und Meersalz abschmecken. Die Blätter von einem Basilikum- und Oreganozweig abzupfen und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Den Lachs waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Lachs darin von beiden Seiten anbraten und mit Pfeffer, Salz und Meersalz würzen. Die Nudeln in die Pfanne geben und durchschwenken. Die Nudeln und das Lachsfilet auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Basilikum und Oregano garnieren.

Peter Schauer am 26. Oktober 2009

Thunfisch mit Auberginen-Röllchen und Tomaten-Soße

Für 2 Personen

2 Thunfischfilets, a 150 g	500 g Romatomen	1 Aubergine
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	7 Zehen Knoblauch
1 Peperoncino, rot	60 ml Rotwein, trocken	5 EL Olivenöl
80 g Büffel-Mozzarella	20 g Parmesan	2 EL Semmelbrösel
0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Thymian	3 Zweige Rosmarin
Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz
Cayennepfeffer		

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten mit dem kochendem Wasser überbrühen. Anschließend die Tomaten häuten, entkernen und klein hacken. Die Peperoncino längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel und vier Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Einen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Die Tomaten, den Rotwein und die Chili hinzufügen und das Ganze köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und anschließend die Peperoncino aus der Tomatensoße herausnehmen. Die Hälfte des Basilikums, des Thymians, des Rosmarins abzupfen und fein hacken. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Kräutern fein hacken. Den Parmesan reiben. Die Semmelbrösel in zwei Esslöffeln Olivenöl anrösten und den Knoblauch, die gehackten Kräuter und geriebenen Parmesan dazugeben. Einen Esslöffel Olivenöl unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginen längs in zentimeterdicke Scheiben schneiden, salzen, auf einem Küchentuch ausbreiten und ziehen lassen. Anschließend die Scheiben abspülen und trocken tupfen. Die Kräutermasse auf die Auberginen streichen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und damit ebenfalls die Auberginenscheiben belegen. Das Ganze anschließend aufrollen und mit einem Spieß fixieren. Eine Grillpfanne mit einem Esslöffel Olivenöl austreichen, die Auberginenrollen rundum darin anbraten und mit Pfeffer würzen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Den restlichen Basilikum, Thymian und Rosmarin abzupfen und fein hacken. Den Thunfisch in dem restlichen Olivenöl mit dem Knoblauch und den Kräutern beidseitig kurz anbraten und anschließend mit Meersalz würzen. Den Thunfisch mit den Auberginenröllchen und der Tomatensoße auf Tellern anrichten.

Evelyn Eisenhauer am 12. Oktober 2009

Thunfisch mit Mango-Safran-Chutney und Baby-Spinat

Für 2 Personen

2 Thunfischfilets, a 200 g	500 g Kartoffeln, fest	500 g Baby-Spinat
50 g Pinienkerne	50 g Mohn	0,5 g Safran-Fäden
50 ml Kalbsfond	2 Schalotten	1 Muskatnuss
4 EL Sekt	4 EL Mango-Chutney	2 EL Olivenöl
3 EL Butterschmalz	2 EL Butter	4 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	Salz,	Pfeffer, schwarz

Den Rosmarin zupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, würfeln und im heißen Butterschmalz rundum anbraten. Anschließend den Rosmarin dazugeben und mit Salz würzen. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter bei mittlerer Hitze dünsten. Den Spinat waschen, die Strünke entfernen und dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Kalbsfond dazugießen und etwa zwei Minuten offen weitergaren lassen. Die Pinienkerne unter den Spinat mischen und das Ganze zugedeckt beiseite stellen. In einer weiteren Pfanne den Sekt aufkochen lassen, die Safran-Fäden und das Mango-Chutney dazugeben und reduzieren lassen. Die Thunfischfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Dann im Mohn wenden und für 30 Sekunden von jeder Seite anbraten. Den Spinat auf Tellern anrichten, die Thunfischfilets darauf geben und die Soße und die Kartoffeln daneben garnieren.

Georg Bernhofer am 02. September 2009

Thunfisch, Koriander-Kruste, rote Linsen, Joghurt-Dip

Für 2 Personen

200 g Thunfisch	100 g Linsen, rot	1 Schalotte
2 Zehen Knoblauch	10 g Ingwer	1 Saftorange
2 Limetten	100 ml Milch	50 g Sahne-Joghurt
250 ml Geflügelfond	500 ml Kokosmilch	1 TL Madras Currypulver
25 g Tandooripaste	20 g Koriandersamen	0,5 Bund Koriander
Olivenöl	Zucker	Salz

Die Saftorange halbieren und auspressen, den Ingwer schälen und zehn Gramm davon abreiben. Die Schale der Limetten abreiben und die Limetten anschließend auspressen. Die Linsen in Salzwasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Das Currypulver darüber stäuben und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Linsen, den Geflügelfond und den Großteil der Kokosmilch hinzugeben und die Linsen unter ständigem Rühren bissfest garen. Anschließend mit etwas geriebenem Ingwer abschmecken. Die Koriandersamen in eine Pfanne geben, anrösten und anschließend im Mörser zermahlen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, in zwei Zentimeter große Stücke schneiden, leicht salzen und in den Koriandersamen wenden. Den Joghurt mit der Tandooripaste, der Limettenschale und dem Limettensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und dem restlichen Ingwer würzen und pikant abschmecken. Das Ganze mit dem Rest der Kokosmilch flüssig rühren. Die Korianderblätter abzupfen, fein hacken und unter die Linsen heben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von beiden Seiten scharf anbraten. Den Thunfisch aufschneiden und mit den Currylinsen auf einem Teller anrichten. Die Joghurtsoße rundum träufeln und mit einigen Korianderblättchen garnieren.

Sabine Greiner am 18. November 2009

Thunfisch-Filet mit Zitronen-Soße auf Feld-Salat

Für 2 Personen

2 Thunfischfilets, a 200 g	1 Zitrone, unbehandelt	200 g Feldsalat
16 Himbeeren, frisch	4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig, dunkel
4 Zweige Thymian	1 Bund Majoran	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Himbeeren klein schneiden und mit dem Balsamico-Essig und vier Esslöffeln Olivenöl verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Feldsalat mengen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Thunfischfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft marinieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch rundum anbraten. Anschließend den Fisch in Alufolie warm stellen. Den Majoran und Thymian zupfen, fein hacken und mit dem restlichen Zitronensaft in den Bratensud geben. Das Ganze mit der Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat zusammen mit den Thunfischfilets und dem Bratensud auf Tellern anrichten.

Mae-Ling Richter-Matthies am 22. Dezember 2009

Thunfisch-Steak mediterran mit Ricotta-Klößen

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks, a 160 g	1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch
1 Tomate, groß	1 Bund Basilikum	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano	2 Zweige Thymian	4 Oliven, schwarz
4 Oliven, grün	125 g Ricotta	1 Ei, klein
40 g Parmesan	1 EL Semmelbrösel	60 ml Weißwein
2 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und den Teller vorwärmen. Für die Ricotta-Klöße Salzwasser zum Kochen bringen. Die Basilikumblätter abzupfen und die Hälfte der Blätter mit dem Ei im Mixer fein pürieren. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Ricotta und den Semmelbröseln unter die Basilikum-Ei-Mischung rühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei Esslöffeln Nocken daraus formen und im leicht siedenden Wasser vier Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Klöße mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in einem Esslöffel heißer Butter schwenken. Die Thunfischsteaks waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je drei Minuten anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten. Die Schalotte und die Knoblauchzehen abziehen und die Tomate vom Strunk befreien. Alles zusammen mit den Oliven klein schneiden. Den Rosmarin, den Oregano und den Thymian zupfen und zusammen mit dem restlichen Basilikum fein hacken. Das Olivenöl aus der Pfanne abgießen, die restliche Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen, mit dem Weißwein ablöschen und zwei Minuten kochen lassen. Anschließend die Tomaten, die Oliven und die gehackten Kräuter einrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Thunfischsteak mit den Ricotta-Klößen anrichten und mit der Soße beträufeln.

Gabriele Bosse am 14. Oktober 2009

Thunfisch-Steak und Chili-Scampi mit Tagliatelle

Für 2 Personen

2 Thunfischfilets a 200 g	4 Riesen-Garnelen	1 Avocado, weich, reif
3 Zehen Knoblauch	3 Eier	1 Zitrone, unbehandelt
300 g Mehl	2 TL Butter	2 Chilischoten, rot
2 EL Chili-Öl	4 EL Olivenöl	1 EL Aceto Balsamico
10 ml Gemüsefond	25 g Pecorino	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

280 Gramm Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte der Masse eine Vertiefung drücken. Die Eier aufschlagen, in die Schüssel geben und zwei Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Den Nudelteig nun kneten, weitere zwanzig Gramm Mehl hinzufügen und den Teig erneut kneten, bis er eine geschmeidige Konsistenz erhält. Anschließend den Teig etwas ziehen lassen. Nun den Nudelteig ausrollen und mehrfach durch die Nudelmaschine ziehen, bis der Teig dünn ist, und zu Tagliatelle geformt werden kann. Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin bissfest garen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschälen. Eine Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ein Viertel fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und anschließend den Saft mit dem Avocadofleisch vermengen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Die Basilikum- und Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Den Pecorino reiben und zusammen mit den Kräuterblättern und dem Knoblauch zum Avocadofleisch geben. Das Ganze zu einer festen Paste pürieren und das restliche Olivenöl und den Aceto Balsamico langsam unterrühren. Abschließend mit dem Gemüsefond verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Riesen-Garnelen waschen und trocken tupfen. Die übrige Chilischote ebenfalls längs aufschneiden und entkernen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch, die Chili und die Riesen-Garnelen kurz anbraten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend einige Tropfen Zitronensaft in die Pfanne geben, kurz darin wenden und anschließend herausnehmen. Die Thunfischfilets waschen und trocken tupfen. Die Butter in eine Pfanne zerlassen und die Thunfischfilets darin etwa zwei Minuten auf jeder Seite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend die Filets aus der Pfannen nehmen und zusammen mit den Chiligarnelen, den Tagliatelle und dem Avocadopesto auf Tellern anrichten und servieren.

Danila Otto am 23. November 2009

Variationen vom Lachs

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet, ohne Haut	150 g Räucherlachs	1 Salatgurke
1 Meerrettich	2 EL Sahne	125 g Crème-fraîche
3 EL Olivenöl	0,5 Bund Dill	20 g Dillspitzen
50 g Sesam, schwarz	50 g Sesam, weiß	1 Zitrone, unbehandelt
1 Laugenstange	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für das Lachstatar 250 Gramm Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Dill fein hacken und mit dem Lachs und 100 Gramm Crème-fraîche zusammenrühren. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte pressen. Nun etwas Pfeffer, Salz und den Zitronensaft zum Tatar geben und im Kühlschrank kühl stellen. Für die Lachs-Meerrettich-Röllchen die Salatgurke in zwei Millimeter dicke Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit dem Räucherlachs aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die restliche Crème-fraîche mit etwas Meerrettich und der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit dem Olivenöl und den Dillspitzen garnieren. Für den Lachs im Sesammantel das restliche Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in zwei Teile schneiden und in Sesamöl anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und im Sesamgemisch wenden. Etwas Sesamöl darüber geben. Das Lachstatar, die Lachs-Meerrettich-Röllchen und den Lachs im Sesammantel neben dem Sahne-Meerrettich auf Tellern anrichten und die Laugenstange dazu reichen.

Christian Siegl am 15. September 2009

Wirsing-Seelachs-Rouladen mit Knoblauch-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, a 200 g	400 g Kartoffeln, fest	250 g Champignons, braun
100 g Speck	1 Kopf Wirsing	1 Zwiebel
4 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt	200 ml Sahne
50 g Butter	3 Zweige Rosmarin	2 EL Knoblauchöl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Knoblauch abziehen, zwei Zehen halbieren und die restlichen klein hacken. Die Kartoffeln ungeschält mit den halben Knoblauchzehen, einem Zweig Rosmarin, dem Knoblauchöl und etwas Salz ins Wasser geben und für 15 Minuten köcheln lassen. Vier Wirsingblätter vom Strunk befreien, für drei Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen und achteln. Den Speck würfeln. In einer Pfanne den Speck knusprig braten. Die Zwiebeln und die Pilze hinzugeben, bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel beiseite stellen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Zitronensaft auspressen. Das Olivenöl in den Bratensatz der Pilze geben und den Fisch kurz von beiden Seiten darin anbraten. Anschließend den Fisch entnehmen, salzen und pfeffern und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln. Die Wirsingblätter nebeneinander ausbreiten, etwas von der Pilz-Speck Mischung in die Mitte geben, darauf den Seelachs legen und den Kohl aufwickeln, sodass Rouladen entstehen. Eine Auflaufform mit zehn Gramm Butter ausfetten, die Rouladen mit der geöffneten Seite in die Auflaufform legen und für 20 Minuten im Backofen garen. Die restliche Pilz- Mischung in eine Pfanne geben, erhitzen, mit der Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. Anschließend den restlichen Zitronensaft hinzufügen und das Ganze nochmals köcheln lassen. Abschließend die Soße zu den Rouladen geben und die letzten zehn Minuten mitgaren. In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen und darin den übrigen Knoblauch und einen Zweig Rosmarin andünsten. Die Kartoffeln vierteln, mit in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa zwei Minuten kräftig anbraten. Die Rouladen aus dem Backofen nehmen, mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße und dem restlichen Rosmarin garnieren.

Lena Endelmann am 21. Oktober 2009

Zander im Mantel mit Brokkoli und Safran-Soße

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 100 g	250 g Brokkoli	2 Scheiben Parma-Schinken
4 Yufkateigblätter	1 Zitrone, unbehandelt	20 g Mandelblättchen
6 EL Butter	2 EL Butterschmalz	15 cl Weißwein, trocken
15 cl Fischfond	2 EL Crème double	4cl Wermut
2cl Anisspirituose	1 Msp. Safran-Fäden	1 TL Pfefferbeeren, rosa
1 Muskatnuss	1 EL Zucker	Salz
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Yufkateig zu Bändern in Fischbreite in vierfacher Länge zuschneiden und mittig über Kreuz legen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zusammen mit dem Parma-Schinken und dem Yufkateig zum Päckchen falten. Anschließend in einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, die Fischpäckchen auf der Nahtseite rundherum kross anbraten und im Backofen für zehn Minuten fertigbaren. Den Brokkoli vom Strunk befreien, in Röschen teilen, blanchieren und abschrecken. Etwas Muskatnuss reiben. In einer Pfanne die Mandelblättchen in der restlichen Butter anschwitzen, den Brokkoli wieder hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem Esslöffel Zucker abschmecken. Den restlichen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Wein ablöschen und reduzieren. Anschließend mit dem Fischfond auffüllen und nochmals reduzieren. Abschließend mit der Crème double, der Anisspirituose, dem Wermut und den Safran-Fäden einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, den Bindfaden entfernen und auf Tellern anrichten. Mit den Brokkoliröschen, der Soße und den Pfefferbeeren garnieren.

Eva Schaefers am 28. Oktober 2009

Zander-Filet mit Orangen-Cognac-Soße

Für 2 Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	160 g Weizenmehl	150 g Hartweizengrieß
3 Eier, Größe L	10 g Butter	2 Orangen, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt	100 ml Weißwein, halbtrocken	40 ml Cognac
30 ml Olivenöl	1 TL Zucker	1 TL Pfefferkörner, rot
Salz	Pfeffer	

Für den Nudelteig 150 Gramm Weizenmehl, den Hartweizengrieß und die Eier vermengen. Die Masse mit Pfeffer würzen und kneten, bis ein Teig entsteht. Ein Brett mit dem restlichen Mehl bestreuen und den Teig darauf auswallen. Mit der Nudelmaschine aus dem Teig Tagliatelle schneiden. Anschließend in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und bissfest garen. Für die Soße eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Die übrig gebliebene Schale in Streifen schneiden. Die andere Orange filettieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und anschließend die Orangenscheiben, den Orangensaft, die Orangenschale und den Zucker dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und den Cognac dazugeben. Die Orangenschale wieder herausnehmen. Den Zander waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Filetstücke darin kurz anbraten. Die Zanderfiletstücke mit den Tagliatelle auf Tellern anrichten, die Soße hinzugeben und mit den roten Pfefferkörnern garnieren.

Maria Kunze am 09. November 2009

Zander-Filet mit Senf-Creme und Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Zanderfilet, a 140 g	250 g Kartoffeln, fest	125 g Dickmilch
50 g Butter	125 ml Weißwein, lieblich	2 Babymöhren
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	1 Ei
1 EL Butterschmalz	2 TL Senf, mittelscharf	1 Bund Dill
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Babymöhren schälen und ebenfalls in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in Butterschmalz anschwitzen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, etwas salzen, mit ein wenig Zitronensaft beträufeln und in der Zwiebelpfanne für drei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend das Ganze mit Weißwein ablöschen und abgedeckt gar ziehen lassen. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Senf im Wasserbad schaumig schlagen. Anschließend die Butter und die Dickmilch dazu geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Zanderfilet mit der Senfcreme, den Kartoffeln und den Babymöhren auf Tellern anrichten.

Christel Müller am 02. Dezember 2009

Zander-Filets auf Gemüse-Bett, Krabben-Soße, Wild-Reis

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 200 g	150 g Wildreismischung	100 g Eismeerkrabben
200 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein, trocken	100 ml Fischfond
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	1 Karotte
1 Zucchini	1 Zitrone, unbehandelt	50 g Crème-fraîche
1 Bund Petersilie, kraus	30 g Butter	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Gemüsefond 20 Minuten köcheln lassen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Filets leicht salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Butterschmalz anbraten. Den Lauch, den Sellerie und die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls in feine Streifen schneiden und zusammen mit den übrigen Gemüsestreifen im Bratensud andünsten. Den Wein, den Fischfond, die Crème-fraîche und die Krabben zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets auf das Gemüse geben und drei Minuten ziehen lassen. Die Petersilie fein hacken. Die Filets zusammen mit dem Reis anrichten und mit Petersilie garnieren.

Karin Hornberger am 10. September 2009

Index

- Aal, 5
Aubergine, 29, 35
Avocado, 19, 33, 34, 38
- Barsch, 1
Blumenkohl, 11, 27
Bohnen, 6
Brokkoli, 41
- Chicoree, 19
Couscous, 6
- Dorade, 3
Doraden-Filet, 4, 6
- Erbsen, 6, 7, 30
- Fenchel, 10
Fisch-Filet, 27, 31, 34–38
Fisch-Stäbchen, 6, 7
Forelle, 9, 22
Forellen-Filet, 8
- Gurke, 7, 15, 31, 34, 39
- Heilbutt, 30
- Kürbis, 1
Kabeljau-Filet, 13
Kaviar, 15, 23
- Lachs, 20
Lachs-Filet, 2, 6, 17–19, 24, 34
Lauch, 32, 43
Linsen, 36
- Möhren, 1, 7, 9, 16, 18, 32, 34, 42, 43
Müllerin, 8
- Nudeln, 1, 24, 34, 38
- Pangasius, 22
Paprika, 8, 16, 18, 21, 22
Peterfisch, 31
Pilze, 5, 40
Pizza, 23
- Räucherfisch, 4, 5, 12, 14, 20, 23, 39
Rösti, 14
Radicchio, 27
Radieschen, 32
Ravioli, 1, 24
Reis, 2, 10, 16, 17, 23, 25, 28
Rettich, 9, 12, 32, 39
Rotbarsch, 23
Rote-Bete, 12
Rucola, 20, 27
- Saibling-Filet, 25, 26
Sardinen, 21, 27
Sauerampfer, 8
Schellfisch, 27
Schoten, 6, 38
Seelachs, 2, 16, 28, 40
Seeteufel, 11, 28, 29
Seezunge, 9
Sellerie, 1, 7, 17, 43
Spargel, 6
Spinat, 13, 18, 23, 24, 32, 36
Spitzkohl, 26
Steinbeißer, 32
Steinbutt, 33
Sushi, 34
- Tatar, 15
Teig-Taschen, 1, 24
Thunfisch, 34–37
Thunfisch-Steak, 37, 38
- Wirsing, 40
- Zander-Filet, 7, 10, 15, 24, 41–43
Zucchini, 6, 16, 18, 20, 29, 32, 34, 43