

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Fisch**

**2011**

**89 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackene Dorade mit Kartoffel-Karotten-Mus . . . . .	1
Bach-Saibling mit Salat und Sesam-Kartoffeln . . . . .	2
Bengalisches Fisch-Curry mit Kokos-Basmatireis . . . . .	3
Cordon bleu vom Lachs mit Dill-Soße und Gurken-Salat . . . . .	4
Dorade im Wein-Schaum mit Erbsen-Pastinaken-Stampf . . . . .	5
Dorade mit provenzalischen Kartoffeln und Paprika-Gemüse . . . . .	6
Dorade Royale aus dem Ofen . . . . .	7
Doraden-Filet mit Kohlrabi und Kartoffel-Püree . . . . .	7
Fenchel-Risotto mit Schollen-Filet . . . . .	8
Fisch-Frikadellen mit geschmorten Gurken . . . . .	9
Forelle in der Folie mit Salzkartoffeln . . . . .	10
Forellen-Filet mit Zitronen-Tagliatelle und Kräuter-Soße . . . . .	11
Frischer Portulak mit Thunfisch und Asia-Pesto . . . . .	12
Frittierte Sushi-Rollen mit Unagi-Soße . . . . .	13
Gebratene Dorade Royale auf Pinienkern-Risotto . . . . .	14
Gebratener Ingwer-Lachs mit Kokos-Spinat und Mandel-Reis . . . . .	15
Gebratener Lachs mit Frischkäse-Ravioli und Safran-Soße . . . . .	15
Gebratener Lachs mit Grünkohl und Salzkartoffeln . . . . .	16
Gebratener Wolfsbarsch mit Basilikum-Risotto . . . . .	16
Gebratener Zander mit Chili-Rahm-Kraut . . . . .	17
Gefüllte Schollen-Röllchen mit Spinat und Tomaten-Soße . . . . .	17
Heilbutt-Saltimbocca mit Spitzkohl-Salat . . . . .	18
Honig-glasierter Lachs mit Gurken-Salat und Erdnuss-Pesto . . . . .	18
Kabeljau mit grünen Stampf-Kartoffeln und Petersilien-Öl . . . . .	19
Kabeljau-Filet mit Koriander-Pesto, Kartoffel-Salat . . . . .	19

Kabeljau-Frikadellen, Chili-Tomaten-Soße, Kartoffel-Püree . . . . .	20
Karamellisiertes Thunfisch-Filet mit Fenchel . . . . .	21
Kartoffel-Puffer, Orangen-Meerrettich-Soße, Räucher-Lachs . . . . .	21
Knurrhahn-Filet mit asiatischen Nudeln und Mango-Schaum . . . . .	22
Kross gebratener Zander auf Linsen-Gemüse . . . . .	23
Lachs mit Petersilien-Kartoffeln, Gemüse und Wein-Schaum . . . . .	24
Lachs mit Vanille-Duft, Wirsing-Orzotto mit Cashew-Kernen . . . . .	25
Lachs-Couscous-Päckchen . . . . .	26
Lachs-Filet mit Fenchel, Pfeffer, Oliven und Reis . . . . .	26
Lachs-Filet mit Limetten-Reis und Gurken-Nudeln . . . . .	27
Lachs-Filet mit Zucker-Schoten und Safran-Risotto . . . . .	27
Lachs-Filet, grüner Spargel, Limetten-Meerrettich-Soße . . . . .	28
Lachs-Filet, Weißwein-Safran-Soße, grüne Bandnudeln . . . . .	29
Lachs-Steak mit Radicchio und Pesto-Risotto . . . . .	30
Lauch-Ziegenkäse-Risotto mit Wolfsbarsch-Medaillons . . . . .	31
Livornesische Fisch-Suppe . . . . .	31
Pangasius mit Kartoffel-Püree und Rahm-Spinat . . . . .	32
Pasta mit Sardinen-Filets . . . . .	33
Pescado mit Rotbarsch-Filet a la Veracruzana . . . . .	34
Pistazien-Risotto mit gebratenem Rotbarben-Filet . . . . .	34
Ravioli mit Ricotta-Räucher-Lachs-Füllung . . . . .	35
Regenbogen-Forelle mit Waldpilz-Risotto . . . . .	36
Rotbarbe mit Spargel-Risotto und Tomaten-Vinaigrette . . . . .	37
Rotbarsch mit Gewürz-Panade und Paprika-Marmelade . . . . .	38
Rotbarsch-Filet in Bier-Soße mit Dinkel-Bratlingen . . . . .	39
Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartoffel-Püree . . . . .	40
Rotes Wels-Curry . . . . .	41
Sahne-Lachs-Würfel mit Tagliatelle . . . . .	41
Schellfisch mit Senf-Haube und glasierten Karotten . . . . .	42
Scholle mit Nordsee-Krabben-Fleisch und Kartoffel-Salat . . . . .	42
Schollen-Filet im Kräuter-Teig, Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	43
Seelachs-Filet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senf-Soße . . . . .	44

Seelachs-Filet mit Frischkäse-Haube auf Prinzess-Bohnen . . . . .	45
Seeteufel in Sekt-Soße mit Spinat . . . . .	45
Seeteufel mit Erbsen-Püree und konfierten Strauch-Tomaten . . . . .	46
Seeteufel mit Pinien-Kruste, Rote-Bete-Carpaccio . . . . .	46
Seeteufel, Kartoffeln in Salz-Kruste, Ingwer-Karotten . . . . .	47
Seeteufel-Spieße mit Wein-Soße und Zitronen-Reis . . . . .	48
Seezunge 'Senegal' mit Reis und grüner Soße . . . . .	49
Selbstgemachte Tagliatelle mit Räucher-Lachs . . . . .	50
Spaghetti mit Zander und kalter Tomaten-Vinaigrette . . . . .	50
St. Peterfisch mit Kokos-Milch und Pilz-Wan-Tans . . . . .	51
Steinbeißer-Filet japanisch mit Gemüse, Ingwer und Chili . . . . .	52
Thunfisch mit Honolulu-Relish und Wasabi-Chantilly . . . . .	53
Thunfisch, Kartoffel-Püree, Apfel-Radicchio, Soja-Soße . . . . .	54
Tonno alla Pescatora mit Bratkartoffeln . . . . .	54
Ummantelter Lachs mit Minz-Erbsen . . . . .	55
Vanille-Curry mit gedämpften Lachs-Kokos-Pfannkuchen . . . . .	56
Wasabi-Thunfisch im Spinat-Tempura-Mantel . . . . .	57
Weihnachtlicher Seelachs mit Bandnudeln und Zitronen-Soße . . . . .	58
Wels mit Wurzel-Gemüse und Kümmel-Salzkartoffeln . . . . .	58
Wolfsbarsch im Pergament, Kartoffel-Würfel . . . . .	59
Wolfsbarsch in Salz-Kruste, Tomaten-Soße, Zucchini-Gemüse . . . . .	60
Zander mit lauwarmem Kartoffel-Salat und Steinpilzen . . . . .	61
Zander mit Pfifferling-Risotto, Mandeln und Brotkrümeln . . . . .	62
Zander-Filet auf Kürbis-Spalten und Dill-Pesto . . . . .	63
Zander-Filet mit Beluga-Linsen und Passionsfrucht . . . . .	63
Zander-Filet mit Feigen-Soße, Bandnudeln, Kirsch-Tomaten . . . . .	64
Zander-Filet mit grünen Spargel und Zitronen-Schaum . . . . .	64
Zander-Filet mit Lauch-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln . . . . .	65
Zander-Filet mit Rahm-Sauerkraut und Kartoffel-Rösti . . . . .	65
Zander-Filet mit Rote-Bete-Spätzle . . . . .	66
Zander-Filet mit Steinpilz-Gemüse und Senf-Soße . . . . .	67
Zander-Filet, Kartoffel-Kruste, Fenchel-Lauch-Gemüse . . . . .	68



# Überbackene Dorade mit Kartoffel-Karotten-Mus

## Für 2 Personen

500 g Dorade	250 g mehligk. Kartoffeln	250 g Karotten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Limone
250 g Butter	250 ml saure Sahne	1 Bund Basilikum
1 Bund krause Petersilie	1 Bund Thymian	1 Chilischote
Muskat	Kreuzkümmel	2 Lorbeerblätter
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, aufschneiden, mit den Lorbeerblättern füllen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Pfanne mit dem Fisch für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen und diesen auf 100 Grad herunter regeln. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und Karotten schälen, in Scheiben schneiden, in den Topf geben und für 15 Minuten zusammen mit der ganzen Chilischote kochen. Dann das Wasser abgießen und 100 Gramm Butter mit in den Topf geben. Alles gut zerstampfen und mit Muskat, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken. Für die Soße die Limone halbieren und auspressen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Einen Topf mit Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Petersilie und den Basilikum klein hacken. Den Saft der Limone mit der sauren Sahne, der Petersilie und dem Basilikum in den Topf geben und köcheln lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und ebenso hinzufügen. Anschließend die Soße pürieren und nochmals passieren. Die überbackene Dorade mit dem Kartoffel-Karotten-Mus und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Mostafa Amirgholi am 05. Dezember 2011

## Bach-Saibling mit Salat und Sesam-Kartoffeln

### Für 2 Personen

2 Bachsaiblingsfilets à 170 g, ohne Haut	500 g Kartoffel	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 unbehandelte Zitronen	2 TL Puderzucker
1 Knoblauchzehe	10 g Butter	3 EL Rapsöl
6 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	4 EL helle Sesamsamen
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. Beide Paprika halbieren, von Zwischenhäuten und Kernen befreien und mit der runden Seite nach oben auf ein Backblech legen. Die Paprikahälften so lange unter den Grill stellen, bis sich schwarze Blasen auf der Haut bilden. Anschließend aus dem Backofen nehmen und mit einem feuchten Küchenpapier etwa fünf Minuten abdecken. Die Kartoffel putzen, längs halbieren, in einer Schüssel mit Rapsöl sowie dem Sesam-  
saat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Backofentemperatur auf 220 Grad reduzieren und die Kartoffelhälften auf ein Backblech verteilen und ebenfalls in den Backofen geben. Die Paprikahälften sorgfältig häuten und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und kleinschneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel davon mit dem Puderzucker Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und mit drei Esslöffeln Olivenöl zu einer Emulsion vermengen. Die Knoblauchzehe abziehen, kleinhacken, mit etwas Salz zerreiben und in die Olivenöl-Zitronen-Emulsion geben. Die Paprikastreifen sowie die Petersilie ebenfalls zugeben und mit der Emulsion vermengen Die Bachsaiblinge waschen und trocken tupfen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Saiblinge etwa vier bis fünf Minuten braten. Anschließend salzen, pfeffern und die Fische wenden. Abschließend die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und den Fisch nochmals etwa drei Minuten ohne direkte Hitze ziehen lassen. Den Bachsaibling mit dem Paprika-Petersilie-Salat und den Sesamkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Heike Malina-Dieter am 11. Juli 2011

# Bengalisches Fisch-Curry mit Kokos-Basmatireis

## Für 2 Personen

500 g Pangasiusfilet	120 g Basmatireis	4 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Ingwerwurzel, klein	4 Kardamomkapseln
1 rote Chilischote, mild	1 EL Fischgewürz	1 EL Kurkuma
1 EL Hochzeitscurry	1 TL Senf, scharf	200 g Naturjoghurt
200 ml Kokosmilch	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Reis in der Kokosmilch, zwei Esslöffel zurückbehalten, und 100 Milliliter Wasser gar kochen. Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Das Sonnenblumenöl in dem Wok erhitzen und die Schalotten glasig anbraten. Anschließend aus dem Wok nehmen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Den Kardamom andrücken. Eine halbe Knoblauchzehe und den Kardamom in den Wok geben und anschwitzen. Die Chili fein schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Die restliche Kokosmilch, den Senf, den Hochzeitscurry und den Joghurt hinzufügen und das Ganze circa zehn Minuten köcheln lassen. Das Ganze anschließend durch ein Sieb geben. Die gedünsteten Schalotten zu der Sauce geben. Den Fisch waschen und trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kurkuma, Salz und Fischgewürz einreiben und in kleine Streifen schneiden. Anschließend in die Sauce geben und ziehen lassen. Den Reis auf Tellern anrichten. Den Fisch mit der Sauce auf den Reis geben und servieren.

Christl Erschen am 24. Oktober 2011

# Cordon bleu vom Lachs mit Dill-Soße und Gurken-Salat

## Für 2 Personen

600 g Lachsfilet	4 Scheiben milder Gouda	5 Drillinge
200 g Blattspinat	1 Salatgurke	1 unbehandelte Zitrone
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	130 g Mehl
100 g Semmelbrösel	3 Eier	100 g Butter
Butterschmalz	3 EL Sahne	500 ml Fleischfond
100 ml hellen Balsamicoessig	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Bund Dill
50 g Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Drillinge ungeschält in einen Topf geben und gar kochen. Danach den Lachs waschen, trocken tupfen und aufschneiden, aber nicht durchschneiden. Das Lachsfilet aufklappen und mit Salz würzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen. Den Blattspinat putzen, waschen und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Spinat zusammenfallen lassen, salzen, pfeffern und anschließend gut abtropfen lassen. Das Lachsfilet mit einer Scheibe Gouda belegen, mit dem Blattspinat bedecken, eine weitere Goudascheibe darauf geben und das Lachsfilet zusammen klappen. Zwei Eier aufschlagen. 100 g Mehl in eine Auflaufform geben. Anschließend den Lachs zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und das Cordon bleu je nach Dicke zwei bis fünf Minuten goldbraun braten. Die Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in einem Küchensieb verteilen und mit zwei Esslöffeln Salz vermischen. Das Ganze etwa fünf Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit einen Topf mit dem Balsamicoessig und dem Zucker leicht erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Nun Wasser und eine Prise Salz hinzugeben. Ein paar Zweige Dill und die Petersilie zupfen, fein hacken und ebenfalls hinzugeben. Die Salatgurken abspülen, in eine Salatschüssel geben und mit der Sauce vermengen. Den restlichen Dill zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die restliche Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Hälfte des Dills in der geschmolzenen Butter andünsten. Das restliche Mehl hinzugeben und alles gut durchrühren. Den Fleischfond unter Rühren hinzugeben und aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das restliche Ei trennen und das Eigelb mit der Sahne verquirlen. Die Soße von der Kochstelle nehmen und die Eigelb-Sahne-Mischung hinein rühren. Anschließend den restlichen Dill hinzugeben. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Drillinge mit etwas Dill kurz in einer Pfanne schwenken. Das Cordon bleu vom Lachs mit dem dänischen Gurkensalat und den Drillingen auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Salkowski am 05. Dezember 2011

# Dorade im Wein-Schaum mit Erbsen-Pastinaken-Stampf

## Für 2 Personen

2 Doraden a 350 g	500 g Pastinaken	1 mehligk. Kartoffel
500 g Erbsen, TK	5 Knoblauchzehen	1 Zitrone, unbehandelt
2 Rispen Kirschtomaten	5 Champignons	2 Schalotten
60 g Butter	300 ml trockener Weißwein	275 ml Fischfond
250 ml Sahne	2 Rosmarinzweige	1 Schale Kresse
4 Thymianzweige	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Estragon
10 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz
Zitronenpfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Doraden waschen, trocken tupfen und anschließend mit dem Zitronensaft beträufeln sowie mit den Knoblauchscheiben und Kräuterzweigen füllen. Anschließend salzen und mit Zitronenpfeffer würzen. Den Fisch in eine vorbereitete Alufolie legen und mit je zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Im Backofen etwa 20 Minuten garen lassen. Die Tomatenstauden salzen und zehn Minuten vor Garende mit drei Esslöffeln Olivenöl zu den Doraden in den Ofen geben. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pastinaken und die Kartoffel schälen, in große Stücke schneiden und im Salzwasser garen. Nach etwa zehn Minuten 400 Gramm der Tiefkühlerbsen dazugeben. Nach weiteren fünf Minuten etwas Flüssigkeit abschöpfen. Eine Knoblauchzehe abziehen, kleinhacken und zu den Erbsen geben. Die Erbsenmischung pürieren. Anschließend die übrigen Erbsen beifügen und das Püree mit 50 Gramm Butter, drei Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und unter das Püree mengen. Die Kressesprossen abschneiden und ebenfalls zu dem Püree geben. Die Champignons putzen und klein schneiden. Die Schalotten abziehen, ebenfalls klein schneiden und zusammen mit den Champignons in einen Topf geben. Den Wein und den Fischfond mit in den Topf geben und etwa 12 Minuten reduzieren. Anschließend den Estragon abzupfen, klein schneiden und dazugeben. Das Ganze köcheln lassen, pürieren, anschließend durch ein Sieb passieren und daraufhin mit der Sahne und der übrigen Butter verfeinern. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kräftig aufschäumen. Die Dorade aus der Folie nehmen und zusammen mit dem Püree und den Tomatenstauden auf den Tellern anrichten und mit dem Saale-Unstrut-Schaum garnieren.

Chiara Fleischhacker am 1. August 2011

# Dorade mit provenzalischen Kartoffeln und Paprika-Gemüse

## Für 2 Personen

2 Doraden royale	300 g festk. Kartoffeln	1 weiße Zwiebel, groß
2 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
4 Knoblauchzehen	1 Scheibe Ingwer	1 Zitrone
2 Zweige Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie	1 TL kleine Kapern
1 TL scharfer Senf	80 ml Gemüsefond	2 EL Sonnenblumenöl
6 EL Olivenöl	getr. Bohnenkraut	Muskatnuss
Cayennepfeffer	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Schale von der Zitrone reiben und etwas Zitronenschale zu den Kartoffeln geben. Die Doraden von innen und außen waschen und schuppen. Die Doraden waschen und trocken tupfen. Die Haut auf beiden Seiten zwei- bis dreimal einritzen. Die Doraden von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bauchhöhlen mit je einer halben Knoblauchzehe, etwas Zitronenschale und je einem Thymianzweig füllen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden auf beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Die Doraden anschließend in den Backofen geben und 20 Minuten garen. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschoten vom Strunk und den Kernen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Paprikastücke dazugeben und zwei Minuten andünsten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Den Gemüsefond, den Knoblauch und den Ingwer in den Topf geben und das Gemüse zehn Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Den Saft aus der Zitrone pressen. Das Paprikagemüse in ein Sieb gießen, den Sud auffangen. Den Senf, den Zitronensaft einer halben Zitrone, Salz, eine Prise Cayennepfeffer und Zucker mit dem unter den Sud rühren, dabei drei Esslöffel Olivenöl langsam dazugießen. Zwei Knoblauchzehen zu den Kartoffeln pressen. Die Frühlingszwiebeln längs in Streifen schneiden. Die Hälfte der Petersilie klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss würzen. Das Paprikagemüse dazugeben und mit der Marinade mischen. Die Petersilie zupfen und mit den Kapern und einer Prise Bohnenkraut dazugeben und vorsichtig untermischen. Die Dorade mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Das Paprikagemüse dazugeben und servieren.

Edeltraut Myslakowski am 21. Dezember 2011

## Dorade Royale aus dem Ofen

### Für zwei Personen

2 Doraden Royale a 300 g	300 g mehligk. Kartoffeln	2 Karotten
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch	3 Strauchtomaten
2 unbehandelte Zitronen	2 Knoblauchzehen	200 ml Olivenöl
bunter Pfeffer	Meersalz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Doraden waschen, trocken tupfen, salzen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Tomaten und die Zitronen in Scheiben schneiden. Die äußere Haut der Lauchzwiebeln abziehen, die Lauchzwiebeln von den Enden befreien und in schmale Ringe schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Anschließend die Doraden mit den Zitronen- und Tomatenscheiben, den Lauchzwiebeln und dem Knoblauch füllen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel- und die Karottenstücke durch das Olivenöl ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Doraden einschneiden und mit dem Knoblauch spicken. Die Kartoffel- und die Karottenstücke um die Dorade herum legen und das Ganze 20 Minuten im Ofen garen lassen. Die Dorade Royale mit den Kartoffeln und Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Sofia Heilert am 09. Februar 2011

## Doraden-Filet mit Kohlrabi und Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

4 Doradenfilets a 150 g, mit Haut	400 g mehligk. Kartoffeln	1 Kohlrabi
1 unbehandelte Zitrone	250 g Butter	50 ml Milch
100 g Schlagsahne	1 Knoblauchknolle	1 Muskatnuss
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	30 ml Olivenöl
20 g Zucker	20 g Mehl	Chilipulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Die Dorade waschen und trocken tupfen. Das Mehl auf einem Teller verteilen und den Fisch darin wenden. Die Knoblauchknolle halbieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin die Dorade hineingeben und zusammen mit dem Knoblauch, den Rosmarin- und den Thymianzweigen braten. Den Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Kohlrabi darin blanchieren. Anschließend die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker und das Chilipulver hinzugeben und den Kohlrabi darin schwenken. Die fertigen Kartoffeln abgießen, stampfen und mit der übrigen Butter, der Milch, der Sahne und Muskatnuss verfeinern sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone in Spalten schneiden. Das Doradenfilet mit dem Kohlrabi und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten garnieren.

Kassra Adloo am 05. Oktober 2011

## Fenchel-Risotto mit Schollen-Filet

### Für 2 Personen

2 Schollenfilets a 150g	100 g Carnarolireis	1 Schalotte
1 unbehandelte Zitrone	1 Fenchelknolle	6 EL Butter
1 EL Mascarpone	50 g Parmesan	350 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian	1 EL Mehl
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen, mehlieren und mit der Zitrone beträufeln. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Parmesan reiben. Die Fenchelknolle vom Strunk befreien, und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin beides glasig anschwitzen. Anschließend den Reis hinzugeben, ebenfalls anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Fond nach und nach aufgießen und unter ständigem Rühren das Risotto bissfest garen. Den Parmesan, den Mascarpone und die Hälfte der Butter unter den Reis rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Butter in einer Pfanne erwärmen und die Schollenfilets kross anbraten. Danach den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets gar ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelrisotto mit dem Schollenfilet auf Tellern anrichten und mit dem Thymian garnieren.

Irmi Fischer am 07. Juli 2011

## Fisch-Frikadellen mit geschmorten Gurken

### Für 2 Personen

100 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g Zanderfilet, ohne Haut	2 Schmorgurken (300 g)
80 g Lauch	80 g Möhren	80 g Staudensellerie
1 Tomate	1 Schalotte	1 Limette
1/2 Bund Dill	1/2 Bund Koriander	50 g Ingwer
1 Chili	1 TL Speisestärke	3 Scheiben Weißbrot
1 Ei	1 EL Butter	80 g Crème-fraîche
3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und durch die feinste Stufe des Fleischwolfs drehen. Den Lauch, den Sellerie und die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Ein Ei trennen und das geschnittene Gemüse zusammen mit dem Fisch und dem Eiweiß vermengen. Anschließend die Speisestärke hinzugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Messerspitze Ingwer reiben und mit etwas Chili ebenfalls zu der Masse geben. Die Schmorgurken putzen, waschen und längs halbieren. Die Kerne mithilfe eines Löffels auskratzen und die Gurke in Halbmonde schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomate über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und enthäuten. Anschließend vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Anschließend die Gurke hinzufügen. Die Limette waschen, trocknen, auspressen und etwas von der Schale abreiben. Den Saft zu den Gurken in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles bei geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Den Dill waschen trocknen und hacken. Eine Messerspitze zusammen mit der Crème-fraîche zu den Schmorgurken geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die gewürfelten Tomaten und etwas Limettenabrieb unterrühren und die Gurken warmstellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischmasse zu kleinen Bällchen formen und leicht flachdrücken. Anschließend die Weißbrotscheiben zu Bröseln verarbeiten, die Fischbällchen darin wenden und goldbraun in der Pfanne braten. Die Frischfrikadellen mit den geschmorten Gurken auf einem Teller anrichten und servieren.

Kai Siemon am 07. November 2011

## Forelle in der Folie mit Salzkartoffeln

### Für 2 Personen

1 Regenbogenforelle	3 Kartoffeln, fest	100 g Champignons
1 Zitrone	2 Karotten	2 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Bund Dill	1 Bund Petersilie, glatt
1 Msp. Koriander, gemahlen	20 g Butter	250 ml Weißwein, trocken
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in kochendem Wasser garen. Die Regenbogenforelle waschen, trocken tupfen und den Bauchraum mit dem Dill und der Petersilie füllen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln und den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das gesamte Gemüse in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Weißwein aufgießen. Alles etwa fünf Minuten kochen lassen. Anschließend alles in die Alufolie geben und den Fisch darauf platzieren. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und die Forelle damit belegen. Die Alufolie verschließen und den Fisch im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten lang garen. Die Forellen in der Folie mit Salzkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Suzanne Dyszkant am 22. September 2011

## Forellen-Filet mit Zitronen-Tagliatelle und Kräuter-Soße

### Für 2 Personen

2 Forellenfilets mit Haut	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	2 Eier	30 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond	60 g Crème-fraîche	60 ml saure Sahne
1 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Bund Kerbel	1 Bund Salbei
200 g Mehl	Pflanzenöl	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Tagliatelle-Teig zwei Eier trennen. Das Eigelb mit dem Mehl, etwas Olivenöl, einem Schuss Wasser und einer Prise Salz vermengen und zu einem Nudelteig kneten. Diesen etwa zehn Minuten ruhen lassen, anschließend in der Nudelmaschine ausrollen und in feine Streifen schneiden. Für die Soße die Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Die Zitronenschale abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebel abziehen, würfeln und mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen. Anschließend mit dem Wein und etwas Zitronensaft ablöschen, den Fond hinzufügen und das Ganze etwas reduzieren. Danach die Crème-fraîche und die saure Sahne unterrühren und erneut reduzieren. Die Filets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und auf der Hautseite mit wenig Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin zuerst auf der Hautseite mit den Knoblauchzehen und einigen Kräuterzweigen kurz anbraten, vom Herd nehmen, wenden, gar ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Soße mit den übrigen Kräutern pürieren. Die Tagliatelle in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Tagliatelle schwenken. Abschließend mit der Zitronenschale und Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in der Soße schwenken. Die Zitronen-Tagliatelle mit den Forellenfilets auf Tellern anrichten und mit der Kräutersoße garnieren.

Elisabeth Swatek am 13. Dezember 2011

## Frischer Portulak mit Thunfisch und Asia-Pesto

### Für 2 Personen

400 g weißes Thunfischfilet	1 Bund Portulak (120 g)	2 Babyananas
1 Biolimette	1 Limette	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer	40 g ungesalzene Erdnüsse	4 EL Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	1 grüne Chilischote
1 Pfefferschote	1 EL Rohrzucker	Sesamöl
Geröstetes Sesamöl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Portulak waschen und trocken schleudern. Eine Pfefferschote längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die Ananasschale entfernen. Das Fruchtfleisch vom harten Strunk schneiden und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Ananaswürfel darin bei starker Hitze so lange braten, bis sie fast ganz trocken und leicht braun sind. Einen Esslöffel Rohrzucker und die Pfefferschote zugeben und so lange weiterbraten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Für das Pesto circa 20 g vom Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Das geröstete Sesamöl erhitzen und den Ingwer und Knoblauch kurz darin dünsten. Abkühlen lassen. Die grüne Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Petersilie und den Koriander waschen, von den dicken Stiele entfernen und fein hacken. Von der Biolimette die Hälfte der Schale fein abreiben und den Limettensaft anschließend auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten mit acht Esslöffeln Gemüsefond, acht Esslöffeln Oliven- und Sesamöl, den Erdnüssen und Salz und Pfeffer in einem Zerkleinerer zu einem glatten Pesto mixen. Das Thunfischfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Den Thunfisch zwei gleichgroße Stücke schneiden und in einem Teller neben dem Portulak anrichten. Mit Ananaswürfeln bestreuen, mit dem Pesto beträufeln und servieren.

Johann Jencquel am 22. Dezember 2011

## Frittierte Sushi-Rollen mit Unagi-Soße

### Für 2 Personen

200 g Lachs, ohne Haut	1 Stück Unagi, 5 cm lang	500 g Sushireis
1 Avocado	6 Noriblätter	1 Stück Seetang-Algen
1/2 Bund Schnittlauch	1 Msp. Bonitoflocken	70 g Zucker
1 Ei	1 EL Speisestärke	2 EL Maisstärke
500 g Panko	6 EL Tempuramehl	1 EL Frischkäse
1 EL japanische Mayo	100 ml helle Sojasauce	120 ml Mirin
100 ml Sake	125 ml Reissessig	150 ml Sushiessig
1 l Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Reissessig, anderthalb Esslöffel Mirin, einen gestrichenen Esslöffel Salz und einen gestrichenen Esslöffel Zucker in einem Topf erhitzen und zu einer Reissessigessenz einkochen. Wasser mit dem Kombu in einem Topf zum Kochen bringen, den Kombu entfernen und den Sushireis kurz darin aufkochen lassen. Anschließend den Reis zu Ende dämpfen, in eine Plastikschaale geben, mit der Reissessigessenz würzen und auskühlen lassen. Die helle Sojasauce, 100 Milliliter Mirin, 50 Milliliter Sake, 50 Gramm Zucker, den Unagi und die Bonitoflocken in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze um ein Drittel einreduzieren lassen. Gegebenenfalls die Speisestärke mit Wasser mischen und die Sauce damit binden. Das Tempuramehl, die Maisstärke, das Ei und 150 Milliliter Wasser zu einem Teig vermengen und in einer Schüssel glatt rühren. Die Noriblätter in Form schneiden und mit dem Sushireis und dem Frischkäse bestreichen. Anschließend den Lachs, das Avocadofleisch, die japanische Mayo und etwas gehackten Schnittlauch darauf legen, die Noriblätter einrollen und in den Tempurateig geben. Anschließend im Panko rollen und in heißem Fett frittieren. Die frittierten Sushirollen auf einem Teller anrichten, mit der Unagisauce garnieren und servieren.

Frauke Rahlenbeck am 09. November 2011

## Gebratene Dorade Royale auf Pinienkern-Risotto

### Für 2 Personen

2 Doradenfilets a 100 g	100 g Rundkornreis	1 Frühlingszwiebel
1 Schalotte	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie	25 g getrocknete Tomaten
3 EL Mehl	40 g Pinienkerne	30 g Parmesan
80 g Butter	400 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein
4 EL Olivenöl	Kerbel, Salz, Pfeffer	

Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlaufen lassen, die Schalottenwürfel begeben und kurz glasig dünsten. Den Reis beimengen und mit andünsten. Mit 200 Milliliter Geflügelfond und dem Weißwein aufgießen, salzen und pfeffern. Abgedeckt 6 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen und weitere zehn Minuten ziehen lassen. Danach auf ein Blech aufstreichen und auskühlen lassen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Doradenfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten kross braten, den Rosmarin- und Thymianzweig sowie 30 Gramm Butter dazugeben und den Fisch von der anderen Seite langsam gar braten. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Die Frühlingszwiebel waschen und in 5 Millimeter dicke Ringe schneiden. Den Schnittlauch, die Petersilie und die Blätter eines Thymianzweigs kleinhacken. Den Parmesan reiben. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden, in zwei Esslöffeln Olivenöl in einem Topf anschwitzen, mit 200 Milliliter Geflügelfond aufgießen und aufkochen. Den ausgekühlten Reis begeben, einmal kurz aufkochen, etwas quellen lassen und mit 30 Gramm Butter sowie dem Parmesan binden. Die Petersilie, den Schnittlauch, die gehackten Thymianblätter, die Frühlingszwiebelringe und die gerösteten Pinienkerne unterheben und mit Salz abschmecken. Das Risotto auf einem Teller anrichten, die gebratenen Doradenfilets darauflegen und mit gezupftem Kerbel garnieren.

Jochen Brückner am 13. Januar 2011

## Gebratener Ingwer-Lachs mit Kokos-Spinat und Mandel-Reis

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 200 g	200 g Jasminreis	200 g Spinat
2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone	50 g Mandelblättchen
50 g Butter	400 ml ungesüßte Kokoscreme	2 EL Sojasoße
40 g Ingwer	1 EL asiatische Chilipaste	Sesamöl, von geröstetem Sesam
1 EL Erdnussöl	Salz	

Den Ingwer schälen, reiben und mit etwas Sesamöl und der Sojasoße in einem Gefrierbeutel geben. Den Lachs waschen, trockentupfen und 15 Minuten im Gefrierbeutel marinieren. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit der Chilipaste und etwas Sesamöl in einem Topf bei mittlerer Hitze zwei Minuten dünsten. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Kokoscreme und den Zitronensaft in den Topf zu dem Knoblauch und der Chilipaste geben und vier Minuten köcheln lassen. Den Spinat putzen, in den Topf geben und dünsten, bis er zusammenfällt. In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf jeder Seite eine Minute braten. In einem Topf Salzwasser aufsetzen und den Reis kochen. Die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend zusammen mit dem gekochten Reis und der Butter mischen. Den Reis mit dem Spinat und dem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Bischoff am 24. November 2011

## Gebratener Lachs mit Frischkäse-Ravioli und Safran-Soße

### Für 2 Personen

400 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Eier	100 g Butter	100 g Mehl
250 g Ricotta	1 Prise Safran	125 ml trockener Weißwein
300 ml Schlagsahne	0,5 Bund Basilikum	1 Msp. milder Senf
Pflanzenöl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für die Raviolifüllung die Basilikumblätter abzupfen und mit dem Ricotta, etwas Sahne und Salz und Pfeffer vermengen. Für den Teig das Mehl und ein Ei mit einem Viertel Teelöffel Salz verkneten, bis ein glänzender, weicher Teig entsteht. Das andere Ei aufschlagen und das Eiweiß vom Eigelb trennen. Den Teig mit Olivenöl einreiben, auf drei Millimeter ausrollen und die Form ausschneiden. Die Frischkäsefüllung einlegen, die Ränder mit dem Eiweiß bestreichen und den Teig umklappen. Anschließend fünf Minuten ins kochende Salzwasser geben. Für die Sauce die Hälfte der Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schalotten und den halben Knoblauch abziehen, klein hacken und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze darin garen. Anschließend den Weißwein dazugießen und reduzieren. Dann 50 ml Sahne unterziehen, den Safran hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen. Die restliche Butter nach und nach darunter schlagen und die Sauce mit Pfeffer, Salz und Senf abschmecken. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin vier Minuten braten, wenden und weitere drei Minuten goldbraun braten. Den Lachs und die Ravioli mit der Safransauce auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Rombach am 17. August 2011

## Gebratener Lachs mit Grünkohl und Salzkartoffeln

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	5 festk. Kartoffeln	600 g Grünkohl
2 Zwiebeln	1 Zitrone	3 EL saure Sahne
125 ml Gemüsefond	Olivenöl	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Grünkohl abzupfen, von den Rippen entfernen und gründlich säubern. Etwas Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Blätter kurz blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Zucker über die Zwiebeln streuen und karamellisieren lassen. Den Grünkohl zugeben und andünsten. Den Gemüsefond zugeben und das Ganze köcheln lassen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft über den Lachs geben. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Den Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und auf Tellern anrichten. Den Lachs zusammen mit dem Grünkohl auf die Teller geben und jeweils mit einem Esslöffel saurer Sahne garnieren und servieren.

Gardy Schnadwinkel-Kleinemas am 03. Februar 2011

## Gebratener Wolfsbarsch mit Basilikum-Risotto

### Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets, mit Haut	150 g Risotto	4 Schalotten
100 g Parmesan	6 EL Butter	250 ml Fischfond
500 ml Hühnerfond	500 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut
200 ml Schlagsahne	40 g Crème-fraîche	5 EL milder Senf
1 Bund Basilikum	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Den Parmesan reiben. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Hälfte der Schalotten anschwitzen, danach den Risottoreis dazugeben und anrösten. Anschließend mit 250 Millilitern Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Unter ständigem Rühren immer wieder Hühnerfond angießen bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat. Diesen Vorgang etwa 20 Minuten wiederholen und im Anschluss den Parmesan und etwa vier Esslöffel Butter unterheben und mit dem Basilikum verrühren. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und darin die übrigen Schalotten mit dem Senf anschwitzen. Anschließend mit dem Fischfond, dem Wermut und dem übrigen Weißwein ablöschen und kurz aufköcheln lassen. Das Ganze mit der Schlagsahne auffüllen und reduzieren lassen. Abschließend die Crème-fraîche unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen, trockentupfen, auf der Hautseite leicht einritzen, mehlieren, salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch zuerst auf der Haut anbraten, wenden und anschließend die Pfanne vom Herd nehmen, damit der Fisch nachzieht. Den Wolfsbarsch mit dem Risotto auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Achim Herr am 03. Januar 2011

## Gebratener Zander mit Chili-Rahm-Kraut

### Für 2 Personen

250 g Zanderfilet, mit Haut	250 g Sauerkraut	10 kleine, feste Kartoffeln
3 rote Chilischoten	1 Schalotte	2 EL Mehl
200 g Butter	2 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren
3 TL Akazienhonig	1 TL Rotisseur-Senf	125 ml weißer Balsamicoessig
125 ml Hühnerfond	250 ml Schlagsahne	1 Bund krause Petersilie
Pflanzenöl	1 TL Salz	weißer Pfeffer

Das Sauerkraut in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Wacholderbeeren andrücken. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und klein hacken. 100 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig anschwitzen und mit dem Essig ablöschen. Anschließend das gewaschene Sauerkraut dazugeben, mit dem Hühnerfond aufgießen, die kleingehackten Chilischoten, die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren dazugeben und bei schwacher Hitze kochen lassen, bis das Kraut die Flüssigkeit aufgenommen hat. Anschließend die Sahne hinzufügen und weiter sämig einkochen lassen. Das Ganze mit dem Honig, dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Zanderfilets von Gräten befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend auf der Hautseite vorsichtig einschneiden, beide Seiten salzen und pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben. 50 Gramm Butter und etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann erst den Fisch wenden und gar ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Die übrige Butter erhitzen und darin die Kartoffeln mit der Petersilie kurz durchschwenken. Den Fisch mit dem Chili-Rahm-Kraut und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Hennigs-Töpfer am 05. Oktober 2011

## Gefüllte Schollen-Röllchen mit Spinat und Tomaten-Soße

### Für 2 Personen

2 Schollenfilets a 200 g	3 Anchovisfilets	300 g Blattspinat
2 Knoblauchzehen	250 g Dosentomaten	100 g schwarze Oliven
200 ml trockener Weißwein	1 Bund Basilikum	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch anbraten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und etwa eine Minute kochen lassen. Anschließend die Dosentomaten hinzufügen, die Temperatur reduzieren und alles 15 Minuten köcheln lassen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Die Oliven mit dem Basilikum und den Anchovisfilets pürieren und nach und nach etwas Olivenöl hinzufügen. Die Spinatblätter waschen und trocken schleudern. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen, auf einen Teller legen, von einer Seite pfeffern und mit der Paste bestreichen. Anschließend aufrollen und mit einem Thymianzweig zusammenstecken. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Schollenröllchen darauf platzieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und für 15 Minuten im Backofen garen. Anschließend die Röllchen auf Tellern anrichten, die Sauce erneut aufkochen lassen und den Spinat hinzugeben. Die Schollenröllchen mit dem Spinat und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Marius Roll am 19. Oktober 2011

## Heilbutt-Saltimbocca mit Spitzkohl-Salat

### Für 2 Personen

300 g Heilbuttfilet	6 Scheiben Pancetta	1 Spitzkohl
6 Salbeiblätter	1 TL Kümmelsaat	150 ml Tomatensaft
1 unbehandelte Zitrone	Olivenöl	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und mit je zwei Schnitten in kleine Medaillons schneiden. Mit dem ersten Schnitt dabei nicht ganz durchschneiden, sodass die Medaillons aufgeklappt werden können. Die Medaillons aufklappen und mit je einer Scheibe Pancetta und einem Salbeiblatt belegen und anschließend wieder zusammen klappen. Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in jeweils drei Zentimeter große Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin braten. Den Kohl mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und bei mittlerer Hitze für mindestens zehn Minuten garen. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Saft auspressen. Für die Vinaigrette den Tomatensaft in eine Schüssel gießen und mit drei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Anschließend den gebratenen Spitzkohl mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Heilbuttmedaillons beidseitig darin für jeweils zwei Minuten braten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Heilbuttmedaillons mit dem Spitzkohlsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Roy van der Lingen am 06. Oktober 2011

## Honig-glasierter Lachs mit Gurken-Salat und Erdnuss-Pesto

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	1 Salatgurke	1 Chilischote
1 Bund Koriander	75 g Erdnüsse	2 EL Weißweinessig
4 EL Sojasauce	1 TL Zucker	1 EL Honig
3 EL Olivenöl	Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen. Den Honig mit einem Esslöffel Weißweinessig und der Sojasauce verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite kross anbraten. Den Lachs wenden, weiterbraten und mit der Honigsauce übergießen. Die Pfanne mit dem Lachs im Backofen warm stellen. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in lange Streifen schneiden. Die Gurkenscheiben leicht zuckern und ziehen lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die Erdnüsse mit dem Koriander und der Chilischote im Mörser zerstoßen und mit dem Olivenöl zu einer homogenen Masse verrühren. Das Erdnuss-Pesto mit etwas Weißweinessig abschmecken. Den honigglasierten Lachs mit dem Gurkensalat und dem Erdnuss-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Schiller am 06. September 2011

# Kabeljau mit grünen Stampf-Kartoffeln und Petersilien-Öl

## Für 2 Personen

2 Kabeljaufilet a ca. 200 g	4 große vorw. festk. Kartoffeln	2 mittelgroße Zucchini
1 frische Knoblauchzehe	2 Bund glatte Petersilie	20 g Butter
150 ml Olivenöl	Petersilienöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das selbstgemachte Petersilienöl ein Bund Petersilie mit den Stengeln grob hacken. Das Olivenöl mit der Petersilie in einem Topf leicht erwärmen und anschließend pürieren. 4 bis 5 Stunden ziehen lassen und durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Haarsieb abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Ein Topf mit Wasser aufsetzen und die Zucchini, die Kartoffeln und den Knoblauch darin gar kochen. Anschließend die Kartoffel und Zucchini mit etwas Kochwasser stampfen. Die restliche Petersilie hacken und sie mit der Butter zu dem Kartoffelstampf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen. Mit Petersilienöl beträufeln und im vorgeheiztem Backofen 10 Minuten garen. Das restliche Petersilienöl erhitzen. Den Kabeljau auf einem Teller anrichten und den grünen Kartoffelstampf dazugeben. Mit dem Petersilienöl garnieren und servieren.

Monika Pohl am 13. Januar 2011

# Kabeljau-Filet mit Koriander-Pesto, Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

300 g Kabeljau, ohne Haut	10 Pellkartoffeln	1 rote Zwiebel
100 g Rucola	30 g Pinienkerne	1 Bund Koriander
1 TL Rosenpaprika	2 Eier	50 g Parmesankäse
50 g Dijon-Senf	1 EL Honig	50 ml weißer Balsamico
3 EL Olivenöl	Rapsöl	Paniermehl
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. In einer weiteren Schüssel das Paniermehl mit dem Rosenpaprika verrühren. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen, in den Eiern wenden und anschließend durch das Paniermehl ziehen. Den panierten Fisch trocknen lassen. Den Parmesan reiben und mit dem Koriander und den Pinienkernen zu einer Masse verarbeiten. Zu dieser Masse solange Olivenöl hinzufügen, bis das Pesto geschmeidig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die fertigen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Honig, dem Balsamico und Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und auch zu dem Dressing geben. Abschließend die Kartoffeln mit dem Rucola und dem Dressing zu einem Salat vermengen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau von beiden Seiten anbraten. Das panierte Kabeljaufilet mit dem Korianderpesto und dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Wilden am 26. Januar 2011

# Kabeljau-Frikadellen, Chili-Tomaten-Soße, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, a 150 g	5 mehligk. Kartoffeln	4 Tomaten
1 Karotte	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Vanilleschote
1 Muskatnuss	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Basilikum	250 ml Tomatensaft	125 ml Milch
125 ml Sahne	1 Ei	80 g Butter
1 TL Knoblauch-Vanille-Butter	5 EL Paniermehl	2 TL Zucker
Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin drei Minuten lang glasig dünsten. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und pürieren. Anschließend die Zwiebel mit dem Ei und dem Paniermehl zum Fisch geben und alles gut vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Petersilie zupfen, klein hacken und zur Fischmasse geben. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin knusprig braten. Die Tomaten waschen, würfeln und im Bratensatz andünsten. Danach mit dem Tomatensaft ablöschen und einkochen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Chilischote ebenfalls der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Karotte waschen und reiben. Den Knoblauch, die Chili, das Vanillemark, die geriebene Karotte und den Zucker zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pressen und mit der Milch und der Sahne vermischen. Etwas Muskatnuss reiben und hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit der Butter und der Knoblauch-Vanille-Butter abschmecken. Etwas Zitronenschale abreiben und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ein paar Blätter vom Basilikum zupfen. Die Kabeljaufrikadellen mit der Chili-Tomatensoße und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit den Zitronenzesten, den Basilikumblättern und dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Christian Pfarr am 26. Januar 2011

## Karamellisiertes Thunfisch-Filet mit Fenchel

### Für 2 Personen

300 g Thunfischfilet	300 g Fenchel	1 unbehandelte Zitrone
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	30 ml Weißwein
1 Zweig Thymian	20 g gehobelte Mandeln	3 Zweige Dill
Zucker	Olivenöl	bunter Pfeffer
Salz		

Die Knoblauchzehen und die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Fenchel vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin mit etwas Zucker anbraten. Nach etwa fünf Minuten die Schalotte und die Hälfte des Knoblauchs dazugeben und kurz mit dünsten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Thymian abzupfen und etwas zerkleinern. Das Gemüse mit etwas Weißwein ablöschen, den Thymian zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von beiden Seiten anbraten. Den restlichen Knoblauch und den restlichen Weißwein dazugeben und den Thunfisch etwa 5 Minuten garen lassen. In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen. Das gare Thunfischfilet kurz im Karamell wenden, zurück in erste Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen. Die Mandeln in der Karamellpfanne rösten. Das karamellisierte Thunfischfilet mit dem Fenchel auf Tellern anrichten, mit den Mandeln und etwas Dill garnieren und servieren.

Jesse-Finn Langer am 15. September 2011

## Kartoffel-Puffer, Orangen-Meerrettich-Soße, Räucher-Lachs

### Für 2 Personen

200 g Räucherlachs	500 g festk. Kartoffeln	1 unbehandelte Orange
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 frischer Meerrettich
1 Ei	150 g saure Sahne	4 EL Tomatenmark
2 EL Mehl	2 EL Weinbrand	3 EL Rapsöl
Rapsöl	Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls reiben. Ein Ei und das Mehl hinzugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer goldbraun anbraten. Den Meerrettich schälen und reiben. Für die Sauce eine halbe Orange pressen und den Saft mit der sauren Sahne, dem Rapsöl, dem Tomatenmark, dem Weinbrand und dem geriebenen Meerrettich vermengen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Kartoffelpuffer mit der Orangen-Meerrettich-Sauce und dem Räucherlachs auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Lehmann am 01. November 2011

## Knurrhahn-Filet mit asiatischen Nudeln und Mango-Schaum

### Für 2 Personen

4 Knurrhahnfilets, mit Haut	200 g Chines. Mie-Bandnudeln	1 Mango
2 unbehandelte Limetten	1 rote Paprikaschote	120 g Zuckerschoten
100 g Austernpilze	1 Karotte	1 Frühlingszwiebel
3 Schalotten	50 g unges. Cashewnüsse	1 Msp. Chilipulver
50 ml Teriyaki-Sauce	100 ml Mangosaft	100 ml Schlagsahne
200 ml Gemüfefond	brauner Zucker	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Mango schälen, vom Kern befreien und klein schneiden. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten mit etwas Zucker anschwitzen, die Mango hinzufügen und erhitzen. Anschließend mit dem Mangosaft und dem Gemüfefond ablöschen, aufkochen lassen und schließlich die Schlagsahne unterheben. Die Sauce mit Chilipulver und Salz abschmecken. Die Knurrhahnfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von der Hautseite scharf anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen, den Fisch wenden und ihn von der anderen Seite gar ziehen lassen. Olivenöl im Wok erhitzen. Die Frühlingszwiebel abziehen, klein hacken und in den Wok geben. Die Paprikaschote, die Zuckerschoten und die Karotte waschen. Anschließend die Paprikaschote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und die Karotte schälen. Beides in feine Scheiben schneiden. Die Austernpilze putzen und mit dem Gemüse im heißen Wok angehen lassen. Einen Topf mit Wasser füllen, salzen und zum Kochen bringen. Die Bandnudeln hineingeben und bissfest gar kochen. Die Nudeln abgießen und zu dem Gemüse in den Wok geben. Das Ganze mit der Teriyaki-Sauce abschmecken. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Cashewkerne darin anrösten. Die Mangosauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Limetten halbieren und auspressen. Den Saft über die Fischfilets geben. Die Knurrhahnfilets mit den asiatischen Nudeln und dem Mangoschaum auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.

Marco Koeditz am 19. Oktober 2011

## Kross gebratener Zander auf Linsen-Gemüse

### Für 2 Personen

250 g Zanderfilet mit Haut	2 Scheiben Frühstücksspeck	100 g Berglinsen
1 Kartoffel	1 Zwiebel	30 g Karotten
30 g Lauch	30 g Knollensellerie	1 Zitrone
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
20 g Ingwer	0,5 Bund glatte Petersilie	4 kleine Lauchzwiebeln
1 EL Tomatenmark	2 EL Butter	1 TL brauner Zucker
1 EL Mehl	250 g Geflügelfond	50 ml trockener Rotwein
2 TL Rotweinessig	2 TL Balsamicoessig	3 EL Rapsöl
1 Prise Cayennepeffer	Salz	Pfeffer

Die Linsen mehrere Stunden in reichlich Wasser einweichen, danach abtropfen lassen. Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Die Teller zum Anrichten darin aufwärmen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen, drei Scheiben abschneiden sowie drei Streifen von der Zitronenschale abziehen. Die Petersilie kleinhacken. Den Lauch putzen und waschen, die Hälfte der Zwiebel, die Kartoffel, die Karotten und den Sellerie schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln, die Karotten, den Sellerie und die Kartoffeln in einem Topf bei milder Hitze auf einem Esslöffel Rapsöl mit dem braunen Zucker anschwitzen. Das Tomatenmark hineinrühren, etwas mitschwitzen lassen, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die eingeweichten Linsen dazugeben, mit dem Fond auffüllen und 25 Minuten mehr ziehen als köcheln lassen. Nach einer Viertelstunde das Lorbeerblatt, die Knoblauch- und Ingwerscheiben, den Thymianzweig und die Zitronenschale einlegen und am Ende der Garzeit wieder entfernen. Zuletzt den Lauch dazugeben und die Linsen mit Salz, Cayennepeffer und dem Essig abschmecken sowie die Petersilie hineingeben. Die Speckscheiben bei milder Hitze in zwei Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne kross anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, das dunkle Grün entfernen, in Salzwasser bissfest kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Lauchzwiebeln in einer Pfanne mit der Butter bei milder Temperatur erhitzen und salzen und pfeffern. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in einem Esslöffel Rapsöl mit der Hautseite nach unten einlegen und vier Minuten kross anbraten. Den Zander wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Den Zander auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen auf den warmen Tellern anrichten, die Zanderfiletstücke darauf setzen, mit je einer Speckscheibe und zwei Lauchzwiebeln garnieren.

Jochen Brückner am 12. Januar 2011

# Lachs mit Petersilien-Kartoffeln, Gemüse und Wein-Schaum

## Für zwei Personen

2 Lachsfilets a 150 g, ohne Haut	6 kleine, festk. Kartoffeln	1 unbehandelte Zitrone
2 Karotten	1 Porree	2 Eier
3 EL Butter	125 ml Fischfond	125 ml trockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und im Wasser garen. Die Zitrone halbieren, zwei Scheiben abschneiden und den Saft auspressen. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Den Porree von den äußeren Blättern befreien und in Ringe schneiden. Zwei größere Alufolien vorbereiten, diese mit je einem Esslöffel Butter einfetten und den Porree sowie die Karottenstreifen darauf verteilen. Anschließend den Fisch draufgeben, diesen salzen und pfeffern und mit etwas Petersilie sowie je einer Zitronenscheibe belegen. Danach die Folien locker zu einem Päckchen zusammenfalten und im Backofen etwa 25 Minuten garen. Den Fischfond und den Wein in einem Topf erhitzen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit Salz und Pfeffer über einen Wasserbad in einer Schüssel verquirlen. Nach und nach den Fischfond und den Weißwein angießen, bis eine schaumige Soße entsteht. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Blätter der übrigen Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Kartoffeln abgießen, mit der Petersilie in der Butter schwenken und salzen. Den Fisch mit den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Weinschaum garnieren.

Elke Maier am 03. Januar 2011

# Lachs mit Vanille-Duft, Wirsing-Orzotto mit Cashew-Kernen

## Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	125 g Orzo	1/2 Wirsing
1 Fenchelknolle, mit Grün	1 Zitrone	1 Bund Koriander
1 Scheibe Ingwer	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Cashewkerne	1 Vanilleschote	250 ml Kokosfett
30 ml Olivenöl	30 g kalte Butter	80 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüsefond	1 TL Koriandersamen	Vanillesalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Einen halben Fenchel putzen und klein schneiden. Den Knoblauch, die Schalotte und den Fenchel in dem Topf dünsten. Den Gemüsefond erwärmen. Den Orzo-Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. 250 Milliliter des heißen Gemüsefonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Den Wirsing putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Risotto mit dem restliche Gemüsefond aufgießen und den Wirsing unterheben. Im offenen Topf weitere zehn Minuten garen. Die Cashewkerne in einer Pfanne trocken anrösten und zusammen mit der Butter unter das Orzotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Tranchen schneiden. Den Lachs mit Salz, Pfeffer und den Korianderkörner würzen. Den Lachs in einen passenden Topf geben. Die Vanilleschote quer halbieren und das Mark rauskratzen. Das Vanillemark mit dem Ingwer zu dem Lachs geben. Das Kokosöl dazugeben und auf 70 Grad erhitzen. Den Fisch zehn Minuten garen. Vier Esslöffel Kokosöl aus dem Topf in einem Becher cremig mixen. Den Koriander zupfen und dazugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Soße mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Lachstranchen auf einem Teller anrichten und mit der Soße garnieren. Das Wirsing-Orzotto dazugeben und mit den gerösteten Cashewkernen garnieren.

Angela Cristina Hering am 21. Dezember 2011

## Lachs-Couscous-Päckchen

### Für 2 Personen

2 Lachsfilet a 200 g	2 Karotten	1 Bund Frühlingszwiebel
150 g Couscous	1 TL Zimt, gemahlen	1 TL Currypulver, scharf
1 unbehandelte Zitrone	1 Zweig glatte Petersilie	200 ml Gemüsebrühe
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Gemüse hineingeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous mit dem Zimt und dem Curry mischen. Dann ebenfalls in die Pfanne geben. Den Gemüsefond dazugießen und das Ganze bei niedriger Hitze zugedeckt quellen lassen. Die Schale der Zitrone reiben, dann die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Petersilie kleinhacken. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten pfeffern und salzen. Den Gemüse- Couscous auf ein Backpapier geben. Die Fischfilets darauf legen und mit dem Zitronenabrieb und der Petersilie bestreuen. Dann drei dünne Scheiben Zitrone auf den Fisch legen und das Backpapier mit Garn zu einem Päckchen zusammen binden. Die Päckchen für fünfzehn Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Zum Schluss die Päckchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller verschlossen servieren.

Eric Dyrz am 23. Juni 2011

## Lachs-Filet mit Fenchel, Pfeffer, Oliven und Reis

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 180 g	100 g schwarzer Reis	1 kleine Zwiebel
2 Knollen Fenchel, mit Grün	1 Stange Lauch	100 g schwarze Oliven
1 TL Fenchelsamen	1 TL rosa Pfefferbeeren	1 Msp. Safranfäden
400 ml Fischfond	250 ml Hühnerfond	350 ml Weißwein
1 EL Pastis	3 EL Butter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und leicht anbraten. Mit 250 Milliliter Weißwein ablöschen und mit dem Hühnerfond aufgießen. Das Ganze köcheln lassen. Den Lauch abziehen, der Länge nach aufschneiden und dann quer in feine Streifen schneiden. Das Grün vom Fenchel abziehen und den Fenchel in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Lauch und den Fenchel andünsten. Anschließend mit dem restlichen Weißwein und dem Fischfond aufgießen. Die Safranfäden, die Fenchelsamen, die Pfefferbeeren, den Pastis und die Oliven zu dem Gemüse geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Gemüse legen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel circa vier bis fünf Minuten pochieren. Butter in den Reis einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf den Teller geben, den Fisch und das Gemüse darauf anrichten. Mit etwas Fenchelgrün garnieren und servieren.

Brita Ostermann-Zorn am 10. Oktober 2011

## Lachs-Filet mit Limetten-Reis und Gurken-Nudeln

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets à 150 g	200 g Basmatireis	1 Gurke
2 unbehandelte Limetten	2 unbehandelte Zitronen	1 Zwiebel
100 g kalte Butter	75 g saure Sahne	350 ml Gemüsefond
1/2 Bund Dill	Pflanzenöl	Zucker
Salz	Cayennepfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Schale der Limetten abreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin beides andünsten und den Reis hinzugeben. Anschließend mit dem Fond ablöschen und alles aufkochen lassen. Anschließend den Großteil der Butter dazugeben und abschmecken. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in etwas Butter auf der Hautseite circa vier Minuten bei mittlerer Hitze kross anbraten. Danach wenden und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Fisch noch eine Minute gar ziehen lassen und anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. Die Salatgurke schälen und das Fruchtfleisch mit dem Sparschäler der Länge nach in dünnen Scheiben rundherum abziehen, so dass die Kerne übrig bleiben. Die Gurkenscheiben in dünne Streifen scheiden. Die Streifen zwei Minuten in heißem Salzwasser blanchieren. Anschließend in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die saure Sahne mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, einer Prise Cayennepfeffer, Dill und einer Prise Zucker herzhaft abschmecken. Die Gurkennudeln mit der Marinade mischen. Den Reis mit dem Lachs und den Gurkennudeln auf Tellern anrichten und mit der Marinade servieren.

Benedikt Börner am 29. Dezember 2011

## Lachs-Filet mit Zucker-Schoten und Safran-Risotto

### Für 2 Personen

2 Lachsfilet, à 200 g	160 g Risottoreis	2 Schalotten
300 g Zuckerschoten	600 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
30 g Parmesan, am Stück	Safranfäden	Butter
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Den Fond erhitzen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Reis hinzufügen und glasig dünsten. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Ein Drittel des heißen Fonds angießen und unter häufigem Rühren weiter einköcheln lassen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten putzen und etwa eine Minute im kochenden Wasser blanchieren. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zuckerschoten darin kurz schwenken und mit Salz abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und den Lachs auf der Hautseite knusprig braten. Dann den Lachs im Ofen etwa zehn Minuten gar ziehen lassen, dabei zwischendurch mit Butter bestreichen. Den Lachs mit Zuckerschoten und dem Safranrisotto auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Hildburg Harzmann am 07. September 2011

## Lachs-Filet, grüner Spargel, Limetten-Meerrettich-Soße

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets, à 180 g	150 g grüner Spargel	2 Zwiebeln
1 Bund Lauchzwiebel	2 Limetten	1 Zitrone
1 Meerrettichknolle	3 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Bund Dill	1 Chilischote
1 EL mittelscharfer Senf	40 g Butter	75 ml Gemüsefond
75 ml Sahne	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, im kochenden Wasser blanchieren und anschließend abschrecken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur kurz anbraten. Die Zitrone und die Limetten waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Alufolie geben. Den Dill und jeweils drei Zweige von dem Thymian und Rosmarin grob zupfen und zum Fisch geben. Zwei Knoblauchzehen abziehen, halbieren und mit den Limetten- und Zitronenscheiben ebenfalls dazu legen und den Fisch eingewickelt im vorgeheizten Backofen garen lassen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Den Spargel kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, klein hacken und mit der Zwiebel und dem Knoblauch anbraten. Anschließend mit der Sahne und dem Gemüsefond auffüllen und köcheln lassen. Anschließend den Meerrettich in die Pfanne reiben. Die Lauchzwiebel waschen, fein schneiden und mit einem Esslöffel Senf und der Butter in die Soße geben. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Ein paar Zesten von den Limetten reißen. Einen Spritzer Limettensaft und die Limettenzesten in die Soße geben. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller anrichten und mit der Limetten-Meerrettich-Sahne-Soße garnieren. Den Spargel daneben platzieren und servieren.

Nawid Nazemian am 23. Januar 2011

## Lachs-Filet, Weißwein-Safran-Soße, grüne Bandnudeln

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets á 150 g	180 g grüne Bandnudeln	1TL Safranpulver
1 unbehandelte Orange	1 unbehandelte Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 Thymianzweig	200 g Zuckerschoten	1 EL Olivenöl
200 ml Fischfond	125 ml trockener Weißwein	125 ml Sahne
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Kochtöpfe mit Salzwasser aufsetzen. Die Orangen- und Zitronenschale reiben, beiseite stellen. Anschließend die Orange und die Zitrone auspressen. Den Lachs waschen und trocken tupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend den Lachs aus der Pfanne nehmen und mit dem Zitronensaft würzen. Den Lachs im Backofen warm halten. Den Bratensatz mit dem Fischfond ablöschen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch, den Safran und den Weißwein mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Orangensaft dazugeben. Anschließend die Soße pürieren. Die Bandnudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. In dem anderen Topf die Zuckerschoten in das kochende Salzwasser geben und bissfest garen. Zuckerschoten mit einer Schaumkelle in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Die Bandnudeln abgießen und in die Soße geben, Die Zitronen- und Orangenschale über den Lachs geben. Den Lachs auf einem Teller anrichten und die Bandnudeln dazugeben. Mit etwas Soße garnieren und servieren.

Kathleen Schrock am 17. Februar 2011

## Lachs-Steak mit Radicchio und Pesto-Risotto

### Für 2 Personen

2 Lachssteaks, a 150 g	200 g Risottoreis	100 g Parmesan
1 Radicchio	1 Zwiebel	1 Stange Sellerie
200 g Knollensellerie	3 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	100 g Butter
5 EL ml Balsamico	200 ml Weißwein, trocken	500 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

25 Gramm Butter in einer heißen Pfanne erhitzen. Den Radicchio waschen, stückeln und von allen Seiten jeweils eine Minuten lang anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Den Majoran waschen, trocknen, fein hacken und zusammen mit 25 Gramm gerösteten Pinienkernen, etwas Olivenöl und dem Aceto Balsamico zu dem Radicchio geben. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend von beiden Seiten etwa drei Minuten in der Pfanne braten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und das Basilikum waschen und trocken tupfen. Anschließend zusammen mit den restlichen Pinienkernen, etwa 25 Gramm geriebenen Parmesan und etwas Olivenöl in einem Zerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. In einem zweiten Topf etwas Olivenöl und 25 Gramm Butter erhitzen. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch abziehen und feinhacken, den Sellerie putzen und hacken und alles in Olivenöl und Butter bei niedriger Hitze andünsten. Anschließend den Reis dazugeben und nach etwa einer Minute alles mit dem Wein ablöschen und einköcheln lassen. Nach und nach den Gemüsefond dazugießen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Sobald der Reis gar ist, den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter und den restlichen Parmesan unterrühren und das Risotto zwei Minuten lang ziehen lassen. Das Pesto hinzufügen und gut vermischen. Das Lachssteak mit Radicchio und Pesto-Risotto auf einem Teller anrichten und servieren.

Boris Schleicher am 24. Oktober 2011

## Lauch-Ziegenkäse-Risotto mit Wolfsbarsch-Medaillons

### Für 2 Personen

4 Wolfsbarschmedaillons a 50 g	200 g Risottoreis	4 Scheiben Pancetta
150 g Lauch	1 Schalotte	0,5 Bund Petersilie
100 g Ziegenfrischkäse	750 ml Gemüsefond	75 ml trockenen Weißwein
1 EL Butter	Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die äußere Haut von dem Lauch abziehen und ihn in Ringe schneiden. Die Lauchringe in einem Topf mit etwa 200 Millilitern Wasser, einer Prise Salz und 2 Esslöffeln Weißwein etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Schalotte abziehen, klein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und so lange rühren, bis die Körner glasig sind. Den restlichen Weißwein aufgießen, salzen und das Risotto etwa 15 Minuten bissfest garen. Währenddessen nach und nach den Gemüsefond angießen. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Den geschmorten Lauch zu einer Crème pürieren und diese mit der gehackten Petersilie würzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und pfeffern. Jedes Filet mit einer Scheibe Pancetta umwickeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei großer Hitze von jeder Seite anbraten. Die Filets im Backofen etwa fünf Minuten fertig garen. Den Ziegenfrischkäse, die Lauchcreme und die Butter unter das Risotto rühren. Das Lauch-Ziegenkäse-Risotto auf Tellern geben, je zwei Wolfsbarschfilets darauf anrichten, reichlich Pfeffer darüber streuen und servieren.

Barbara Miraglia am 05. September 2011

## Livornesische Fisch-Suppe

### Für 2 Personen

100 g Kabeljaufilet	100 g Drachenkopf (Meersau)	100 g Seehecht
100 g Sepia/Tintenfisch	100 g Garnelen	100 g Venusmuscheln
100 g Miesmuscheln	4 Scheiben Weißbrot	250 g geschälte Tomaten
6 EL Olivenöl	2 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	2 Peperoncino	70 ml trockener Weißwein
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebel und drei Knoblauchzehen abziehen, würfeln und in Olivenöl anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, die Tomaten und den Peperoncino dazugeben und das Ganze köcheln lassen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, vom Panzer, aber nicht vom Kopf befreien, waschen und trockentupfen. Die Fische waschen, trockentupfen und sobald der Wein verkocht ist, den Fisch nach und nach, je nach Kochzeit, dazugeben, wobei mit dem Tintenfisch begonnen und mit den Garnelen abgeschlossen wird. Währenddessen die Muscheln in eine Pfanne geben und bei großer Hitze öffnen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Sobald alle Fische in der Suppe garen, die Suppe insgesamt noch etwa zehn Minuten köcheln lassen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Das Brot mit etwas Olivenöl einstreichen und in einer Pfanne rösten. Das Brot dann mit den übrigen Knoblauchzehen einreiben. Anschließend zum Teil das Muschelfleisch lösen und das Muschelfleisch und ein wenig ganze Muscheln zur Suppe geben. Die Suppe auf dem Teller anrichten und mit einer Scheibe Brot am Rand dekorieren.

Alexandra Alemanno am 12. Dezember 2011

## Pangasius mit Kartoffel-Püree und Rahm-Spinat

### Für zwei Personen

2 Pangasiusfilets	400 g mehligk. Kartoffeln	400 g frischer Blattspinat
1 unbehandelte Zitrone	150 g Mehl	200 g Butter
300 ml Milch	100 ml Sahne	30 ml Rapsöl
1 Muskatnuss	Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in heißem, gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend den Spinat in eiskaltem Salzwasser abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken. Nun 50 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen und den Spinat darin andünsten. Das Mehl darunter rühren, die Sahne und circa 100 Milliliter Milch angießen. Das Ganze etwas einkochen lassen und mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und fein stampfen. Die Milch und die restliche Butter unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten mehlieren und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten kurz anbraten, so dass der Fisch leicht glasig bleibt. Den Pangasius mit dem Kartoffelpüree und dem Rahmspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Macke am 24. Januar 2011

## Pasta mit Sardinen-Filets

### Für 2 Personen

200 g Sardinenfilets	250 g Bucatini	1 Fenchelknolle mit Grün
1 kleine weiße Zwiebel	1 unbehandelten Zitrone	3 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe	1 TL Fenchelsamen	2 Chilischoten
2 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen	200 ml trockener Weißwein
Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

In einem Topf drei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Fenchel von den äußeren Blättern befreien und das Grün beiseitelegen. Die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit dem Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, von Scheidewänden befreien und klein schneiden. Die zerstoßenen Fenchelsamen mit dem Chili und den Zwiebel- und Fenchelscheiben bei sanfter Hitze etwa 15 Minuten im Öl dünsten. Anschließend die Hälfte der Sardinen, die Pinienkerne und die Rosinen gründlich untermischen und ohne Deckel etwa sieben Minuten sanft weitergaren. Dabei gelegentlich rühren, so dass die Sardinen immer mehr zerfallen. Währenddessen den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne andünsten und die Semmelbrösel hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin die Bucatini etwa acht Minuten kochen. Die Zitrone halbieren, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Wein und ein bisschen Nudelwasser in die Sauce geben, das Ganze einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den letzten Minuten der Pasta, die übrigen Sardinenfilets auf die Sauce geben und mit geschlossenem Topf etwas weiter garen. Anschließend das Nudelwasser abgießen, die Nudeln mit der Sauce vermengen und mit etwas Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft- und abrieb verfeinern. Das Fenchelgrün klein schneiden. Die Pasta con sarde auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün und den gerösteten Semmelbröseln garnieren.

Santa Daniel am 05. Oktober 2011

## Pescado mit Rotbarsch-Filet a la Veracruzana

### Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets, a 200 g	150 g Basmatireis	50 g Schafskäse
2 große Fleischtomaten	1 gelbe Paprika	1 Bund Frühlingzwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	10 Kapern
10 schwarze, entsteinte Oliven	1 EL getrockneter Thymian	1 EL getrockneter Oregano
1 EL getrockneter Majoran	1 Bund Dill	Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Die Tomaten vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika schälen, von den Kernen befreien und in Streifen schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Frühlingzwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Tomaten, der Chili und der Paprika in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Oliven in Scheiben schneiden und mit den Kapern, dem Thymian, dem Majoran und dem Oregano unter das Gemüse mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend den Fisch zum Gemüse geben, den Schafskäse oben drauf legen und bei kleiner Flamme, geschlossen circa zehn Minuten ziehen lassen. Den Dill hacken und mit dem garen Reis verrühren. Die Rotbarschfilets mit der Gemüsesoße und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Nadine Kolten am 27. Januar 2011

## Pistazien-Risotto mit gebratenem Rotbarben-Filet

### Für 2 Personen

150 g Risotto	2 Rotbarbenfilets, a 60 g	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Orange	40 g Pistazien, ungesalzen
1 Vanilleschote	1 TL Fenchelsamen	1 TL getrocknete Lavendelblüten
1 g Safranfäden	450 ml Gemüsesfond	75 ml Weißwein
Chiliflocken	Chilisalز	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller zum Warmhalten hinstellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Den Risotto zugeben und kurz anbraten. Anschließend mit dem Wein ablöschen und einkacheln lassen. Den Gemüsesfond erhitzen und den Safran hineinweben. Immer wieder eine Kelle Gemüsesfond zu dem Risotto geben und köcheln lassen. Die Fenchelsamen zerstoßen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Zwei breite Streifen Orangenschale abschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Ganze zusammen mit den Lavendelblüten unter das Risotto mischen. Kurz vor dem Servieren die Vanilleschote und die Orangenschalen wieder entfernen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und mit etwas Chilisalز würzen. Die Pistazien klein hacken und unter das Risotto mischen. Das Risotto auf Tellern anrichten, die Fischfilets obenauf geben und servieren.

Josef Koziolk am 27. Oktober 2011

## Ravioli mit Ricotta-Räucher-Lachs-Füllung

### Für 2 Personen

150 g Räucherlachs	85 g Weichweizenmehl	85 g Hartweizenmehl
200 g Mehl	150 g Ricotta	50 g Parmesan
2 Eier	1 Zwiebel	1 Zitrone
1/2 Bund Dill	1/2 Bund Basilikum	3 EL Butter
100 g Frischkäse	100 ml Schlagsahne	100 ml Gemüfefond
Salz	weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Aus dem Weichweizenmehl, dem Hartweizenmehl und den Eiern einen Nudelteig kneten und kalt stellen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Zitrone waschen, trocknen, auspressen und die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebel mit der Hälfte des Zitronenabriebs in die geschmolzene Butter geben und leicht andämpfen. Anschließend mit dem Gemüfefond und der Sahne aufgießen, den Frischkäse hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze leicht köcheln lassen. Den Räucherlachs kleinschneiden und mit dem Ricotta und dem restlichen Zitronenabrieb vermischen. Den Dill waschen, trocknen, fein hacken und zusammen mit etwas Salz unter die Füllung heben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und großzügig salzen. Den Nudelteig durch die Nudelmaschine geben, bis er hauchdünn ist. Anschließend die Arbeitsfläche gut bemehlen, den Nudelteig darauf legen und kreisförmige Teigstücke ausstechen. Nussgroße Portionen der Ricotta-Mischung auf der Hälfte der Nudelkreise platzieren, den äußeren Kreisrand mit Wasser benetzen und einen weiteren Nudelkreis von oben aufsetzen. Die Ränder gut andrücken und mithilfe einer Kuchengabel verzieren. Die Ravioli etwa drei Minuten in dem leicht kochenden Salzwasser garen. Das Basilikum waschen, trocknen, fein hacken und unter die Sauce mischen. Gegebenenfalls mit etwas Butter andicken, falls die Sauce zu dünn ist. Die Ravioli mit Ricotta-Räucherlachs-Füllung und Zitronen-Basilikum-Sauce auf einem Teller anrichten, mit etwas geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Doris Wirth am 09. November 2011

## Regenbogen-Forelle mit Waldpilz-Risotto

### Für zwei Personen

1 Regenbogenforelle, a 450 g	100 g Kräuterseitlinge	100 g braune Champignons
125 g Risottoreis	40 g Parmesan am Stück	1 Mandarine
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	350 ml Geflügelfond
125 ml Gemüsefond	Butter	30 g kalte Butter
180 ml Weißwein	50 ml Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL bunte Pfeffer-Mischung	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Forellen waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. In dem Bräter etwas Olivenöl erwärmen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend mit dem Gemüsefond und Weißwein ablöschen. Den Bräter in den Ofen stellen und den Fisch etwa 20 Minuten garen lassen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Den Geflügelfond aufkochen. Den Parmesan reiben. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Den restlichen Weißwein hinzugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach auch den Geflügelfond zufügen und etwa 20 Minuten weiter garen lassen. Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Etwas Butter erhitzen und die Pilze darin anbraten. Das Ganze salzen und pfeffern. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Etwas Schale von der Mandarine reiben. Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Mandarinenabrieb und ein paar gemahlene Paradieskörnern abschmecken. Die kalte Butter untermischen. Den Parmesan und die Pilze untermischen und mit Schnittlauch bestreuen. Die Regenbogenforelle mit dem Waldpilzrisotto auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Kurz am 08. Februar 2011

## Rotbarbe mit Spargel-Risotto und Tomaten-Vinaigrette

### Für 2 Personen

4 Rotbarbenfilets, a 150 g	150 g Risottoreis	50 g Parmesan
60 g grüner Spargel	30 g Pinienkerne	5 reife Tomaten
3 Schalotten	3 Knoblauchzehen	30 g kalte Butter
1 TL Honig	120 ml Olivenöl	weißer Balsamicoessig
150 ml trockener Weißwein	500 ml Geflügelfond	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Chilischote	weißer Pfeffer
Salz		

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Den Fisch mit Salz und weißem Pfeffer würzen und von beiden Seiten kross anbraten. Den Thymian und den Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Den Thymian, den Rosmarin, die Schalotten und den Knoblauch mit in die Pfanne geben und fünf Minuten braten. Den Spargel von den unteren Enden befreien und klein schneiden. Anschließend den Spargel und den Reis zufügen, kurz mit andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren den Wein fast völlig vom Reis aufnehmen lassen. Circa ein Drittel des Geflügelfonds angießen und noch zwei Mal wiederholen, bis der Fond verbraucht ist. Dieser Vorgang braucht circa 20 Minuten. Anschließend das Risotto mit dem Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben. Anschließend die Butter und den Parmesan unterrühren. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Beides gemeinsam mit den Pinienkernen in der Pfanne anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Honig unterrühren, mit dem Essig ablöschen und das restliche Olivenöl unterrühren. Die gebratene Rotbarbe mit dem Spargelrisotto auf Tellern anrichten, mit der süß-scharfen Tomatenvinaigrette garnieren und servieren.

Alexander Mairginter am 07. Dezember 2011

## Rotbarsch mit Gewürz-Panade und Paprika-Marmelade

### Für 2 Personen

2 Rotbarschfilets a 200 g	4 Scheiben Toastbrot	1 Ei
2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	1 rote Peperoni
1 Zitrone	0,5 Limette	1 Knoblauchzehe
0,5 Bund Thymian	2 Msp gem. Koriander	2 Msp gem. Piment
2 Msp gem. Cumin	1 EL brauner Zucker	1 EL süßes Paprikapulver, mild
3 EL Mehl	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Die roten und die gelben Paprikaschoten schälen. Die Paprikaschoten halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprika in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und die Hälfte in Scheiben schneiden. Die Paprika und den Knoblauch in zwei Esslöffeln Olivenöl anrösten. Den Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Von der Limette die Schale abreiben und die Limette auspressen. Beides zu dem Gemüse geben. Mit dem Paprikapulver abschmecken und soweit einreduzieren, bis der gesamte Saft verkocht ist. Das Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und salzen und pfeffern. Die Toastbrotsciben entrinden, in Würfel schneiden und fein hacken. Den Thymian und den Koriander klein schneiden. Danach mit dem Piment und dem Cumin zu den gehackten Toastbrotwürfeln geben und anschließend alles vermischen. Das Ei verquirlen. Die Fischfilets in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit den Kräuter-Brotbröseln panieren. Vier Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Das Rotbarschfilet auf Tellern anrichten, mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit der Paprikamarmelade garnieren.

Monika Pohl am 12. Januar 2011

## Rotbarsch-Filet in Bier-Soße mit Dinkel-Bratlingen

### Für 2 Personen

300 g Rotbarschfilet	50 g Honigkuchen	100 g Dinkelkleie
100 g Dinkelflocken	2 Zwiebeln	1 Knolle Sellerie
1 Karotte	1 Petersilienwurzel	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	1 Ei	250 ml Gemüsefond
250 ml Dinkelbier	100 ml trockener Rotwein	kalte Butter
Pflanzenöl	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Majoran
1 Ingwerknolle	1 Knolle Galgant, klein	1 Lorbeerblatt
Bertrampulver	1 Muskat	1 TL Rohrzucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Sauce das Dinkelbier in einen Topf geben und erwärmen. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. Die Petersilienwurzel, die Karotte und den Sellerie schälen und klein schneiden. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben sowie den Saft auspressen. Dann alles in den Topf geben und mit einem Lorbeerblatt einkochen lassen. Anschließend mit dem Galgant, Bertram, Majoran, dem Rohrzucker und Salz abschmecken. Das Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und in dem Topf pochieren. Wenn der Fisch gar ist, zum Warmhalten in den Ofen geben. Den Honigkuchen klein bröseln. In die Sauce noch einen Schuss Rotwein und die Honigkuchen-Brösel einkochen. Für die Bratlinge Butter in einer Pfanne erhitzen und die restliche Zwiebel abziehen, klein hacken und in der Pfanne andünsten. Dann die Dinkelkleie und die Dinkelflocken dazugeben und alles mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze dann in eine Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit der Petersilie klein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Den Majoran zupfen und fein hacken. Alles zusammen mit dem Ei unter die Dinkelmasse heben und dann mit Bertram, dem Galgant, etwas Muskat, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, kleine Bratlinge aus der Masse formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit etwas kalter Butter abbinden. Das Rotbarschfilet in Biersauce mit den Dinkel-Bratlingen auf Tellern anrichten und servieren.

Waltraud Goretzky am 14. November 2011

## Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

2 Rotbarschfilets	300 g mehligk. Kartoffeln	60 g Tomaten
4 Karotten	1 Knoblauchzehe	3 unbehandelte Zitronen
50 g Butter	2 EL Olivenöl	180 ml Milch
100 ml trockener Weißwein	1 Muskatnuss	1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft erhitzen. Die Tomaten blanchieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Karottenstreifen darin andünsten. Den Knoblauch abziehen und dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und im geschlossenen Topf fünf Minuten dünsten lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern sowie mit ein paar Thymianzweigen belegen. Etwas Alufolie auslegen, das Gemüse in die Mitte legen, den Fisch darauf geben und die Päckchen verschließen. Das Ganze für 25 Minuten im Ofen garen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Muskatnuss reiben. Die Schale von einer Zitrone reiben. Die restlichen zwei Zitronen halbieren und auspressen. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Anschließend die Milch und die Butter unterrühren, etwa zwei Teelöffel Zitronenschale, vier Esslöffel Zitronensaft und die Petersilie unterheben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Rotbarschfilet mit dem Zitronen-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Schlaup am 31. Oktober 2011

## Rotes Wels-Curry

### Für 2 Personen

300 g Welsfilet	200 g geschälte Tomaten	150 g junger Weißkohl
2 kleine Zwiebeln	60 g Cocktailtomaten	1 EL Tomatenmark
2 EL kalte Butter	1 Knolle Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Msp. gemahlene Kurkuma	1/2 EL mildes Currypulver	1 EL Petersilie
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL mildes Chilisalz	1/2 TL gemahlener Kümmel	0,25 l Fischfond
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Eine halbe Zwiebel abziehen und mit den Nelken mit dem Lorbeerblatt spicken. Das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die gespickte Zwiebel hinein geben. Knapp unter dem Siedepunkt zehn Minuten ziehen lassen. Die ganze Zwiebel abziehen und würfeln. Die Tomaten aus der Dose abgießen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Anschließend die Tomatenwürfel und den Fond hinzugeben. Alles aufkochen lassen und knapp unter dem Siedepunkt zehn Minuten ziehen lassen. Die Sauce fünf Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Kurkuma, einer Prise braunem Zucker, dem Paprikapulver, dem Chilisalz, dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Weißkohlstreifen darin anbraten. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und mit dünsten. Schließlich mit dem Chilisalz und einer Prise Kümmel würzen. Die restliche kalte Butter unterrühren und die Petersilie dazugeben. Das Welsfilet waschen und trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Fischstücke in den Zwiebelsud legen und etwa drei Minuten glasig ziehen lassen. Anschließend das rote Wallercurry auf dem Weißkohl mit der Currysauce servieren.

Jessika Wilkens-Klemt am 22. September 2011

## Sahne-Lachs-Würfel mit Tagliatelle

### Für 2 Personen

250 g Lachsfilet, ohne Haut	300 g helle Tagliatelle	1 unbehandelte Zitrone
200 ml Schlagsahne	200 g Crème-fraîche	125 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüfefond	1 Bund Dill	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und in Olivenöl bei geringer Temperatur anbraten. Anschließend die Schlagsahne und die Crème-fraîche in die Pfanne rühren, mit dem Wein und etwas Gemüfefond aufgießen und einköcheln lassen. Die Dillspitzen abzupfen und ein wenig in die Soße geben. Die Tagliatelle bissfest garen und abgießen. Die Sahne-Lachswürfel mit der Tagliatelle auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Dill garnieren.

Renate Froschauer am 14. Juli 2011

## Schellfisch mit Senf-Haube und glasierten Karotten

### Für 2 Personen

2 Schellfischfilets, a 170 g	200 g Karotten	2 Tomaten
1 Zwiebel, klein	2 Zweige Thymian	2 Eier
1 EL Butter	1 TL Zucker	6 EL süßer Senf
3 EL Rapsöl	50 ml Mineralwasser	Salz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Zucker dazugeben. Die Karotten schälen, waschen, fein würfeln und in dem Topf karamellisieren. Anschließend mit einer Prise Salz würzen und mit Mineralwasser ablöschen, sodass der Boden des Topfes gut bedeckt ist. Das Ganze bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Thymian waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen. Die Tomaten waschen, trocknen, halbieren und mit Salz, Pfeffer und dem Thymian bestreuen. Anschließend die gewürzten Tomaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Anschließend den süßen Senf und die Zwiebelwürfel unter das Eiweiß heben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa zwei Minuten in der Pfanne anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf das Backblech zu den gewürzten Tomaten legen und mit dem Eischnee bedecken. Die Filets auf mittlerer Schiene etwa fünf Minuten im Backofen grillen, bis der Eischnee eine goldgelbe Farbe annimmt. Die Heilbuttfilets mit der Senfhaube und den glasierten Karotten auf einem Teller anrichten, mit den Thymianblättern garnieren und servieren.

Doris Wirth am 10. November 2011

## Scholle mit Nordsee-Krabben-Fleisch und Kartoffel-Salat

### Für 2 Personen

2 Schollen a 400 g	250 g Krabbenfleisch	4 Kartoffeln, fest
4 Tomaten	2 Gewürzgurken	1 Schalotte
1 Prise Dill	1 Prise Estragon	100 g Dijon-Senf
100 g Butterschmalz	3 Eier	100 ml Essig
Rapsöl	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln säubern, schälen und in Scheiben schneiden. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Kartoffeln darin garen. Die Schalotte abziehen und mit den Gurken und den Tomaten klein schneiden. Für den Kartoffelsalat Mayonnaise herstellen. Den Senf, zwei Eier und etwas Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und aufmischen. Den Estragon unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Kartoffeln abdämpfen lassen und mit der kleingeschnittenen Schalotte, den Gewürzgurken und den Tomaten vermischen, anschließend die Mayonnaise unterheben. Die küchenfertige Scholle auf der dunklen Seite an der Gräte aufschneiden und entlang der Gräte den Fisch filetieren, sodass zwei Taschen entstehen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und den Fisch darin braten. In die fertig gebratene Scholle das Krabbenfleisch einfüllen, anschließend im Backofen kurz angrillen. Abschließend alles übersichtlich auf dem Teller servieren. Etwas Dill zupfen und über den Teller streuen.

Hans-Jürgen Kastning am 10. Oktober 2011

# Schollen-Filet im Kräuter-Teig, Kartoffel-Gurken-Salat

## Für 2 Personen

3 Schollenfilets a 150 g	150 g kleine, festk. Kartoffeln	1 Salatgurke
3 Zitronen	2 Eier	100 g Quark
100 g Joghurt	2 EL Schlagsahne	200 g Mehl
1 Zweig Thymian	1 Zweig glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zweig Dill	2 Zweige Kerbel	50 ml trockener Weißwein
350 ml Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schollenfilets waschen und trocken tupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln. Anschließend vier Esslöffel Mehl auf einem Teller verteilen und die Filets darin wenden.

Die Thymian-, Kerbel- und die Petersilienblätter von den Zweigen abzupfen und klein hacken. Die Eier trennen und nur das Eigelb in eine Schüssel geben. Das Eiweiß zunächst in ein separates Gefäß beiseite stellen. Für den Kräuterbackteig 60 Gramm Mehl in die Schüssel sieben und mit dem Weißwein, einem Esslöffel Öl und dem Eigelb zu einem glatten Teig verrühren. Die gehackten Kräuter ebenfalls zur Teigmasse dazugeben. Die Eiweiße mit einer Prise Salz in einer weiteren Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Schollenfilets anschließend durch den Backteig ziehen. Den überflüssigen Teig abstreifen. 300 Milliliter Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Schollenfilets darin fünf Minuten lang goldgelb ausbacken. Die fertigen Filets aus der Pfanne nehmen und anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in das kochende Wasser hineingeben und gar kochen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Dill waschen und etwa einen Esslöffel klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Anschließend alles zusammen mit dem Joghurt, dem Quark, dem Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig mit der Joghurt-Quark-Masse verrühren. Abschließend die Gurken- und Kartoffelscheiben unterheben. Die übrige Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Schollenfilets mit dem Kartoffel-Gurkensalat auf Tellern anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Lilo Dust am 04. Oktober 2011

## Seelachs-Filet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senf-Soße

### Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, a 200 g	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Karotte
5 Cherrytomaten	2 Lauchzwiebeln	1 Knolle Sellerie
1 Wirsing, à 300 g	1 Zitrone	0,5 Bund glatte Petersilie
1 Ei	1 Muskatnuss	2 EL mittelscharfer Senf
80 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	Mehl
Speisestärke	Butter	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und einige Minuten ziehen lassen. Den Sellerie schälen und in kleine Stifte schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und fein raspeln. Die Lauchzwiebeln abziehen und in kleine Ringe schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln und Karotten für die Sauce beiseite stellen. Für die Kruste die Kartoffeln mit den Karotten und ein paar Lauchzwiebeln vermengen. Die Petersilie, etwas abgeriebene Zitronenschale und das Ei zu der Masse geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Sollte die Masse zu flüssig sein, kann etwas Mehl zugegeben werden. Für die Sauce den Sellerie, die Lauchzwiebeln und die restlichen Kartoffel- und Karottenraspel in den Fischfond geben und aufkochen. Den Senf dazugeben und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Die Sauce danach pürieren und ein kleines Stück kalte Butter einrühren. Die äußeren Blätter des Wirsings abzupfen und säubern. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Wirsing darin andünsten. Die Sahne, den Gemüsefond und etwas Speisestärke einrühren und köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Seelachsfilet in Mehl wenden und mit der Kartoffelmasse bestreichen. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten circa fünf Minuten anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne die restlichen Lauchzwiebeln und die Tomaten anschwitzen. Den Fisch mit der Sauce und den Tomaten auf Tellern anrichten. Den Rahmwirsing neben den Fisch geben und servieren.

Josef Koziolk am 26. Oktober 2011

## Seelachs-Filet mit Frischkäse-Haube auf Prinzess-Bohnen

### Für 2 Personen

300 g Seelachsfilet, ohne Haut	1 Zitrone, unbehandelt	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	300 g Prinzessbohnen	100 g Kräuterfrischkäse
6 EL Butter	50 ml Milch	70 g ungesalzene Erdnusskerne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit drei Esslöffeln Butter einfetten. Die Filets in die Form legen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und über die Filets träufeln. Die Erdnüsse grob hacken sowie die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Den Frischkäse mit der Milch vermengen und die Erdnüsse zusammen mit dem Knoblauch unterrühren. Die Frischkäsemasse gleichmäßig auf dem Seelachs verteilen und etwas andrücken. Das Ganze im Backofen 20 Minuten backen. Die Enden der Bohnen entfernen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin kurz aufkochen lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten andünsten. Die Bohnen abgießen, in die Pfanne geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen und den Seelachs auf Tellern anrichten und servieren.

Stanislaw Schmidt am 04. August 2011

## Seeteufel in Sekt-Soße mit Spinat

### Für 2 Personen

2 Seeteufelfilets	200 g Blattspinat	100 ml Sekt
200 ml Fischfond	30 g Butter	30 g eiskalte Butter
200 g Schlagsahne	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Muskatpulver	getrocknete Chilischoten	Gewürzmischung
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Spinat waschen, in kochendes Salzwasser geben und gar kochen lassen. Den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und den Blattspinat dazugeben . Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Den Fisch mit Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch in einer Pfanne anbraten und in den Backofen geben. Die Schalotte in etwas Olivenöl anbraten und mit dem Fischfond und dem Sekt ablöschen. Etwas reduzieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Safran und kalte Butter dazugeben. Die Sahne schlagen und unter die Soße geben. Den Seeteufel auf dem Spinat anrichten. Mit der Soße garnieren und servieren.

Manuela Burdack am 16. Februar 2011

## Seeteufel mit Erbsen-Püree und konfierten Strauch-Tomaten

### Für zwei Personen

250 g Seeteufelmedaillon	3 Scheiben Parma-Schinken	300 g Erbsen, TK-Ware
200 g Strauchtomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten halbieren. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch goldbraun anbraten. Die Tomaten auf ein Backblech geben und mit Salz, Pfeffer und dem Knoblauch würzen und zum Garen in den Ofen geben. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in Medaillons schneiden, mit dem Parma-Schinken umwickeln und auf den Rosmarinzweigen feststecken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend zum Garen in den Ofen geben. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Danach die Erbsen zugeben und anschwitzen. Die Zitrone auspressen und die Schale reiben. Beides in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze pürieren. Den Fisch und die Tomaten aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Das Püree neben dem Fisch anrichten und servieren.

Martin Diedrich am 2. Februar 2011

## Seeteufel mit Pinien-Kruste, Rote-Bete-Carpaccio

### Für zwei Personen

2 Seeteufelfilets, a 100 g	1 vorgekochte Rote Beete	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Trüffel	15 g Pinienkerne	30 g Butter
15 g Parmesan	20 g Semmelbrösel	2 EL Himbeeressig
125 ml Milch	125 ml Schlagsahne	50 ml Geflügelfond
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Muskatnuss
Rapsöl	Trüffelöl	Traubenkernöl
Mehl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Für die Kruste die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und später klein mörsern. Den Parmesan reiben. 15 Gramm Butter schaumig schlagen und die Pinienkerne, die Semmelbrösel und den Parmesan unterziehen. Die Masse in einen Gefrierbeutel geben, zu einer 3 Millimeter starken Platte ausstreichen und im Tiefkühlschrank fest werden lassen. Die Seeteufelfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Filets zusammen mit den Kräuterzweigen und der ganzen Knoblauchzehe kurz anbraten und anschließend auf ein Backblech legen. Die Pinienkernkruste auf dem Fisch verteilen und diesen im Backofen backen, bis die Kruste goldbraun ist. Für das Carpaccio die rote Bete in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Aus dem Himbeeressig, dem Traubenkernöl und einer Prise Zucker eine Marinade herstellen und diese über das Carpaccio geben. Für den Trüffelschaum den Geflügelfond in einem Topf erhitzen, die Milch und die Schlagsahne hinzufügen und das Ganze mit Muskatnuss, Salz und Trüffelöl abschmecken. Abschließend die übrige Butter unterrühren und alles aufschäumen. Die Seeteufelfilets mit dem Rote Bete-Carpaccio und dem Trüffelschaum auf Tellern anrichten und mit Trüffelspänen garnieren.

Désirée Kaminski am 03. Januar 2011

## Seeteufel, Kartoffeln in Salz-Kruste, Ingwer-Karotten

### Für 2 Personen

2 Seeteufelfilets, a 250 g	8 junge Kartoffeln, klein	2 Karotten
3 unbehandelte Limetten	1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchknolle
2 frische Chilischoten, scharf	2 frische Chilischoten, mild	50 g Ingwer
1/2 Schälchen Kresse	5 Limettenblätter	1 EL Speisestärke
200 ml trockener Weißwein	6 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dem Salzwasser garen. Die Lauchzwiebel für einige Sekunden dazugeben und wieder aus dem Topf entfernen. Vier Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Limette auspressen, den Fisch mit dem Saft beträufeln und den Seeteufel von allen Seiten in der Pfanne anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und die Limettenblätter mit den Chilis und der Knoblauchknolle hinzufügen. Die übrigen Limetten auspressen und den Saft ebenfalls in die Pfanne geben. Die Pfanne für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten waschen, schälen, in dünne Stäbchen schneiden und in der Pfanne anbraten. Anschließend mit Salz abschmecken, einen Teelöffel Ingwer hinein reiben und das Ganze warmstellen. 100 Milliliter Wasser in einer tiefen Pfanne erhitzen und zwei Esslöffel Salz hinzufügen. Sobald sich das Salz gelöst hat, die gar gekochten Kartoffeln abgießen, in die Pfanne geben und schwenken. Die Karottenstäbchen mit der Lauchzwiebel zu einem kleinen Bündel binden. Den Fisch, die Knoblauchknolle und die Chilischoten aus der Pfanne nehmen und den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit der Speisestärke binden. Den Seeteufel mit den Kartoffeln in Salzkruste und den Ingwerkarotten auf einem Teller anrichten, mit etwas Sauce und Kresse garnieren und servieren.

Boguslawka Kmiciek am 03. November 2011

## Seeteufel-Spieße mit Wein-Soße und Zitronen-Reis

### Für 2 Personen

250 g Seeteufelfiletstückchen	150 g Reis, Wildreis-Mischung	1 große Zwiebel
2 Zitronen	5 Stiele Zitronengras	100 ml Weißwein
100 ml Schlagsahne	30 g Butter	1 Knoblauchzehe
Zucker	Pfeffer	Salz

Beide Zitronen in zwei Hälften schneiden. Die Seeteufelstückchen mit einer Hälfte einreiben, salzen und vorsichtig auf das Zitronengras aufspießen. Den Reis in Salzwasser geben und kochen. Aus der Zitronenhälfte eine Spalte herausschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, beides in Würfel schneiden und zusammen in etwas Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Hitze reduzieren. Den Saft einer halben Zitrone auspressen sowie die Schale abreiben und zusammen mit 80 Milliliter Sahne dem Weißwein hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bei sehr geringer Hitze köcheln lassen. Wenn der Reis gar ist, die Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die andere Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft und 20 Milliliter Sahne hinzufügen. Das Ganze auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Anschließend eine Pfanne erhitzen, die Seeteufelspieße reingeben und scharf anbraten. Dann wieder aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Die Weißweinsauce nun mit einem Pürierstab schaumig rühren. Die Seeteufelspieße auf einem Teller anrichten. Den Reis dazugeben, mit der Weinsoße garnieren und servieren.

Ulrich Schmidl am 17. Februar 2011

## Seezunge 'Senegal' mit Reis und grüner Soße

### Für 2 Personen

2 Seezungenfilets	150 g Langkornreis	100 g Spinat, TK
1 Süßkartoffel	1 Karotte	3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 Maniokstange	1 unbehandelte Zitrone
1 grüne Chilischote	150 g Sahne-Schmelzkäse	100 ml Kokosmilch
Öl	Mehl	Speisestärke
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Reis in eine Schüssel mit Wasser geben und wässern. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel, die Maniokstange und die Karotte schälen, klein schneiden und in dem Salzwasser gar kochen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in dem Topf anbraten. Dann den gewässerten Reis abgießen, mit in den Topf geben und einrühren. Etwas Wasser hinzugeben und den Reis auf unterster Stufe garen lassen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch mit etwas Zitronensaft auf beiden Seiten beträufeln und dann mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend Mehl in eine Schale geben und die Filets von beiden Seiten darin mehlieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die melierten Filets von beiden Seiten anbraten. Für die Sauce eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Dann den Spinat hinzufügen und einrühren. Wenn der Spinat heiß ist, den Schmelzkäse mit in den Topf geben. Etwas Speisestärke mit Wasser vermengen und den Spinat damit andicken. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft abschmecken. Die Sauce auf unterster Stufe garen lassen. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die restliche Zwiebel abziehen und klein hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen und zerdrücken. Beides in der Pfanne anbraten, mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Die Kokosmilch mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Filets vorsichtig mit in die Pfanne geben und alles fünf Minuten garen lassen. Die Seezunge „Senegal“ mit dem Reis und der grünen Sauce auf Tellern anrichten, mit den Gemüstückchen aus dem Reis garnieren und servieren.

Hartmut Kretschel am 14. November 2011

## Selbstgemachte Tagliatelle mit Räucher-Lachs

### Für 2 Personen

100 g geräucherter Lachs	1 Ei	100 g Mehl
150 g Erbsen, TK	50 g Zuckerschoten	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Zucchini, mittelgroß	1 Bund Basilikum	4 EL Crème-fraîche
2 EL Sonnenblumenöl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Aus dem Mehl, dem Ei, etwas Olivenöl und Salz einen Nudelteig kneten und zehn Minuten ruhen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen, anschließend in Streifen schneiden und die Nudeln sechs Minuten im kochenden Wasser garen lassen. Die Lauchzwiebeln und die Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Birkenrauch-Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittenen Zucchini kräftig darin anbraten. Die Lauchzwiebeln dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend die Zuckerschoten waschen und mit den Erbsen zu den Zucchini und den Lauchzwiebeln in die Pfanne geben. Alles etwa drei Minuten garen lassen. Den geräucherten Lachs in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit der Crème-fraîche verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben und den Lachs und das Crème-fraîche-Gemüse unterheben. Die selbstgemachten Tagliatelle mit Räucherlachs auf einem Teller anrichten, mit etwas gezupftem Basilikum garnieren und servieren.

Uwe Pohling am 19. September 2011

## Spaghetti mit Zander und kalter Tomaten-Vinaigrette

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 200 g, mit Haut	200 g Spaghetti	1 Sardellenfilet, in Öl
5 vollreife festk. Tomaten	1 Knoblauchzehe	20 g Kapern
50 g Parmesan	1 EL heller Balsamicoessig	2 EL Butterschmalz
1 Zweig Oregano	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl	Zucker	Chilipulver
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Die Tomaten waschen und vom Strunk befreien. Anschließend entkernen und die Kerne auffangen. Die restlichen Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Tomatenkerne durch ein Sieb streichen und die Soße zu den Tomaten geben. Die Oreganoblätter abzupfen und einen Teelöffel klein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Sardellen und die Kapern fein hacken. Das Oregano und das Chilipulver sowie die Sardellen, die Kapern und den Knoblauch zu der Soße geben und alles mit dem Öl, dem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Anschließend die Basilikum- und die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und unterheben. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite in der Pfanne vier Minuten garen lassen. Anschließend den Fisch wenden, von der Herdplatte nehmen und gar ziehen lassen. Die gekochten Spaghetti aus dem Sud direkt in die Tomatenvinaigrette geben. Den Parmesan fein hobeln. Die Spaghetti mit dem Zander auf Tellern anrichten und mit dem Parmesan garnieren.

Heike Malina-Dieter am 13. Juli 2011

## St. Peterfisch mit Kokos-Milch und Pilz-Wan-Tans

### Für 2 Personen

2 St. Petersfisch-Filets	8 Wan-Tan-Blätter	150 g Shiitake Pilze
6 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Knolle Ingwer, klein	1 Ei	4 Kaffir-Limettenblätter
2 Zweige Koriander	1 EL Austernsoße	1 EL Sweet-Chili-Sauce
250 ml Kokosmilch	50 ml Sahne	Sesamöl
Pflanzenöl	Chilipulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

Das Pflanzenöl in der Sauteuse erhitzen. Die Stiele von den Pilzen abschneiden. Zwei Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Die Pilze zugeben und mitbraten. Das Ganze mit der Austernsauce, der Sweet-Chili-Sauce, Salz und Chilipulver würzen. Die Pilzmischung auf die Wan-Tan-Blätter legen und die Pilzmasse in die Mitte geben. Die Teigblätter mit Eigelb bestreichen und die Ecken nun zusammenklappen, so dass kleine Päckchen entstehen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne herauskratzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und grob zerkleinern. Die restlichen Schalotten abziehen und ebenfalls zerkleinern. Etwas Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Ganze darin anbraten. Das Ganze mit Kokosmilch aufgießen und die Zitronenblätter zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch nun in die köchelnde Sauce legen und circa fünf Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Wan-Tan-Taschen in dem Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz bestreuen. Die Fischfilets aus der Sauce nehmen und auf Tellern anrichten. Die Kokossauce durch ein Sieb passieren. Die Sahne steif schlagen und zu der Sauce geben. Das Ganze mit Chili würzen und die Korianderblättchen zugeben. Die Kokossauce über die Fischfilets träufeln und die Wan-Tan-Taschen neben den Fisch setzen.

Kerstin Ehret am 14. September 2011

# Steinbeißer-Filet japanisch mit Gemüse, Ingwer und Chili

## Für 2 Personen

2 Steinbeißerfilets a 160 g	2 Möhren	1 gelbe Paprika
50 g Zuckerschoten	200 g Spitzkohl	1 Zwiebel, mittelgroß
20 g Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
1 TL Sesamöl	1 EL Mirin	1 EL dunkle Sojasoße
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Honig	2 EL ungeschälter Sesam
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Die Paprika vom Strunk und von den Kernen befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Spitzkohl waschen und die Zwiebel abziehen. Beides in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen und in Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen. Das Sesamöl mit einem Esslöffel Limettensaft, dem Mirin, der Sojasoße und dem Honig vermengen. Zwei Esslöffel Wasser dazugeben und die Vinaigrette beiseite stellen. Die Steinbeißerfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Den Fisch auf einer Seite mit den Sesamkörnern panieren. Einen Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Panne erhitzen und den Fisch auf der Sesamseite anbraten. Nach zwei Minuten wenden. Anschließend den Fisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Das Gemüse in eine Pfanne geben und dünsten. Den Fisch mit der sesambestreuten Seite nach oben auf das Gemüse legen. Drei Esslöffel Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze weitere vier Minuten zugedeckt dünsten. Das Gemüse mit dem Fisch auf einem Teller anrichten. Mit der Vinaigrette garnieren und servieren.

Nico Fiedler am 21. Dezember 2011

# Thunfisch mit Honolulu-Relish und Wasabi-Chantilly

## Für 2 Personen

250 g Thunfischsteak, ohne Haut	215 g japan. Rundkornreis	240 ml Wasser
6 unbehandelte Limetten	1/2 Bund Frühlingszwiebeln	30 g Ingwer
3 TL Wasabipulver	1/2 TL Dashi-Pulver	70 ml Schlagsahne
2 EL japan. Sake	3 EL japan. Sojasoße	1 EL weißer Rum
1 EL braunes Sesamöl	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel	frische Shiso-Blätter	Salz
schwarze gem. Sesamkerne	Boretsch	

Das Wasabipulver mit einigen Tropfen heißen Wassers in einer Tasse zu einer dünnen Paste verarbeiten. Die Tasse auf den Kopf stellen und die Paste ruhen lassen. Den Reis mit 240 Millilitern Wasser in dem Reiskocher garen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limettenschale zweier Limetten abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Für die Thunfisch-Marinade sechs Esslöffel Limettensaft mit drei Esslöffeln Sojasoße und dem geriebenen Ingwer, dem Dashi-Pulver, je einen Esslöffel Sake und Rum, dem braunen Sesamöl, Limettenabrieb sowie einen Teelöffel Wasabipaste zusammenrühren und auf zwei mittlere Behälter verteilen. Das Thunfischsteak waschen, trocken tupfen und in eine der Formen für zehn Minuten einlegen. Die Petersilien- und Kerbelblätter abzupfen und zusammen mit den Shisoblättern klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und ebenfalls in Ringe schneiden und zusammen mit den anderen Kräutern in die andere Form geben. Das Thunfisch-Steak ohne Öl in einer Grillpfanne anbraten und einen Deckel darauf geben. Nach zwei Minuten umdrehen, den restlichen Sake dazugeben und die Hitze herunter regeln. Die Sahne leicht schlagen. Anschließend das angerührte Wasabi, den übrigen Limettensaft sowie Abrieb und Salz hinzufügen. Den Thunfisch in acht Millimeter dicke Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Relish und den Wasabi-Häubchen auf Tellern anrichten und mit dem Sesam und den Blüten garnieren.

Joyce Shintani am 20. Oktober 2011

# Thunfisch, Kartoffel-Püree, Apfel-Radicchio, Soja-Soße

## Für 2 Personen

250 g Thunfisch, ohne Haut	5 große, mehlig. Kartoffeln	2 kleine, längliche Radicchio
2 Knoblauchzehen	1 Stange langer Pfeffer	3 süße Äpfel
2 unbehandelte Limetten	2 EL Butter	2 EL Butterschmalz
250 g Schlagsahne	250 ml Sojasoße	125 ml Apfelessig
1 EL Suppenwürze	1 Bund Schnittlauch	20 g Ingwer
1 Prise Kümmel	3 EL Zucker	1 EL Sesamöl
Salz		

Die Kartoffeln in einem großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Anschließend abschrecken, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, in der Sojasoße etwa 20 Minuten marinieren. Wasser mit der Suppenwürze aufstellen, die gepressten Kartoffeln dazugeben, mit der Schlagsahne aufgießen und mit Salz und Kümmel abschmecken. Die Limettenschale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft und die Limettenschale zusammen mit etwas Butter unter die Kartoffeln mengen. Den Radicchio fein hacken. Die Äpfel in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch anschwitzen, den Zucker einrühren und bis zu einer leichten Färbung erhitzen. Den Radicchio und die Äpfel dazugeben und kurz weiter braten. Anschließend mit einem Apfelessig ablöschen. Den Thunfisch aus der Marinade heben, abtupfen und mit Sesamöl einreiben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin eine Minute auf jeder Seite anbraten und immer wieder wenden. Eine Minute ziehen lassen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Anschließend mit dem geriebenen langen Pfeffer und Salz abschmecken. Den Ingwer schälen und klein abreiben und den Schnittlauch feinhacken. Das Limetten-Kartoffelpüree zusammen mit dem Thunfisch und etwas Sojasoße auf Tellern anrichten und mit dem Ingwer und dem Schnittlauch garnieren.

Kurt Assam am 23. November 2011

## Tonno alla Pescatora mit Bratkartoffeln

### Für 2 Personen

2 Scheiben Thunfisch	500 g Kartoffeln, fest	3 Tomaten, geschält
3 Zehen Knoblauch	60 g Petersilie	1 Prise Oregano
1 Prise Majoran	1 EL Butter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Knoblauch abziehen, schälen und klein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Thunfisch darin anbraten. Die Tomaten zerdrücken und hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze, zugedeckt circa zwölf Minuten dünsten und eine Prise Oregano und etwas feingehackte Petersilie zufügen. In einem Topf Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin circa 20 Minuten garen. Anschließend in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden, hinzufügen und kurz mit braten. Die Kartoffeln mit Salz, einer Prise Majoran, sowie Pfeffer würzen. Etwas Petersilie darüber geben. Die Butter in die Pfanne geben und die Kartoffel darin kurz anschwanken. Den Fisch mit der Sauce aus der Pfanne nehmen und auf dem Teller anrichten. Die Bratkartoffeln dazulegen und alles servieren.

Daniel Fischer am 29. September 2011

## Ummantelter Lachs mit Minz-Erbesen

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 120 g	250 g Erbsen, Tk	200 g Parma-Schinken
1 unbehandelte Limette	1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Minze
210 ml Olivenöl	Meersalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Ofenblech mit Alufolie belegen. Die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs kurz von beiden Seiten darin anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen, in den Parma-Schinken wickeln, auf das Blech legen und für 15 Minuten im Backofen backen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Erbsen in einen Topf geben, die Minze als Bund darüber legen und das kochende Wasser darüber gießen bis die Erbsen knapp bedeckt sind. Den Topf mit einem Deckel verschließen, mit großer Hitze zum Kochen bringen und die Erbsen garen. Die Erbsen mit der Minze in eine Schüssel geben und mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Ganze mit dem Olivenöl bedecken, gut durchmischen und 20 Minuten ruhen lassen. Den ummantelten Lachs mit den Minze-Erbesen auf Tellern anrichten und mit den Limettenscheiben garnieren.

Helga Lion am 07. Juli 2011

# Vanille-Curry mit gedämpften Lachs-Kokos-Pfannkuchen

## Für 2 Personen

50 g rote Linsen	200 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Kopf Chinakohl, klein
50 g Zuckerschoten	1 violette Karotte	1 Knoblauchzehe
1 Ingwerwurzel, klein	2 Zweige Koriander	1 Stange Zitronengras
1 Vanilleschote	2 Eier	1 TL rote Currypaste
1 TL Kurkuma	1 EL Reismehl	415 ml Kokosmilch
1 EL Austernsoße	2 EL Fischsoße	Sesamöl
Erdnussöl	Ghee	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Linsen in Salzwasser bissfest garen. Für die Soße das Zitronengras andrücken. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und vierteln. Etwas Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Zitronengras, etwas Ingwer und die Knoblauchzehen darin anbraten. Die Currypaste, das Kurkuma und einen Zweig Koriander zugeben. Das Ganze mit 300 Milliliter Kokosmilch ablöschen. Das Vanillemark aus der Schote kratzen und das Mark zusammen mit einem Esslöffel Fischsoße zu der Soße geben. Die Soße circa fünfzehn Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und die Linsen darin erhitzen. Für den Pfannekuchen die beiden Eier, das Reismehl, 75 Milliliter Kokosmilch, die restliche Fischsoße und einen Teelöffel Sesamöl miteinander vermengen. Etwas Ghee in der Pfanne erhitzen und aus dem Teig zwei Pfannkuchen backen. Für die Füllung des Pfannkuchens den Kohl und die Zuckerschoten putzen und in Streifen schneiden. Die Karotte schälen und in Streifen schneiden. Etwas Sesamöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwas Ingwer, die Austernsoße und die restliche Kokosmilch dazugeben. Den Koriander zupfen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Beides mit zu der Füllung geben. Jeweils ein wenig Füllung auf die Pfannkuchen geben und einrollen. Die Seiten einschlagen und andrücken. Die Päckchen in den Dampfgartopf geben und circa zwei Minuten darin garen. Die Pfannkuchen-Päckchen schräg einschneiden und auf Tellern anrichten. Die Linsen und die Soße daneben anrichten und servieren.

Angela Jung am 28. November 2011

# Wasabi-Thunfisch im Spinat-Tempura-Mantel

## Für 2 Personen

300 g Thunfischfilet	300 g große Spinatblätter	30 Zuckerschoten
120 g Austernpilze	120 g Shiitake-Pilze	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	2 Eier	5 EL helle Sesamsamen
30 g Ingwer	1 EL Wasabipaste	80 g Speisestärke
1 EL Fischsauce	1 EL helle Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussöl	1 L Erdnussöl	1 TL brauner Zucker
1 TL Backpulver		

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spinatblätter waschen, trockenschleudern, von den Stielen befreien und eine Minute im kochenden Wasser blanchieren. Anschließend herausheben, in Eiswasser abschöpfen und auf einem Küchentuch ausbreiten. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, und in vier gleich große Würfel schneiden. Etwa zwei Esslöffel Sesam für die Pilz-Gemüse-Pfanne zur Seite legen. Die Würfel im übrigen Sesam wälzen und die Seiten sehr dünn mit Wasabipaste bestreichen. Jeden Würfel in acht große Spinatblätter einwickeln und die Päckchen trocken tupfen. Für den Tempurateig zwei Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. In einer Tasse die Stärke mit Backpulver und Wasser glattrühren und unter den Eischnee heben. Das Frittieröl in einem Topf auf circa 180 Grad erhitzen. Die Wasabi-Thunfisch-Päckchen durch den Tempurateig ziehen und anschließend im heißen Öl zwei Minuten ausbacken, so dass der Kern des Thunfischs noch roh ist. Für die Pilz-Gemüse-Pfanne Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und im Mörser zerreiben. Anschließend die Paste im heißen Öl anbraten. Die Austern- und Shiitake-Pilze putzen, in Streifen schneiden und zusammen mit dem Sesam zu der Paste in das Öl geben und anbraten. Die Zuckerschoten waschen, schräg in Streifen schneiden und zusammen mit dem Spinat zu den Pilzen geben. Die Zitrone halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen. Die Sojasauce, die Fischsauce und die Sesamöl zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker zu einer Sauce verrühren und zum Würzen unter die Pilzpfanne heben. Die Thunfisch-Tempura-Päckchen zusammen mit dem Pilz-Gemüse auf den Tellern anrichten und servieren.

Anja Bischoff am 21. November 2011

## Weihnachtlicher Seelachs mit Bandnudeln und Zitronen-Soße

### Für 2 Personen

4 Seelachsfilets, mit Haut	150 g Hartweizenmehl	2 unbeh. Zitronen
2 Eier	100 ml Sahne	50 ml Gemüsefond
125 g Mehl	125 g Butter	1 Bund Dill
1 Bund Kerbel	Espressopfeffer	1 EL Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Die Fischfilets salzen und pfeffern, dann auf der Hautseite durch das Mehl ziehen und abklopfen. 100 Gramm Butter in einer Pfanne stark erhitzen und den Fisch auf der Hautseite eine Minute kräftig braten. Die Hitze reduzieren und den Fisch noch gar ziehen lassen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und mit einem Deckel verschließen. Das Hartweizenmehl und einen halben Teelöffel Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend die Eier und Öl zugeben und mit dem Handrührgerät verkneten. Sobald die Masse zusammenhält mit den Händen weiter kneten bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig für kurze Zeit in einem feuchten Küchenhandtuch ruhen lassen. Die Teigmasse halbieren und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Den Teig dabei mit Mehl und Öl regulieren falls er klebt oder zu trocken ist. Aus dem Teig schmale Streifen schneiden. Die Nudeln in heißem Salzwasser garen. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zwei Esslöffel Mehl einrühren. Das Bund Dill und den Kerbel fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft anschließend auspressen. Die Sahne, den Gemüsefond, Dill, Kerbel und den Saft einer halben Zitrone in die Soße geben, alles kurz aufkochen lassen und mit einer Prise der geriebenen Zitronenschale abschmecken. Den Fisch mit den Bandnudeln und der Zitronensauce auf Tellern anrichten und mit dem Espressopfeffer garnieren.

Reiner Granderrath am 28. Dezember 2011

## Wels mit Wurzel-Gemüse und Kümmel-Salzkartoffeln

### Für 2 Personen

2 Welsfilets a 150 g	5 große Kartoffeln, fest	1 Karotte
1 gelbe Rübe	1 Sellerieknolle	1 kleine Zwiebel
250 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
1 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Thymian	2 EL geriebener Meerrettich
1 TL Kümmel	4 Pfefferkörner	Salz

Den Thymian klein schneiden. Eine Hälfte der Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Wasser, Weißwein, Kümmel, den Thymian, Zwiebelstücke und den Wels in den Fond geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bis knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Währenddessen die Kartoffeln schälen, vierteln und in mit Kümmel versehenem Salzwasser weich kochen. Die Karotte, die gelbe Rübe und den Sellerie schälen und alles in Streifen schneiden. Das Wurzelgemüse in Butter leicht andünsten. Die Petersilie hacken und die restlichen Zwiebeln ebenfalls abziehen und sie in Ringe schneiden. Das Gemüse mit der Petersilie, den Zwiebelringen und dem Lorbeerblatt in den Fischsud geben und garen, bis das Gemüse noch knackig ist. Den Fisch aus dem Sud heben. Das Wurzelgemüse auf einem Teller anrichten, den Wels darauf platzieren und mit Meerrettich und gehackter Petersilie bestreuen.

Günther Girth am 17. Februar 2011

## Wolfsbarsch im Pergament, Kartoffel-Würfel

### Für zwei Personen

2 Wolfsbarsche	150 g festk. Kartoffeln	1 grüne Zucchini, klein
1 gelbe Zucchini, klein	8 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die gelbe und die grüne Zucchini putzen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zucchini etwa 10 Minuten darin anbraten, bis sie fast ganz gar sind. Anschließend das Ganze salzen und pfeffern und beiseite stellen. Den Wolfsbarsch putzen, waschen und trocken tupfen. Zwei ausreichend große Blätter Pergamentpapier vorbereiten und jeweils einen Wolfsbarsch darauf legen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Wolfsbarsche salzen und pfeffern und den Knoblauch sowie die Zucchiniwürfel darauf verteilen. Die Kirschtomaten, den Rosmarin und den Thymian ebenfalls auf dem Gemüse verteilen. Das Ganze mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Anschließend das Papier über dem Fisch zusammenfalten und an beiden Enden zusammen schnüren. Die Fischpäckchen auf ein Backblech im Ofen legen und ca. 15 Minuten backen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wolfsbarsch im Pergament mit den Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz-Dieter Niemeyer am 07. Februar 2011

# Wolfsbarsch in Salz-Kruste, Tomaten-Soße, Zucchini-Gemüse

## Für 2 Personen

2 Wolfsbarsch, a 500 g	300 g Tomaten	1 Zucchini, grün
1 Zucchini, gelb	1 Zwiebel	1 Limette
6 Zehen Knoblauch	5 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
1 Bund Basilikum	2 Kg Meersalz, grob	1 Prise Zucker
100 ml Fischfond	125 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
1 EL Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Den Fisch in der Bauchhöhle einschneiden. Die vier Zehen Knoblauch abziehen und grob schneiden. Den Thymian und den Rosmarin zusammen mit dem Knoblauch in die Bauchhöhle legen. Den Schnitt mit mehreren Zahnstochern schließen. Auf einem Backblech das Meersalz streuen und anschließend die Fische darüberlegen, leicht andrücken und mit dem restlichen Meersalz vollständig bedecken. Den Fisch für circa 30 Minuten im Ofen garen lassen. In dieser Zeit eine Tomatensoße zubereiten. Eine Knoblauchzehe abziehen, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Tomaten enthäuten, entkernen und klein schneiden und anschließend zum Knoblauch geben. Mit Thymian, Weißwein und dem Fischfond circa 15 Minuten einköcheln lassen. Den Thymian entfernen, die Soße salzen, pfeffern und abschließend passieren. Den Basilikum zupfen und darüber geben. Für das Zucchini-gemüse, die Zucchini waschen, putzen und längs in Viertel schneiden, anschließend quer in Scheiben. Die letzte Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel dazugeben und glasig anschwitzen. Die Zucchini dazugeben, kurz andünsten und mit dem Gemüsefond aufgießen und bei mäßiger Hitze circa acht Minuten garen lassen. Die Limette auspressen und das Gemüse mit dem Saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Thymian, Rosmarin und Basilikum zupfen, fein hacken, unterziehen und dekorieren. Den Fisch auf einer großen Platte anrichten, die Tomatensoße und das Zucchini-gemüse dazu servieren.

Diana Kimmel am 13. Oktober 2011

## Zander mit lauwarmem Kartoffel-Salat und Steinpilzen

### Für 2 Personen

300 g Zanderfilet	300 g kleine, festk. Kartoffeln	150 g kleine Steinpilze
50 g getr. Steinpilze	2 Zwiebeln	1 Zitrone
100 g Rinderbrühe	2 TL Zucker	1 EL Weißweinessig
1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl	Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin garen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Fleischfond dazugeben und alles kurz aufkochen. Einen Esslöffel Zucker dazugeben. Die Steinpilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin rundherum goldbraun anbraten. Die restlichen Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Steinpilze mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und vorsichtig mit dem Essig begießen. Die Fleischbrühe vorsichtig dazugeben und eventuell nachwürzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Zanderfilet auf der Hautseite anbraten. Den Zander wenden und fertig garen. Die Steinpilze und das Olivenöl vorsichtig unter den Kartoffelsalat mischen. Den lauwarmen Kartoffelsalat mit Steinpilzen auf Tellern anrichten, das Zanderfilet darauf geben und servieren.

Barbara Miraglia am 06. September 2011

# Zander mit Pfifferling-Risotto, Mandeln und Brotkrümeln

## Für 2 Personen

200 g Zanderfilet	200 g Risottoreis	100 g Parmesan
150 g Pfifferlinge	1 Weizenbrötchen	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1 Stange Staudensellerie	80 g gehackte Mandeln
30 g Butter	2 EL Mascarpone	500 ml Geflügelfond
200 ml trockener Weißwein	Olivenöl	2 Zweige Thymian
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen 230 Grad Umluft vorheizen und zwei Knoblauchzehen darin für 30 Minuten garen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Mandeln darin anrösten. Das Brötchen zerkleinern und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Ganze goldbraun und kross anbraten. Anschließend herausnehmen, mit Salz bestreuen und beiseite stellen. Den Fond zum Kochen bringen und in einem zweiten Topf etwas Öl erhitzen. Die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Sellerie von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und eine halbe Stange klein schneiden. Die Pfifferlinge putzen. Die Schalotten, den Knoblauch, die Pfifferlinge und den Sellerie im Öl anschwitzen. Anschließend den Reis hinzugeben, die Temperatur etwas herunterdrehen und den Reis eine Minute glasig dünsten. Anschließend das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, eine Prise Salz hinzugeben und eine Minute kochen lassen, bis der Dunst verflogen ist. Immer wieder eine Kelle Fond zum Risotto geben und ständig rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Nach etwa 20 Minuten sollte der Reis gar sein und in der Mitte noch etwas Biss haben. Den Parmesan reiben. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Zander auf der Hautseite knusprig braten. Anschließend die Butter, die Mascarpone und den Parmesan hinzugeben, gründlich untermischen und den Reis noch zwei Minuten ruhen lassen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen aus dem Ofen nehmen, aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerquetschen und am Ende mit dem Thymian unter das Risotto heben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zander mit dem Pfifferling-Risotto auf Tellern anrichten, mit den Brotkrümeln und den Mandeln garnieren und servieren.

Anne Ehrlich am 02. November 2011

## Zander-Filet auf Kürbis-Spalten und Dill-Pesto

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 200 g	1 Muskatkürbis	1 Zitrone
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	20 g Kürbiskerne
50 g Parmesan	1 EL Weizengrieß	2 EL flüssiger Honig
50 ml Olivenöl	30 ml mildes Sonnenblumenöl	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Dill und den Schnittlauch grob hacken. Die Kräuter mit den beiden Ölsorten fein pürieren. Den Parmesan reiben und unterrühren. Die Zitrone auspressen. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Honig und etwas Zitronensaft würzen. Den Kürbis waschen, entkernen und in circa ein Zentimeter dicke Spalten schneiden. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Die Hautseite einschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit dem Grieß bestreuen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den Fisch auf der Hautseite circa vier Minuten anbraten. Anschließend wenden und noch mal eine Minute anbraten. Den restlichen Honig aufkochen lassen. Die Kürbisspalten darin schwenken und leicht karamellisieren lassen. Die Kürbisspalten fächerförmig auf dem Teller anrichten und die Zanderfilets daneben anrichten. Das Ganze mit dem Dillpesto beträufeln und servieren.

Dagmar Lux am 01. Dezember 2011

## Zander-Filet mit Beluga-Linsen und Passionsfrucht

### Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	150 g Belugalinsen	4 Passionsfrüchte
4 Zweige Rosmarin	4 Zehen Knoblauch	125 ml Balsamico
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Zanderfilet nur kurz auf der Fleischseite anbraten. Anschließend die Hautseite drehen und, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und bei schwacher Hitze garen lassen. Für die Belugalinsen einen Topf mit Wasser aussetzen und die Linsen darin, ohne Salz, gar kochen lassen. Die Passionsfrucht säubern und das Fruchtfleisch hinaus schneiden. Das Fruchtfleisch und Balsamico zu den Linsen geben um mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen auf dem Teller servieren und das Zanderfilet darüber auflegen.

Günther Schmauder am 29. September 2011

## Zander-Filet mit Feigen-Soße, Bandnudeln, Kirsch-Tomaten

### Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	250 g Bandnudeln (frisch)	150 g Cherrytomaten
100 g Seealgen	1 EL Butter	150 g Feigensenf
3 EL Weißwein	150 ml Wasser	1 Zitrone
4 EL Olivenöl	bunter Pfeffer	rosa Pfeffer
Meersalz		

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In der Pfanne die Butter und drei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Zander säubern. Die Zitrone halbieren, den Saft über den Fisch träufeln und etwas Meersalz darüber streuen. Anschließend den Zander auf der Haut anbraten und im Ofen warmstellen. In einem kleinen Topf den Feigensenf mit dem Wasser glatt rühren. Mit buntem Pfeffer und dem Weißwein abschmecken und die Sauce aufkochen lassen. Die Bandnudeln in Salzwasser kochen und abgießen. Vier Esslöffel Olivenöl leicht erhitzen. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und mit den Seealgen und den Bandnudeln in der Pfanne durchschwenken. Mit rosa Pfeffer und etwas Salz würzen. Den Zander auf einem Teller anrichten und mit der Feigensauce garnieren. Die Bandnudeln mit den Seealgen und Cherrytomaten dazugeben und servieren.

Bianca Rothmann am 14. November 2011

## Zander-Filet mit grünen Spargel und Zitronen-Schaum

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 150 g	150 g grüner Spargel	1 unbehandelte Zitrone
1 Ei	125 ml Sahne	2 EL Olivenöl
weißer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Den Zander waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Zander salzen und pfeffern und auf der Hautseite kross braten. Den Zander im Ofen fertig garen. Das Ei trennen. Die Zitrone abreiben, halbieren und auspressen. Für die Sauce das Eidotter mit der Sahne und dem Zitronensaft vermischen und in einen Topf geben. Das Ganze auf kleiner Flamme mit dem Schneebesen aufschlagen, so dass eine schaumige Masse entsteht. Die Sauce darf dabei nicht kochen. Das Ganze anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel mit Hilfe eines Spargelschälers in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und die Spargelscheiben darin etwa zwei Minuten lang anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zanderfilet mit dem gebratenen grünen Spargel auf Tellern anrichten, mit dem Zitronenschaum garnieren und servieren.

Veronika Reich Brugger am 25. August 2011

## Zander-Filet mit Lauch-Gemüse und Petersilien-Kartoffeln

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g	3 Kartoffeln, fest	300 g junger Lauch
4 Tomaten	60 g getr. Öl-Tomaten	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie, glatt	3 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und darin weich kochen. In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten waschen, über Kreuz einritzen und kurz in kochendem Wasser überbrühen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, entkernen und fein würfeln. Den Lauch waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und fein würfeln. Anschließend zusammen mit den Tomaten und dem Lauch in der Pfanne glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen. Die fertig gekochten Kartoffeln in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen und in der Pfanne glasig braten. Den Zander auf dem Lauchgemüse anrichten und mit den Petersilienkartoffeln servieren.

Suzanne Dyszkant am 21. September 2011

## Zander-Filet mit Rahm-Sauerkraut und Kartoffel-Rösti

### Für 2 Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	2 mittelgroße Kartoffeln	200 g Sauerkraut
2 Schalotten	50 g mageren Speck	1 Ei
200 ml Schlagsahne	125 g Crème-fraîche	1 Muskatnuss
500 ml Fischfond	100 ml halbtrockener Weißwein	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Sauerkraut kurz wässern und abtropfen lassen. Eine Schalotte abziehen und würfeln. Den Speck ebenfalls würfeln, in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und die Schalotten kurz mit anschwitzen. Anschließend das Sauerkraut dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen und 20 Minuten lang kochen lassen. Anschließend mit 100 Milliliter Sahne und der Crème-fraîche auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht anritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander darin auf der Hautseite scharf anbraten. Den Fisch anschließend im Backofen für acht Minuten garen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Das Ei trennen und das Eigelb zu der Kartoffelmasse geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, daraus portionsweise Rösti formen und in heißem Öl kross braten. Die übrige Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit dem Fischfond aufgießen. Das Ganze reduzieren lassen, mit der restlichen Sahne auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander mit dem Rahmsauerkraut und den Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren

Andrea Fries am 17. Oktober 2011

## Zander-Filet mit Rote-Bete-Spätzle

### Für 2 Personen

1 Zanderfilets, á 200 g	1 Rote Bete	1 Schalotten
1 Knoblauchzehe	25 g Meerrettich	0,5 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	250 g Mehl	4 Eier
100 ml Sahne	25 g Butter	100 ml Fischfond
25 g kalte Butter	3 EL Olivenöl	Muskatnuss
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Rote Bete schälen und grob raspeln. Die Raspel in einem Tuch auspressen und den Saft auffangen. Den Rote-Bete-Saft mit drei Eiern verquirlen. Das verbleibende Ei trennen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl in eine Schüssel geben und das Eier-Rote-Bete-Gemisch, die Eigelbe und einen Teelöffel Salz dazugeben. Alles mit einem Holzlöffel gründlich verrühren. Den Spätzleteig mit etwas Muskatnuss würzen und solange schlagen, bis er große Blasen wirft. Den Teig portionsweise durch die Spätzlepresse ins kochende Salzwasser drücken. Wenn sie oben schwimmen, die Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, im Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch andünsten und mit dem Fischfond und der Sahne ablöschen. Das Ganze etwa zur Hälfte einkochen lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Meerrettich schälen und grob raspeln. Die Zanderfiletstücke salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander darin auf der Hautseite etwa vier Minuten anbraten. Den Zander wenden und etwa eine Minute weiter braten. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Spätzle darin schwenken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Den Meerrettich und den Schnittlauch unter die Sauce rühren. Das Zanderfilet und die Rote-Bete-Spätzle auf einen Teller geben, den Meerrettichschaum darüber geben und servieren.

David Karl am 05. September 2011

## Zander-Filet mit Steinpilz-Gemüse und Senf-Soße

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	6 festk. Kartoffeln	200 g Steinpilze
2 Frühlingszwiebeln	60 g Kräuterbutter	150 g Butter
3 EL Mehl	125 ml Wasser	125 ml trockener Weißwein
1 unbehandelte Zitrone	1/2 EL Dijonsenf	1/2 EL körniger Senf
1 1/2 EL Zucker	1 EL Dill	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen. 30 Gramm Kräuterbutter in einer Pfanne auslassen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Röllchen schneiden. Die Zwiebeln in der Pfanne andünsten. Die Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und anschließend in die Pfanne geben und bei starker Hitze anbraten. Die Petersilie waschen und klein hacken. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel der Petersilie abschmecken. Eventuell austretendes Wasser verkochen lassen. Die übrige Kräuterbutter in einem Topf erhitzen, mit einem Esslöffel Mehl bestäuben und eine helle Schwitze herstellen. Diese nach und nach mit dem Weißwein und dem Wasser ablöschen und glatt rühren. Beide Senfsorten und den Zucker unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill fein hacken und zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone unter die Soße mengen. Zwei Esslöffel Mehl auf einem Teller geben und mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Hautseite des Fisches in das Mehl drücken und abklopfen. Etwas Öl und Butter mischen und in einer Pfanne erhitzen. Die Filets für 4 Minuten auf der Hautseite braten. Anschließend auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut etwas Butter hinzufügen und die Temperatur verringern. Die Filets wenden und kurz ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und in der übrigen Butter und der restlichen Petersilie wenden. Den Fisch mit den Kartoffeln und dem Pilzgemüse auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Heidi Lorenz am 28. Dezember 2011

## Zander-Filet, Kartoffel-Kruste, Fenchel-Lauch-Gemüse

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g, mit Haut	1 große, festk. Kartoffel	3 Knoblauchzehen
1 Fenchelknolle	1 Stange Lauch	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	25 g Blauschimmelkäse	1 EL Butter
2 EL Butterschmalz	1 TL Mehl	50 ml trockener Riesling
100 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsefond	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffel schälen, waschen und raspeln. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets mit der Hautseite auf ein Küchenbrett legen und mit den Kartoffelraspeln bedecken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Fenchel säubern, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Lauch ebenfalls säubern, die Hälfte in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Fenchel in der Butter andünsten. Anschließend mit dem Wein und dem Gemüsefond ablöschen, mit der Sahne aufgießen und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Kartoffelseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze solange braten, bis die Kartoffelkruste hellbraun ist. Anschließend die Filets wenden und den Thymian sowie den Rosmarin in die Pfanne geben. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls zu den Filets in die Pfanne geben. Die Fischfilets etwa drei Minuten auf der Hautseite anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blauschimmelkäse würfeln, unter das Gemüse rühren und das Mehl durch ein Sieb dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zanderfilet mit Kartoffelkruste auf dem Fenchel-Lauch-Gemüse anrichten, mit etwas Thymian und Rosmarin garnieren und servieren.

Kai Siemon am 10. November 2011

# Index

- Avocado, 13
- Barsch, 22  
Bohnen, 45  
Bratkartoffeln, 54
- Chinakohl, 56  
Couscous, 26
- Dorade, 1, 5–7  
Doraden-Filet, 7, 14
- Erbsen, 5, 46, 50, 55
- Fenchel, 8, 21, 26, 68  
Fisch-Curry, 3  
Fisch-Filet, 12, 21, 42, 51, 57  
Fisch-Frikadelle, 9, 20  
Forelle, 10, 36  
Forellen-Filet, 11
- Grünkohl, 16  
Gurke, 4, 9, 18, 27, 42, 43
- Hecht, 31  
Heilbutt, 18
- Kürbis, 63  
Kabeljau-Filet, 19, 31  
Kohlrabi, 7
- Lachs, 13, 30  
Lachs-Filet, 4, 15, 16, 18, 24–29, 41, 55, 56  
Lauch, 9, 26, 31  
Linsen, 23, 56, 63
- Möhren, 1, 7, 9, 10, 20, 22–24, 26, 39, 40, 42, 44, 47, 49, 52, 56, 58
- Nudeln, 11, 15, 33, 35, 41, 50, 66
- Pangasius, 3, 32  
Paprika, 2, 6, 19, 34, 52  
Pastinaken, 5  
Peterfisch, 51  
Pilze, 5, 10, 22, 36, 51, 57, 61, 62, 67
- Porree, 24
- Räucherfisch, 21, 35, 50  
Rösti, 65  
Radicchio, 30, 54  
Ravioli, 15, 35  
Reis, 3, 8, 14–16, 26, 27, 30, 31, 34, 36, 37, 48, 53, 62  
Rettich, 21, 28, 58, 66  
Rotbarbe, 34, 37  
Rotbarsch, 34, 38–40  
Rote-Bete, 46, 66  
Rucola, 19
- Saibling-Filet, 2  
Sardellen, 50  
Sardinen, 33  
Sauerkraut, 17, 65  
Schellfisch, 42  
Scholle, 8, 17, 42, 43  
Schoten, 17, 22, 27, 29, 33, 38, 45, 47, 50, 52, 56, 57  
Seelachs, 44, 45, 58  
Seeteufel, 45–48  
Seezunge, 49  
Sellerie, 9, 23, 30, 39, 44, 58, 62  
Spargel, 28, 37, 64  
Spinat, 4, 15, 17, 32, 45, 49, 57  
Spitzkohl, 18, 52  
Steinbeißer, 52  
Sushi, 13
- Teig-Taschen, 15, 35  
Thunfisch, 12, 21, 53, 54, 57
- Weißkohl, 41  
Wels, 41, 58  
Wirsing, 25, 44  
Wolfsbarsch, 16, 31, 59, 60
- Zander-Filet, 17, 23, 50, 61–68  
Zucchini, 19, 50, 59, 60