

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Fisch**

**2012**

**134 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Altbier-Hecht mit überbackenem Spargel und Reibekuchen . . . . .	1
Bandnudeln mit Lachs und grünem Spargel . . . . .	2
Bandnudeln, Rucola-Pesto, Lachs an Sahne-Paprika-Soße . . . . .	2
Basilikum-Nudeln mit Lauch-Julienne und Räucher-Lachs . . . . .	3
Bouillabaisse mit Aioli . . . . .	4
Dorade aus dem Ofen mit Kräutern und Knoblauch-Couscous . . . . .	5
Dorade im Salz-Mantel, Mangold, Gorgonzola-Soße, Spätzle . . . . .	6
Dorade mit Pfifferlingen Gnocchi und weißem Tomaten-Fond . . . . .	7
Doraden-Filet an Gorgonzola-Birnen-Risotto . . . . .	8
Doraden-Filet mit Nuss-Zitronen-Crumble und Möhren-Püree . . . . .	9
Doraden-Filet mit Paprika-Gemüse Kartoffel-Stampf . . . . .	10
Doraden-Filet mit Safran-Kartoffel-Püree, Fenchel-Gemüse . . . . .	11
Doraden-Filet mit Safran-Risotto und mariniertem Fenchel . . . . .	12
Dorsch mit Drillingen, Senf-Soße und Gurken-Salat . . . . .	13
Dorsch-Filet mit Nordsee-Krabben und Salzkartoffeln . . . . .	13
Fisch-Curry mit Reis . . . . .	14
Fisch-Curry mit Wild-Reis . . . . .	14
Fisch-Curry mit Zitronen-Reis . . . . .	15
Fisch-Eintopf . . . . .	15
Fisch-Küchlein mit Kräuter-Remoulade und Dill-Kartoffeln . . . . .	16
Fisch-Risotto . . . . .	17
Forelle in Folie mit Salzkartoffeln, Zitronen-Butter-Soße . . . . .	18
Forelle Müllerin mit Kartoffel-Püree und Chicorée-Salat . . . . .	18
Forelle Müllerin mit Petersilien-Kartoffeln . . . . .	19
Forellen-Filet, Spargel, Blattspinat, Kartoffel-Mousse . . . . .	19

Fruchtiger Rotbarsch-Topf mit gebutterten Pellkartoffeln . . . . .	20
Gebratene Doraden-Filets mit Reis und Kokos-Soße . . . . .	21
Gebratene Forelle mit Acker-Salat und Kartoffel-Dressing . . . . .	22
Gebratener Kabeljau mit Bratkartoffeln und Möhren-Salat . . . . .	23
Gebratener Lachs mit Frühling-Gemüse und grüner Soße . . . . .	24
Gebratener Seeteufel mit fruchtig-scharfem Reis-Topf . . . . .	25
Gebratener Steinbeißer mit Kartoffel-Senf-Kruste . . . . .	26
Gebratener Zander mit Tomaten-Salsa und Rauke-Kartoffeln . . . . .	27
Gebratenes Zander-Filet mit Safran-Risotto und Fenchel . . . . .	28
Gedämpfter Wolfsbarsch mit Rettich-Gemüse . . . . .	29
Gegrillte Dorade mit Drillingen und Kräuter-Salat . . . . .	29
Gorgonzola-Lachs mit Lauch-Zucchini-Gemüse . . . . .	30
Heilbutt mit Pilz-Nudeln . . . . .	31
Heilbutt mit Senf-Sabayon und Kartoffel-Würfeln . . . . .	31
Im Ofen gebackener Stockfisch . . . . .	32
In Kümmel gebratener Seeteufel mit Brokkoli . . . . .	32
In Salz-Butter gebratener Dorsch mit Kartoffel-Spalten . . . . .	33
Kabeljau mit Mandel-Ziegenkäse-Schaum und Gemüse . . . . .	34
Kabeljau mit Tomatenmark-Haube, Pesto, Stampf-Kartoffeln . . . . .	35
Kabeljau-Filet mit Butter-Kartoffeln, Gurken-Salat . . . . .	36
Kabeljau-Filet mit grünem Spargel . . . . .	36
Kabeljau-Filet mit Kurkuma-Senf-Soße und Basmati-Reis . . . . .	37
Kartoffel-Kuchen an Ratatouille mit Schollen-Filet . . . . .	38
Kartoffel-Waller mit Dill-Gurken und Zitronen-Soße . . . . .	39
Kochdorsch mit Senf-Soße und Salzkartoffel . . . . .	40
Kräuter-Lachs-Filet mit Butter-Kartoffeln . . . . .	41
Kreative Sushi-Variation . . . . .	42
Lachs auf Bandnudeln mit Mascarpone . . . . .	43
Lachs im Bananen-Blatt mit Kokos-Chili-Paste und Spinat . . . . .	43
Lachs mit buntem Gemüse und Bulgur . . . . .	44
Lachs mit Dill-Soße und Kartoffel-Kohlrabi-Möhren-Gemüse . . . . .	45
Lachs mit Kräuter-Salsa und Kartoffeln . . . . .	45

Lachs mit Lauch-Soße und Kartoffel-Püree . . . . .	46
Lachs mit schwarzen Nudeln und Chinakohl-Salat . . . . .	46
Lachs-Buletten mit Bärlauch-Spätzle und Zwiebel-Ringen . . . . .	47
Lachs-Curry mit Riesen-Garnelen und Wild-Reis . . . . .	48
Lachs-Filet im Reis-Blatt mit Curry-Reis . . . . .	49
Lachs-Filet mit holländischer Soße, Blatt-Spinat und Reis . . . . .	50
Lachs-Filet mit Mandarinen-Fenchel-Salat . . . . .	50
Lachs-Filet mit Pfifferling-Risotto und Thymian-Schaum . . . . .	51
Lachs-Filet, Butter-Gemüse, Tahina-Soße, Gurken-Salat . . . . .	52
Lachs-Forelle mit Frankfurter grüner Soße . . . . .	53
Lachs-Roulade mit Rucola-Pinienkern-Füllung . . . . .	53
Lachs-Seezungen-Röllchen mit grünem Spargel . . . . .	54
Lachs-Steak mit Pfeffer-Kruste und Sherry-Soße . . . . .	54
Linguine mit Doraden-Filet und Garnelen . . . . .	55
Lotte-Papillote mit Seeteufel, Safran-Reis, Ratatouille . . . . .	56
Mango-Auberginen-Pfanne, Lachs, Mozzarella-Vinaigrette . . . . .	57
Minz-Melonen-Risotto mit Zander-Filet . . . . .	58
Ratatouille, Rotbarsch-Filet, Salbei-Kartoffel-Chips . . . . .	59
Rotbarbe mit Mango-Chutney, Bandnudeln und Nussbutter . . . . .	60
Rotbarben-Filets mit Tagliatelle, Safran-Soße, Pak-Choi . . . . .	61
Rotbarsch-, Lachs- und Forellen-Filet mit Sauerkraut . . . . .	62
Rotbarsch-Filet, Haselnuss-Panade, Linguine, Tomaten-Soße . . . . .	63
Safran-Risotto mit gegrilltem Lachs . . . . .	63
Saibling aus dem Ofen mit Kartoffel-Rösti . . . . .	64
Saibling, Kartoffel-Waffeln, paprizierte Pfifferlinge . . . . .	65
Saibling-Filet mit Kürbis, Lauch und Risotto . . . . .	66
Saibling-Filet mit Kartoffel-Ecken und Estragon-Trauben . . . . .	66
Saltimbocca vom Rotbarsch mit Haselnuss-Risotto . . . . .	67
Schichtsalat mit Matjes . . . . .	68
Scholle mit Apfelsinen-Soße und Kartoffel-Röllchen . . . . .	68
Seelachs mit Senf-Gemüse und grünem Spargel . . . . .	69
Seelachs-Filet mit Kartoffel-Püree und Gurken-Salat . . . . .	70

Seeteufel an Gurken-Gemüse und Kartoffel-Stampf . . . . .	70
Seeteufel im Speck-Mantel mit Vanille-Spinat . . . . .	71
Seeteufel mit asiatischen Reismudeln . . . . .	72
Seeteufel-Medaillons mit Pfeffer-Hummer-Soße . . . . .	73
Seeteufel-Saltimbocca mit Risotto alla milanese . . . . .	74
Seeteufel-Saltimbocca, Südtiroler Äpfel, Kirschtomaten . . . . .	75
Soufflierte Lachs-Forelle auf Bohnen-Tomaten-Salat . . . . .	76
Stampf-Kartoffeln mit Spinat und Fisch-Stäbchen . . . . .	77
Steinbeißer in Mandel-Soße mit Möhrchen und Risotto . . . . .	78
Steinbeißer-Filet mit lauwarmem Linsen-Salat . . . . .	79
Steinbutt auf Gemüse-Bett mit Rote-Beete-Schaum-Soße . . . . .	79
Steinbutt mit Karotten, Petersilien-Pesto . . . . .	80
Steinbutt mit Tomaten-Brot-Kruste und Kartoffel-Püree . . . . .	81
Sushi . . . . .	82
Tagliatelle in Sahne-Soße mit Wild-Lachs . . . . .	83
Thunfisch-Filet mit Puy-Linsen und Morchel-Rahm . . . . .	84
Thunfisch-Steak in Sesam-Kruste, Süßkartoffel-Püree . . . . .	85
Thunfisch-Steak mit Gurken-Tagliatelle und Wasabi-Mousse . . . . .	86
Wels-Filet im Speck-Mantel mit Spinat und Kartoffel-Püree . . . . .	87
Wild-Lachs-Filet mit Ratatouille . . . . .	88
Wildlachs-Filet mit Rahm-Wirsing und Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	88
Wolfsbarsch mit grünem Spargel und Taleggio . . . . .	89
Wolfsbarsch mit Kraut-Fleckerl und Senf-Soße . . . . .	90
Wolfsbarsch, Jakobsmuschel, Spaghettini, Sommer-Gemüse . . . . .	91
Wolfsbarsch-Bolognese . . . . .	91
Wolfsbarsch-Filet auf Tomaten-Bett mit Kräuter-Sße . . . . .	92
Zander im Leinsamen-Mantel mit Kartoffel-Kürbis-Stampf . . . . .	93
Zander mit Basmati-Wildreis-Puffer, Limetten-Mayonaise . . . . .	94
Zander mit Chicorée, Kartoffel-Chips und Fenchel-Zabaione . . . . .	95
Zander mit Haselnuss-Vinaigrette und Basmati-Reis . . . . .	96
Zander mit Kartoffel-Kruste und Chili-Vanille-Spitzkohl . . . . .	97
Zander mit Kartoffel-Schuppen, Beluga-Linsen, Curry-Soße . . . . .	98

Zander mit Linsen und Champagner-Kraut . . . . .	99
Zander mit Möhren-Risotto . . . . .	99
Zander mit Parmesan-Risotto und Zucchini . . . . .	100
Zander-Filet auf grünem Spargel mit Basilikum-Butter . . . . .	100
Zander-Filet im Pancetta-Mantel, Parmesan-Kartoffeln . . . . .	101
Zander-Filet mit Bärlauch-Kruste . . . . .	102
Zander-Filet mit Hummer-Weißwein-Soße, Kürbis-Soufflé . . . . .	103
Zander-Filet mit Kartoffel-Kruste und Rahm-Sauerkraut . . . . .	104
Zander-Filet mit Kräuter-Haube und Tomaten-Avocado-Beet . . . . .	105
Zander-Filet mit Ratatouille und Ofen-Kartoffeln . . . . .	105
Zander-Filet mit Sauerkraut und Rösti . . . . .	106
Zander-Filet, Gurken-Spaghetti, Kartoffel-Würfel . . . . .	106
Zander-Filet, Karotten-Sellerie-Gemüse, Basmati-Reis . . . . .	107

**Index**

**108**



# Altbier-Hecht mit überbackenem Spargel und Reibekuchen

## Für zwei Personen

2 Hechtfilets à 200 g	400 g Spargel	300 g Kartoffeln, fest
1 Limone	2 Eier	100 g mittelalter Gouda
125 g durchw. Speck	1 Bund Schnittlauch	150 g trockenes Toastbrot, weiß
3 EL Kartoffelmehl	250 ml Altbier	gemahlener Kümmel
süßes Paprikapulver	grober Pfeffer	Butterschmalz
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salz-Kümmel-Wasser erhitzen. Den Spargel waschen, schälen und zu Portionsbündeln binden. Die Spargelbündel in das kochende Wasser geben und bissfest garen. In einem weiteren Topf die Hälfte des Altbieres erhitzen, einkochen und abkühlen lassen. Die Kartoffel waschen, schälen und reiben. Bei Bedarf mit einem Küchentuch die überschüssige Flüssigkeit abtupfen. Die Kartoffelraspeln in eine Schüssel geben und ein Ei unterrühren. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Schnittlauch die Reibekuchenmasse würzen. Die Hechtfilets von allen Gräten befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend die Filets in zwei gleich große Stücke schneiden. Die Filetstücke mit dem Altbiersud bestreichen und mit dem Pfeffer und dem süßen Paprikapulver würzen. Den Speck würfeln und kurz in die Pfanne geben. Das abgekühlte Altbier mit dem Ei und den Semmelbröseln verrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen und das Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Die Hechtstücke hinein geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und mit der Altbier-Crème die obere Seite bestreichen. Die Hechtfilets in den Backofen geben und für 15 Minuten fertig garen. Die letzten fünf Minuten die Hechtfilets im Backofen grillen. Den Gouda in Streifen schneiden. Den Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und das Küchengarn entfernen. Anschließend den Spargel in eine Auflaufform geben und die Goudastreifen darüber legen. Abschließend den Spargel kurz in den Backofen geben und grillen, bis der Käse die gewünschte Konsistenz erreicht hat und Farbe annimmt. Mit einer Kelle die Kartoffelmasse in eine Pfanne mit heißem Öl geben und die Reibekuchen von beiden Seiten goldgelb braten. Die Hechtfilets aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten. Die Speckwürfel darüber geben und zusammen mit dem überbackenen Spargel und dem Reibekuchen servieren. Mit etwas Schnittlauch und grobem Pfeffer garnieren.

Reiner-Volker Schunert am 25. April 2012

## Bandnudeln mit Lachs und grünem Spargel

### Für zwei Personen

100 g Lachsfilet	200 g Bandnudeln	100 g Kirschtomaten
400 g grüner Spargel	1 Zitrone	2 Zweige Dill
2 EL dunkler Sesam	2 EL Senfkörner	250 ml Sahne
Butter, Olivenöl	Puderzucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Den Spargel waschen und von den Enden befreien. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, den Puderzucker karamellisieren und den Spargel und die Kirschtomaten dazugeben. Das Ganze mit der Sahne aufgießen, einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Etwas von dem Dill klein schneiden. Zuerst den Sesam und anschließend die Senfkörner in der Pfanne anrösten. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel mit etwas Zitronensaft würzen und zu einem Teil in dem Dill, zu einem Teil in dem Sesam und zu einem Teil in den Senfkörnern wenden. Die verschiedenen Lachswürfel auf ein Backblech geben und im Ofen garen. Den restlichen Dill klein schneiden und unter die Nudeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln, das Gemüse und den Lachs auf dem Teller anrichten und servieren.

Christian Harzheim am 28. Juni 2012

## Bandnudeln, Rucola-Pesto, Lachs an Sahne-Paprika-Soße

### Für zwei Personen

200 g Bandnudeln, grün	200 g geräucherter Lachs	175 g Rucola
2 Paprika	1 Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch
60 g Pinienkerne	100 g Parmesan	20 g Butter
150 g Butterschmalz	150 ml Sahne	50 ml Rinderfond
100 ml Olivenöl	Speisestärke	Chilipulver
Salz, Pfeffer		

Die Bandnudeln in einen Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Basilikum, die Pinienkerne, den Knoblauch, das Olivenöl, das Salz, den Pfeffer und das Chilipulver in einen Zerkleinerer geben und mixen. Den Parmesan klein reiben und unter das Pesto mengen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Paprika waschen, klein schneiden. Die Paprika in die Pfanne geben, kurz anbraten und mit dem Rinderfond ablöschen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Paprikamasse andicken. Danach die Sahne hinzufügen und alles zusammen aufkochen lassen. Den Lachs in feine Scheiben schneiden und aufrollen. Die Bandnudeln mit dem Pesto, der Paprika-Sahne-Soße und den Lachsröllchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Sabrina Alwang am 29. März 2012

# Basilikum-Nudeln mit Lauch-Julienne und Räucher-Lachs

## Für zwei Personen

50 g mild ger. Lachsfilet	1 Stange Lauch	2 Schalotten
50 g Blattspinat	1 Bund Basilikum	2 Eier
85 g Mehl	80 g Crème-double	50 ml Weißwein
50 ml französischer Wermut	160 ml Geflügelfond	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Für den Nudelteil das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Basilikumblätter zupfen, mit dem Spinat, den Eiern, Salz und Olivenöl pürieren und durch ein Sieb passieren. Nun die Basilikum-Ei-Masse zu dem Mehl geben und das Ganze zu einem festen Teig verkneten. Die Blätter auffangen. Den Teig mehrmals durch die Nudelmaschine geben, bis er glatt ist. Anschließend den Teig in feine Streifen schneiden und kurz trocknen lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Mit Wermut, Weißwein und dem Geflügelfond auffüllen und einkochen lassen. Die Crème double zugeben und sämig einkochen lassen. Die Basilikum- und Spinatblätter zufügen und pürieren. Den Lauch in feine Julienne und den Lachs in mittelgroße Streifen schneiden. Die Lauchjulienne blanchieren und kalt abschrecken. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln darin garkochen. Anschließend abgießen, zurück in den Topf geben und mit etwas Olivenöl und den Lauchjulienne mischen. Die Nudeln auf Tellern anrichten, mit der Basilikumsoße übergießen, mit dem Lachs garnieren und servieren.

Patrick Strubich am 11. Juni 2012

## Bouillabaisse mit Aioli

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 100 g	2 Rotbarschfilets à 100 g	2 Lachsfilets à 100 g
Fischreste – Karkassen	2 Hummerkrabben	2 Eier
2 Karotten	1 Stange Lauch	1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 Bund Dill	1 Bund Thymian	2 EL Tomatenmark
1 Prise getrockneter Oregano	300 ml trockener Weißwein	1 Prise Kurkuma
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel und eine Zehe Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten in einem Topf andünsten. Einen Esslöffel Tomatenmark dazugeben. Die Fischreste dazugeben und mit 100 Milliliter Weißwein ablöschen. Mit etwas Wasser auffüllen. Den Thymian hacken und dazugeben, den Kurkuma ebenfalls dazugeben. Den Sud 15 Minuten einkochen. Anschließend den Sud durch ein Tuch passieren und zur Seite stellen. Das Zanderfilet, das Rotbarschfilet und den Lachs waschen, trocken tupfen und von der Haut befreien. Die Fischfilets vierteln und zusammen mit den Hummerkrabben in dem restlichen Weißwein gar kochen. Die Paprikaschote und den Lauch in Julienne schneiden, Den Dill hacken und zu den Julienne geben. Die Eier trennen und das Eigelb auffangen. Das restliche Tomatenmark dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl langsam einlaufen lassen und zeitgleich mit einem Pürierstab eine Mayonnaise schlagen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und zu der Mayonnaise geben. Die Aioli mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Fischsud zu den Fischfilets geben. Die Bouillabaisse auf einem Teller anrichten. Mit den Gemüsejulienne garnieren. Die Aioli dazugeben und servieren.

Farid Kassem am 13. März 2012

## Dorade aus dem Ofen mit Kräutern und Knoblauch-Couscous

### Für zwei Personen

2 Doraden á 500 g	125 g Couscous	20 Stück Schwarze Oliven
20 Stück Grüne Oliven	3 Zitrone	2 Knoblauchzehen
0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Rosmarin	4 Lorbeerblätter
150 ml Geflügelfond	2 EL Butter	3 EL Olivenöl mit Peperoncino
100 g Meersalz	10g Salz (mit Kräutern)	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Dorade waschen und trocken tupfen. Die Dorade längs einschneiden und mit dem grauen Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin, den Thymian und die Lorbeerblätter in den Bauch der Dorade geben. Das Peperoncino-Öl in eine Auflaufform aus Glas geben und die Dorade mit den Oliven dazu geben. Zwei Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Auflaufform geben. Die Dorade mit etwas Olivenöl bestreichen. Anschließend den Fisch für 20 Minuten in den Backofen geben. Den Geflügelfond erhitzen. Den Couscous in einen Topf geben. Anschließend den heißen Geflügelfond über den Couscous geben. Den Deckel verschließen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Knoblauch dazu geben. Etwas Thymian dazu geben. Anschließend den Couscous in die Pfanne geben. Das Meersalz mit dem Kaschmirsalz auf einem Teller mischen. Die restliche Zitrone halbieren und auf das Salz geben. Den Knoblauchcouscous auf einem Teller anrichten und die Dorade dazu geben. Das Salz auf einem Teller geben und die Zitrone darauf garnieren und servieren.

Winston Vlessing am 08. August 2012

# Dorade im Salz-Mantel, Mangold, Gorgonzola-Soße, Spätzle

## Für zwei Personen

1 ganze Dorade mit Haut	500 g Mangold	1 unbehandelte Limette
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Muskatnuss
1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Thymian	200 g Gorgonzola
2 kg grobes Meersalz	100 g geriebene Walnüsse, geröstet	200 g doppelgriffiges Mehl
250 g Schlagsahne	150 ml Milch	200 ml trockener Weißwein
5 Eier	2 EL Olivenöl	Sesamöl
Butter	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Dorade waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken tupfen. Zwei große Scheiben von der Limette abschneiden. Die Dorade mit dem Rosmarin, dem Thymian und den Limettenscheiben füllen und mit dem Olivenöl bestreichen. Drei Eier aufschlagen und das Eigelb auslösen. Das Eiweiß mit dem Meersalz und eventuell etwas Wasser vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf ein Salzbett auslegen. Die Dorade darauf geben und mit dem restlichen Meersalz bedecken. Die Dorade im vorgeheizten Backofen etwa zwanzig Minuten garen lassen. Für die Spätzle das Mehl und die geriebenen Walnüsse mit der Milch glatt verrühren. Die restlichen zwei Eier, Salz und Pfeffer hinzugeben und etwas Muskatnuss hinein reiben. Das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Mangold gründlich waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spätzleteig in das kochende Wasser schaben, kurz aufkochen lassen und die Spätzle herausnehmen. Sesamöl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die klein gehackten Zwiebeln darin glasig andünsten. Den Mangold und den Knoblauch hinzugeben und etwa fünf Minuten dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, den gewürfelten Gorgonzola und die Sahne hinzugeben und etwas reduzieren lassen. Zum Abschmecken etwas Muskatnuss hinein reiben und Salz und Pfeffer hinzugeben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle kurz darin anschwemmen. Die Dorade vom Salzmantel, der Füllung und der Haut befreien. Die im Salzmantel gegarte Dorade auf Mangold mit Gorgonzolasoße und Walnuss-Spätzle auf einem Teller anrichten und servieren.

Edith Brühl am 07. März 2012

# Dorade mit Pfifferlingen Gnocchi und weißem Tomaten-Fond

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets à 150 g	500 g mehligk. Kartoffeln	3 reife Tomaten
100 g Babygemüse	100 g kleine Pfifferlinge	1 Knoblauchzehe
1 Ei	50 g Butter	50 g Parmesan
200 ml heller Kalbsfond	1 Bund Basilikum	100 g Mehl
30 ml Olivenöl	1 Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser gar kochen. Die Basilikumblätter abzupfen und ein paar beiseite l. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Tomaten vom Strunk lösen und mit dem Kalbsfond, den Basilikumblättern und dem Knoblauch kalt mixen und durch ein Passiertuch durchlaufen lassen. Den Fond dabei in einem Topf auffangen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite kross anbraten. Den Tomatenfond langsam in einem größeren Topf erhitzen. Die Pfifferlinge putzen, waschen und abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pilze braten. Das Babygemüse waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz garen und mit etwas Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze in den klaren Tomatenfond geben und kurz mit kochen. Die Kartoffeln abgießen, mit Mehl, Muskatnuss und dem Ei zu einem nichtklebenden Teig kneten. Anschließend eine fingerdicke Rolle formen und etwa drei zentimeterlange Kissen abschneiden. In jedes Teigkissen mit der Gabel eine Mulde eindrücken. Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin die Gnocchi so lange köcheln lassen, bis diese an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen. Den Parmesan reiben. Die Doradenfilets mit dem Babygemüse, den Pilzen und den Gnocchi auf Tellern anrichten, mit dem Tomatenfond servieren und mit den übrigen Basilikumblättern garnieren.

Andrijana Siegl am 11. April 2012

## Doraden-Filet an Gorgonzola-Birnen-Risotto

### Für zwei Personen

2 Doraden-Filets, à 150 g	100 g Risottoreis	2 Birnen
1 Orange	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Estragon
5 Safranfäden	200 g Gorgonzola	100 g Parmesan
2 EL Mehl	2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
2 TL Hummerpaste	1 TL scharfer Senf	250 ml trockener Weißwein
450 ml Gemüsesfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. 200 Milliliter des Fonds in einem Topf erhitzen. In einem weiteren Topf Butter erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Risottoreis darin andünsten. Mit 200 Milliliter Weißwein ablöschen, erhitzen und die heiße Brühe stoßweise zugeben. Die Safranfäden in dem übrigen Weißwein einweichen. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit etwas Salz zerdrücken. Die Schalotte ebenfalls abziehen und fein hacken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Den Knoblauch sowie etwas Estragon zugeben. Anschließend den Senf und den restlichen Fond zugeben und alles köcheln lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, von allen Seiten salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Orange waschen, trocken tupfen und einige Zesten abreißen. Anschließend halbieren und auspressen. Die Safranfäden zusammen mit dem Weißwein und der Hummerpaste in die Soße rühren und köcheln lassen. Anschließend die Crème-fraîche zugeben und kurz pürieren. Die Birne schälen und in Stücke schneiden. Den Parmesan reiben und den Gorgonzola ebenfalls klein schneiden. Alles unter das Risotto mischen, gut verrühren und mit Butter abschmecken. Den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und zusammen mit dem Risotto und der Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Pfadenhauer am 29. Oktober 2012

# Doraden-Filet mit Nuss-Zitronen-Crumble und Möhren-Püree

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets, à 150 g	2 Scheiben altbackenes Brot	4 Karotten
1 unbehandelte Zitrone	30 g geriebene Haselnüsse	50 g Mehl
1 Bund frisches Rosmarin	90 g Butter	50 ml Sahne
Olivenöl	1 TL gemahlener Kurkuma	Zucker
Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Karotten schälen und in etwa vier Zentimeter große Stücke schneiden. Gemeinsam mit Salz und Zucker im kochenden Wasser garen. Das Brot zu Bröseln teilen. In einer Schüssel mit 50 Gramm weicher Butter, dem Mehl und den gemahlenden Haselnüssen vermengen und zu Streuseln verarbeiten. Die Schale von der Zitrone abreiben. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Ein Backblech mit Olivenöl bepinseln. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und auf der Fleischseite leicht einölen. Den Fisch mit der Haut nach oben auf das Backblech legen. Den Rosmarin dazugeben und das Ganze etwa zehn Minuten im Backofen garen. Die Karotten abgießen mit dem Kurkuma und der restlichen Butter pürieren. Eventuell etwas Sahne hinzufügen. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Haut vom Fischfilet entfernen. Den Fisch mit den Streuseln bestreuen. Anschließend das Fischfilet erneut etwa zwei Minuten in den Backofen geben, bis die Streusel knusprig sind. Das Doradenfilet mit dem Nuss-Zitronen-Crumble und dem Möhrenpüree mit Kurkuma auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Lang am 12. Juli 2012

# Doraden-Filet mit Paprika-Gemüse Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets	4 mehligk. Kartoffeln	4 große Brokkoliröschen
1 rote Paprikaschote, groß	1 gelbe Paprikaschote, groß	200 g Dosen-Tomaten
2 Schalotten	1 unbehandelte Zitrone	2 Zweige Thymian
200 ml Milch	500 ml Gemüsefond	Sahne, Ahornsirup
dunkler Balsamico	Butterschmalz	kalte Butter, Mehl
Gewürzblütenmischung	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. In einem anderen Topf den Gemüsefond ebenfalls zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser weich kochen. Außerdem den Brokkoli im Gemüsefond weich dünsten. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und noch vorhandene Gräten entfernen. Die Haut im Abstand von einem Zentimeter mehrmals schräg einritzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Filets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und auf der Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Doradenfilets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zum Schluss noch die Thymianzweige hinzufügen und mit garen lassen. Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf einem Teller in den Backofen legen und ruhen lassen. In einer weiteren Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Paprikaschoten schälen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in möglichst gleichgroße Würfel schneiden. Das Gemüse in der Pfanne andünsten, die klein geschnittenen Tomaten hinzufügen und mit der Gewürzblütenmischung und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Ganze mit etwas kalter Butter andicken und mit etwas Ahornsirup, dem dunklen Balsamico und der Sahne abrunden. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Den Brokkoli leicht andrücken und hinzufügen. Etwas Muskat reiben. Anschließend die Masse mit der Milch und der Butter vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das Doradenfilet mit dem Paprikagemüse und dem Brokkoli-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Sylweli Storck am 17. Oktober 2012

# Doraden-Filet mit Safran-Kartoffel-Püree, Fenchel-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets, á 200 g	500 g festk. Kartoffeln	2 Fenchelknollen
1 Zitrone	300 g Butter	250 ml Milch
200 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	1 g Safranfäden
Butterschmalz	Sonnenblumenöl	Mehl, Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Safranfäden in ein wenig lauwar-  
mem Wasser einweichen. Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser  
gar kochen lassen. Die Fenchelknollen putzen, den Strunk herausschneiden und in feine Scheiben  
schneiden. Von der Butter 100 Gramm in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin schmoren.  
Mit der Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen,  
mit etwas Muskatnuss, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Doradenfilets waschen, trocken  
tupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den  
Fisch auf der Hautseite darin anbraten. Zum Schluss kurz wenden und circa 50 Gramm Butter  
zugeben. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse geben. Die restliche Butter,  
die Milch, die Safranfäden und etwas geriebenen Muskatnuss zugeben und unterrühren. Den  
Fisch zusammen mit dem Kartoffelpüree und dem Fenchelgemüse auf einem Teller anrichten  
und servieren.

Ursula Prinz am 28. November 2012

# Doraden-Filet mit Safran-Risotto und mariniertem Fenchel

## Für 2 Personen

2 Doradenfilets, à 200 g	200 g Risottoreis	1 Knolle Fenchel
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 Tomate
1 Limette	50 g Parmesan	Mehl
1 Bund Kerbel	1/4 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Basilikum
1 Lorbeerblatt	6 Zweige Thymian	5 g Safranfäden
2 EL Süßrahmbutter, kalt	300 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
2 EL Kürbiskernöl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Limette halbieren und auspressen, dann die Schale abreiben. Den Saft und den Abrieb mit zwei Esslöffeln Olivenöl und etwas Salz verrühren. Den Fenchel vom harten Ende befreien und in dünne Scheiben hobeln. 100 Milliliter Weißwein und etwas Salz erhitzen und den Fenchel darin kurz dünsten. Den Fenchel anschließend aus der Pfanne nehmen und, ohne den Weißwein, in das Orangenöl geben. Dann noch mit dem Kürbiskernöl und geschnittenem Kerbel marinieren. Den Fisch waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht anritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Dorade auf der Hautseite kross anbraten. Eine Knoblauchzehe ungeschält andrücken und mit in die Pfanne geben. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Reis dazugeben und unter Rühren andünsten. Mit Salz würzen und den übrigen Weißwein aufgießen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel circa sechs Minuten quellen lassen. Den Gemüsefond aufkochen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die halbe Zehe, den Thymian und das Lorbeerblatt in den Fond geben. Den Fond nun nach und nach zu dem Reis geben, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Den Thymian, den Knoblauch und das Lorbeerblatt wieder entfernen. Die Safranfäden hineingeben und verrühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter zu dem Risotto geben. Die Tomate vom Strunk befreien und fächerartig aufschneiden. Die Tomate auf den Teller dekorieren. Das Risotto in die Mitte geben. Den Fenchel und die Doradenfilets oben auf geben. Das Basilikum und die glatte Petersilie zupfen, auf den Teller dekorieren und servieren.

Anette Deininger am 09. Februar 2012

## Dorsch mit Drillingen, Senf-Soße und Gurken-Salat

### Für 2 Personen

2 Dorsche à 150 g	500 g Drillinge	1 Gurke
1 Zwiebel	2 Lauchzwiebeln	1/2 Knollensellerie
2 Möhren	100 g Butter	100 g Crème-fraîche
200 ml Sahne	200 ml Fischfond	50 ml trockener Weißwein
1 Bund Petersilie	1/2 Bund Dill	2 EL scharfer Dijon-Senf
2 EL Essig	3 EL Butter	2 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	Mehl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Die Gurke schälen, klein schneiden und in einer Schüssel mit viel Salz stehen lassen. Die Gurken nach einiger Zeit abseihen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Anschließend die Zwiebel und die Sahne in die Schüssel geben. Den Dorsch waschen und trocken tupfen. Anschließend in zwei Teile schneiden. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Knollensellerie und die Möhren schälen und klein schneiden. Den Lauch von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Das Gemüse mit dem Lauch in einem Topf anschwitzen. Das Gemüse mit Wasser, dem Essig, den Nelken, den Lorbeerblättern und den Wacholderbeeren auffüllen. Weißwein in einem Topf geben und reduzieren. Anschließend den Weißwein in das Gewürzwasser geben. Mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit dem Fischfond aufgießen. Den Senf und das Crème-fraîche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dorschstücke mit der Haut in dem Gemüsesud pochieren. Die Petersilie klein schneiden. Die Kartoffeln abgießen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Die Petersilie dazugeben. Den Dorsch mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Den Gurkensalat ebenfalls dazu anrichten und servieren.

Hannelore Ille am 18. April 2012

## Dorsch-Filet mit Nordsee-Krabben und Salzkartoffeln

### Für zwei Personen

400 g Dorschfilet	100 g Nordseekrabben	300 g festk. Kartoffeln
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
1 EL Mehl	250 ml Milch	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Das Dorschfilet säubern, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit der Zitrone säuern, salzen und in kleine Portionen schneiden. Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Den Fisch darin anbraten, garen und anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. In der Pfanne mit dem Bratensatz, dem Mehl und der Milch eine leichte Mehlschwitze herstellen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend den gebratenen Fisch wieder hinein geben. Die Krabben waschen und trocken tupfen. Die Petersilie hacken und gemeinsam mit den Krabben unterheben. Die Kartoffeln abgießen. Das Dorschfilet mit den Krabben und den Salzkartoffeln auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Christa Gumz am 04. Dezember 2012

## Fisch-Curry mit Reis

### Für zwei Personen

150 g Kabeljaufilet	150 g Rotbarschfilet	150 g Reis
1 Zitrone	1/2 Bund Frühlingszwiebeln	50 g Erbsen, Tk
2 Knoblauchzehen	3 Blätter Basilikum	2 Zweige Koriander
1 cm Ingwer	3 EL helle Sojasoße	10 g geschälte Mandeln
100 ml Kokosmilch	250 ml Gemüfefond	1 EL Sesamöl
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Chilipulver	Salz, Pfeffer

Die Knoblauchzehen abziehen. Eineinhalb Knoblauchzehen klein schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mandeln, den Ingwer, den Knoblauch, einen Esslöffel Zitronensaft, das Sesamöl und das Chilipulver vermengen. Die Kokosmilch dazugeben und pürieren. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Die Currymischung in einer Pfanne erhitzen. Mit dem Gemüfefond auffüllen. Die Erbsen dazugeben. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Den Fisch in Würfel schneiden und in den letzten vier Minuten in der Soße gar ziehen lassen. Das Fischcurry mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das Basilikum und den Koriander klein schneiden. Das Fischcurry mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Mit Basilikum und Koriander bestreuen und servieren.

Elke Oetting am 24. September 2012

## Fisch-Curry mit Wild-Reis

### Für zwei Personen

3 Riesen-Garnelen	75 g Krebsfleisch	75 g Bio-Seeteufel
75 g Miesmuscheln	150 g Wildreis	2 Tomaten
1 Zwiebel	200 ml Fischfond	200 ml Kokosmilch
Olivenöl	mildes Chilipulver	Kurkumapulver
schwarzer Pfeffer, Meersalz		

Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen. Den Wildreis waschen und in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Die Riesen-Garnelen, das Krebsfleisch, die Seeteufel und die Miesmuscheln waschen und trocken tupfen. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Chilipulver, das Kurkumapulver und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Tomaten waschen, trocknen, klein schneiden und anschließend den Fischfond hinzugeben und aufkochen lassen. Die Riesen-Garnelen, den Seeteufel, die Miesmuscheln und das Krebsfleisch mit in den Topf geben und anschließend die Kokosmilch hinzufügen. Das Ganze weiter köcheln lassen, bis die Meeresfrüchte gar sind. Das Fischcurry mit dem Wildreis auf einem Teller anrichten und servieren.

Johannes Würfele am 04. April 2012

## Fisch-Curry mit Zitronen-Reis

### Für 2 Personen

2 Schellfischfilets à 200 g	250g Basmatireis	200 g frischer junger Spinat
1 Mini-Zucchini	200 g Dosen-Tomaten	2 Zwiebeln
1 unbehandelte Zitrone	2 grüne Chilischoten	1 Bund Koriander
5 cm frischer Ingwer	2 TL Senfkörner	1 TL Bockshornklee
4 Curryblätter	50 g Tamarindenmus	400 ml Kokosmilch
5 EL Erdnussöl	Chilipulver, Kurkuma	Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Chilischoten von Strunk befreien, längs aufschneiden und von den Kernen befreien. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Erdnussöl erhitzen und die Chilischote, den Ingwer und den Bockshornklee dazugeben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit dem Chilipulver und dem Kurkuma würzen. Anschließend die Tomaten dazugeben. Die Kokosmilch und etwas Wasser ebenfalls dazugeben und sämig kochen. Den Schellfisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Mini-Zucchini von den Enden befreien und klein schneiden. Den Spinat waschen Die Zucchini, den Spinat und den Fisch zu den Tomaten geben. Anschließend die Curryblätter dazugeben. Das Tamarindenmus, die Senfkörner, etwas Zitronenschale und etwas Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen. Die Mischung über den Reis geben. Das Fischcurry mit dem Zitronenreis auf einem Teller anrichten. Mit etwas Koriander garnieren und servieren.

Moritz Volz am 04. Juni 2012

## Fisch-Eintopf

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	200 g Thunfischfilet, ohne Haut	2 Riesen-Garnelen
2 Sardinen	2 Tintenfischtuben	1 Baguette
300 g mehligk. Kartoffeln	100 g Dosen-Tomaten	1 Tomate
1 grüne Paprika	1 rote Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
500 ml Weißwein	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Lachs, den Thunfisch und den Tintenfisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf und Schale befreien und den Darm entfernen. Anschließend waschen und trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und in Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne und Trennhäutchen entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie zupfen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin anbraten. Das Gemüse und die Tomaten aus der Dose hinzugeben und gemeinsam mit der Petersilie sowie dem Lorbeerblatt 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Anschließend den Fisch hinzugeben. Gelegentlich den Topf schwenken, damit sich die Flüssigkeit gleichmäßig verteilt. Nach Bedarf das Gemüse und den Fisch mit Wasser aufgießen, sodass die Zutaten bedeckt sind. Kurz vor dem Servieren den Weißwein hinzugeben. Den Fischeintopf auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Rocha am 04. Juni 2012

# Fisch-Küchlein mit Kräuter-Remoulade und Dill-Kartoffeln

## Für zwei Personen

300 g Weißfischfilet	400 g Fingerling-Kartoffeln	1/2 Kopf Romanasalat
1 Möhre	1 Frühlingszwiebel	2 unbehandelte Zitronen
2 Cornichons	1 TL kleine Kapern	1 Knoblauchzehe
2 Eier	50 ml süße Sahne	2 EL Crème-fraîche
1 TL Dijonsenf	50 g Butter	1 TL Currypulver
1 EL Kartoffelstärke	1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Estragon	1 Bund Dill	150 ml Olivenöl
Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Kartoffeln putzen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Ein Ei trennen und das Eigelb in einen Mixer geben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Einen halben Teelöffel Dijonsenf, einen Esslöffel Zitronensaft, den Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alles sehr gut vermischen. Nach und nach das Olivenöl dazugießen und so lange mixen, bis eine dicke, cremige Mayonnaise entsteht. Die Möhre schälen und fein raspeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Estragon zupfen und fein hacken. Für die Remoulade die Cornichons und Kapern klein hacken und mit der Crème-fraîche, der selbstgemachten Mayonnaise, einem halben Esslöffel Zitronensaft, dem restlichen Senf, einem halben Teelöffel Currypulver, jeweils einem Esslöffel Schnittlauch, Estragon und Möhre hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Folie abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank geben. Den Fisch waschen, trocken tupfen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen, fein hacken und zum Fischfleisch geben. Das restliche Ei, die süße Sahne, einen Esslöffel Petersilie, einen Esslöffel Estragon und zwei Esslöffel Zitronensaft unter die Fischmasse heben. Anschließend die Kartoffelstärke, einen Teelöffel Salz und einen halben Teelöffel Pfeffer untermengen. In einer großen Pfanne etwas Butter zerlassen und zusammen mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Aus der Fischmasse sechs kleine Bällchen formen. Diese vorsichtig flach drücken, in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils vier Minuten anbraten. Ein wenig Dill zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und kalt stellen. In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen und aufschäumen lassen. Die Kartoffeln hineingeben und langsam goldbraun braten. Anschließend vom Herd nehmen und etwas gehackten Dill untermischen. Ein paar schöne Blätter vom Salat zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Fischküchlein mit der Kräuterremoulade und den Dillkartoffeln auf Tellern anrichten, mit ein paar Dillzweigen und den Salatblättern garnieren und servieren.

Roman Witt am 20. Juni 2012

## Fisch-Risotto

### Für zwei Personen

150 g Kabeljaufilet, mit Haut	1 Doradenfilet, à 150 g, mit Haut	4 Garnelen
150 g Risottoreis	5 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesankäse	1 g Safranfäden
1/4 Bund glatte Petersilie	3 Lorbeerblätter	3 Stängel Dill
3 EL Butter	1 EL Paprikapulver, edelsüß	50 ml Weißwein
800 ml Gemüsefond	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Semmelbrösel mit der Butter und dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Anschließend in einer Pfanne rösten. Mit dem Paprikapulver und Salz würzen. Die Petersilie klein hacken und untermischen. Den Safran in 50 Milliliter Wasser einweichen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann die Zwiebel und den Knoblauch in einem Topf anschwitzen. Die Lorbeerblätter hinzufügen. Den Risottoreis zwei Minuten mit dünsten, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen. Den Risottoreis immer wieder mit etwas Gemüsefond aufgießen und gar kochen. Den Parmesankäse hobeln. Den Safran, die Butter und den Parmesan unterrühren. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Den Kabeljau und die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Garnelen von dem Kopf und Schale befreien und den Darm entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filetstücke anbraten. Die Garnelen zugeben und kurz mit garen. Die restliche Garzeit, die Kabeljaustücke zugeben und gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit dem Risottoreis und den Paprikabröseln auf einem Teller anrichten, zum Garnieren etwas Dillkräuter von dem Stängel zupfen, über das Ganze streuen und servieren.

Julia Barten am 29. August 2012

## Forelle in Folie mit Salzkartoffeln, Zitronen-Butter-Soße

### Für zwei Personen

1 Regenbogenforelle	3 festk. Kartoffeln	3 Zitronen
1 Knoblauchzehe	125 g kalte Butter	200 ml Fischfond
3 EL Olivenöl	1 Bund Thymian	1 Bund Dill
Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, vierteln, in den Topf geben und kochen lassen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Die Forelle waschen und trocken tupfen. Die Haut der Forelle mehrmals einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Dill und den Thymian zupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Zitronenschale einer Zitrone reiben und anschließend die Zitrone auspressen. Den Dill und den Thymian zusammen mit dem Olivenöl, etwas Zitronensaft und der Zitronenschale verrühren und ziehen lassen. Anschließend die Einschnitte der Forelle mit der Kräuter-Öl-Masse füllen und die Forelle in Alufolie eingewickelt auf das Backblech legen und ca. 20 bis 25 Minuten garen lassen. Die restliche Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Fischfond zum Kochen bringen. Die kalte Butter in Stückchen unterschlagen, bis eine sämige Sauce entsteht. Anschließend mit Salz, etwas Zitronenabrieb und einer Prise Zucker würzen. Die Kartoffeln abgießen. Die Forelle in der Folie mit den Salzkartoffeln und der Zitronen-Butter-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Blamberger am 10. Oktober 2012

## Forelle Müllerin mit Kartoffel-Püree und Chicorée-Salat

### Für zwei Personen

2 Forellen	500 g mehligk. Kartoffeln	2 Köpfe Chicorée
1 Zitrone	1 Bund gemischte Kräuter	50 g Mehl
1 EL Zucker	80 g Butter	200 ml Sahne
2 EL heller Balsamicoessig	Sonnenblumenöl	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Den Chicorée längs teilen und den Strunk entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Aus dem Balsamicoessig, zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl, dem Zucker und etwas von der abgeriebenen Zitronenschale eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Chicorée darin marinieren. Die Forellen waschen, trocken tupfen und von innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben und anschließend in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Kräuter sowie je eine Scheibe Zitrone in die Fische füllen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Forellen in dem Mehl wenden und anschließend in der heißen Pfanne langsam anbraten lassen. Abschließend 50 Gramm der Butter in die Pfanne geben und die Forellen darin ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und mit dem Stampfer zu einem Kartoffelstampf verarbeiten. Die Sahne sowie die restliche Butter zugeben und gut verrühren. Den Kartoffelstampf mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forelle zusammen mit dem Kartoffelstampf und dem Chicorée anrichten und servieren.

Ursula Prinz am 29. November 2012

## Forelle Müllerin mit Petersilien-Kartoffeln

### Für 2 Personen

2 ganze Forellen, küchenfertig	2 festk. Kartoffeln	2 unbehandelte Zitronen
120 g Butter	50 g Mehl	1 EL Worcestersoße
100 ml trockener Weißwein	1 Zweig krause Petersilie	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen. Von den ausgenommenen Forellen die Flossen entfernen. Auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer einen halben Zentimeter tiefe Einschnitte in zwei Zentimeter großen Abständen machen. Mit einer Schere ein paar Knicke im Rückgrat machen, wodurch das Aufbiegen beim braten Fangfrischer Forellen vermieden wird. Anschließend waschen und trocken tupfen. Den Saft von einer Zitronen auspressen und den Fisch mit der Hälfte des Saftes, Salz, Pfeffer, der glatten Petersilie und Paprikapulver füllen. Anschließend den Fisch in Mehl wenden und in heißer Butter auf beiden Seiten knusprig braten. Den Fisch zum Fertiggaren in den Backofen geben. Den Fisch aus dem Backofen nehmen und mit Worcestersoße beträufeln. Den Bratenrückstand in der Pfanne mit einem Stück Butter erhitzen, aufschäumen und leicht braun werden lassen. Anschließend mit dem restlichen Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen. Anschließend die Forellen mit dem Sud begießen. Die krausen Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und klein hacken. Die Kartoffeln abgießen und mit der Petersilie bestreuen. Eine Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden. Den Fisch und die Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Helene Hrabal am 23. Februar 2012

## Forellen-Filet, Spargel, Blattspinat, Kartoffel-Mousse

### Für zwei Personen

2 Forellenfilets, mit Haut	3 mehligk. Kartoffeln	5 Stangen Spargel
150 g Blattspinat	1 Schalotte	50 g Spitzmorcheln
30 g Forellenkaviar	1 Bund Blattpetersilie	1 Muskatnuss
100 g Butter	Zucker, Butter	Cayennepfeffer, Sherry
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen. Die Kartoffeln schälen und in einem weiteren Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Forellenfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und zu Ende braten. Mit etwas Meersalz bestreuen und warm halten. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Morcheln waschen und klein schneiden. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalotten glasig anbraten. Die Morcheln zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut etwas Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die restlichen Schalotten glasig anbraten. Den Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Danach mit einem Schuss Sherry ablöschen. Den Spargel abgießen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Spargel anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und ganz fein zerstampfen. Die Butter dazugeben und schaumig schlagen. Mit Salz abschmecken. Den Spargel, die Morcheln und den Spinat auf Teller geben. Den Fisch obenauf legen und mit dem Kartoffelmousse servieren.

Helene Freundt am 25. Juni 2012

## Fruchtiger Rotbarsch-Topf mit gebutterten Pellkartoffeln

### Für zwei Personen

250 g Rotbarsch	40 g durchw. Speck	6 Pellkartoffeln
50 g Lauchzwiebeln	1 rote Paprika	1 Apfel
1 Birne	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Kümmel	2 EL Mehl
100 g Crème-fraîche	4 EL Butter	100 ml Sahne
250 ml Weißwein	1 EL Olivenöl	Paprikagewürz
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln putzen und als Pellkartoffeln in ausreichend Salzwasser gar kochen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und in kleine Stücke schneiden. Das Mehl in eine Schüssel geben und die Fischwürfel darin wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in der heißen Pfanne ausbraten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und die bemehlten Fischwürfel in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Apfel, die Birne sowie die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Dill fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, mit Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Sahne auffüllen und einmal aufkochen lassen. Den Speck und den Fisch in die Soße geben. Die restlichen Zutaten ebenfalls dazugeben. Mit dem Paprikagewürz, etwas Zitronensaft, Crème-fraîche und Dill abschmecken.

Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und in der Pfanne schwenken. Die Kartoffeln mit dem Rotbarschtopf auf einem Teller anrichten, die gehackte Petersilie darüber streuen und anrichten.

Karola Rolle am 21. Mai 2012

## Gebratene Doraden-Filets mit Reis und Kokos-Soße

### Für zwei Personen

3 Doradenfilets à 250 g	100 g Reis	1 Zwiebel
2 Schalotten	3 Chilischoten	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer	2 EL gesalzene Sojabohnen	1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt	2 Nelken	1 Muskatnuss
$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum	250 ml Kokosmilch	200 ml Wasser
Mehl, brauner Zucker	Olivenöl, Sonnenblumenöl	Weißer Pfeffer
Salz, Pfeffer, schwarz		

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. In einem Topf ebenfalls etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken, in den Topf geben und anbraten. Einen Zentimeter von der Zimtstange ebenfalls hinzugeben sowie die Nelken und das Lorbeerblatt. Alles zusammen anbraten. Anschließend den Reis hinzugeben, glasig werden lassen und mit dem Wasser ablöschen. Auf kleiner Hitze den Reis gar ziehen lassen. Ab und zu umrühren. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Anschließend die Filets in dem Mehl wenden. Den Fisch auf der weißen Seite in der Pfanne mit Olivenöl kräftig anbraten. Dann die Filets wenden und auf der Hautseite fertig braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, mit einem Küchentuch von dem Öl befreien und warm stellen. Einen kleinen Topf mit Öl erhitzen. Für die Soße die Sojabohnen aus dem Glas nehmen, gut waschen, entsalzen und fein hacken. Die Chilischoten ebenfalls waschen, halbieren, die Kerne entfernen und mit dem Mörser zerkleinern. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer ebenfalls klein hacken. Den Knoblauch, zwei Chilischoten und den Ingwer in den Topf geben und anschwitzen. Anschließend die Schalotten sowie die Sojabohnen hinzugeben. Den Zucker darüber streuen und mit der Kokosmilch aufgießen. Alles gut miteinander verrühren und bei starker Hitze die Soße einkochen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Nelken, die Lorbeerblätter und das Zimtstück aus dem Reis entfernen und den Reis auf einem Teller anrichten. Das Doradenfilet dazugeben und die Kokossoße darüber träufeln. Mit etwas Thai-Basilikum und fein gehackter Chilischote garnieren.

Dirk Kämmer am 02. Mai 2012

# Gebratene Forelle mit Acker-Salat und Kartoffel-Dressing

## Für zwei Personen

2 Bachforellen	2 mehligk. Kartoffeln	100 g Feldsalat
1 Zwiebel	6 Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	3 Zweige Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin
4 Walnüsse	2 EL eingel. grüner Pfeffer	1 EL Crème-fraîche
125 ml Gemüsefond	2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Walnussöl
Butter, Rapsöl	Mehl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln putzen und mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in grobe Stücke schneiden. Die Schale der Zitrone reiben. Anschließend halbieren, zwei Scheiben abschneiden und den Saft der Zitrone auspressen. Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb vermengen und den Bauchraum der Forelle damit einreiben. Jeweils eine Scheibe Zitrone, etwas Knoblauch und einen Zweig Rosmarin in die Forelle geben und mit den Nadeln verschließen. Die Haut der Fische einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Rapsöl in der Grillpfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Walnüsse grob hacken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und pellen. Etwas Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und die gekochten Kartoffeln hinein pressen. Das Ganze pürieren und den Essig, Crème fraîche und das Walnussöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den grünen Pfeffer und etwas Zitronensaft zugeben und aufschäumen lassen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Spieße entfernen. Die Kirschtomaten halbieren und zu dem Salat geben. Die Walnüsse auf den Salat geben und mit dem Dressing vermengen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Fisch auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Pfeffer-Butter beträufeln. Den Salat daneben anrichten, mit dem Schnittlauch dekorieren und servieren.

Renate Burkard am 17. Dezember 2012

# Gebratener Kabeljau mit Bratkartoffeln und Möhren-Salat

## Für zwei Personen

250 g Kabeljaufilet mit Haut	2 EL magere Schinkenwürfel	400 g Kartoffeln, fest
250g Möhren	1 Fenchelknolle	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 Mini-Römersalat	1 Orange
1 TL getr. Thymian	1 EL Akazienhonig	1 EL Butter
2 EL Apfelessig	2 EL Rapsöl	6 EL Weizenkeimöl
Mehl, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Fünf Esslöffel des Weizenkeimöls in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel von allen Seiten darin goldbraun braten und salzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin knusprig anbraten. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die kleingehackten Zwiebeln und den Thymian ebenfalls in die Pfanne geben, kurz mitbraten und dann wieder herausnehmen. Einen Teelöffel neutrales Öl im Bratfett erhitzen. Den Fisch in etwas Mehl wenden und in der heißen Pfanne erst auf der Hautseite zwei Minuten anbraten. Dann wenden und weitere zwei bis drei Minuten braten lassen. Die Möhren schälen und auf dem Gemüsehobel in grobe, lange Streifen raspeln. Den Fenchel putzen, waschen, vom Strunk, sowie dem Grün befreien und in feine Scheiben hobeln. Das Grün ebenfalls fein schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Einige Blätter beiseite legen, den Rest in breite Streifen schneiden. Die Zitrone sowie die Orange waschen und trocken tupfen. Von der Orange die Schale fein abreiben, halbieren und den Saft der Orange auspressen. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden. Den Essig zusammen mit dem Orangensaft, der Orangenschale, dem Honig, dem Fenchelgrün sowie je einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend das Rapsöl unterrühren. Die Salatzutaten und die Vinaigrette miteinander vermischen. Den Möhrensalat auf den verbliebenen Salatblättern anrichten, dazu den Kabeljau mit den Bratkartoffeln auf dem Teller anrichten, mit einigen Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Agnes Mintrop am 31. Oktober 2012

## Gebratener Lachs mit Frühling-Gemüse und grüner Soße

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	150 g junger Blattspinat	250 g Karotten
125 g braune Champignons	100 g Zuckerschoten	2 Frühlingzwiebeln
1 Zitrone	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Borretsch	1/2 Bund Pimpinelle
1/2 Bund Sauerampfer	1/2 Bund Kresse	Zucker
100 ml Gemüsefond	150 ml Schmand	150 ml Naturjoghurt (3,5 %)
2 EL Butter	3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Spinat gründlich waschen und trocknen. Die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Karotten schälen. Die Champignons gründlich säubern. Die Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Die Frühlingzwiebeln abziehen und in etwa sechs Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Esslöffel Butter und einen Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Karotten darin glasig andünsten. Die Frühlingzwiebeln, die Champignons und die Zuckerschoten hinzugeben. Mit Zucker und Salz abschmecken. Anschließend den Gemüsefond und die restliche Butter hinzugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa fünfzehn Minuten bissfest garen lassen. Am Ende der Garzeit den Spinat hinzugeben und diesen nur kurz zusammen fallen lassen. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und mit diesem abschmecken. Außerdem mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Für die grüne Soße den Schmand und den Naturjoghurt vermengen. Die Pimpinelle, die Kresse, die Petersilie, den Borretsch, den Schnittlauch, den Kerbel und den Sauerampfer waschen, trocknen, gegebenenfalls ein paar Blätter zupfen und klein hacken. Die gehackten Kräuter in die Soße geben. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen und die Suppe damit abschmecken. Die Suppe außerdem mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze langsam garen. Den gebratenen Lachs mit dem Frühlingsgemüse und der Grünen Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Kathrin Gerhardt am 04. April 2012

# Gebratener Seeteufel mit fruchtig-scharfem Reis-Topf

## Für zwei Personen

200 g Seeteufelfilet, ohne Haut	125 g Wildreismischung	200 g Karotten
100 g Tiefkühl-Erbesen	1 Zitrone	1 Mango
1/4 Bund glatte Petersilie	400 ml Kokosmilch	500 ml Gemüsefond
Koriander, Kurkuma	Chiliflocken, Paprikapulver	Currypulver
Zitronenpfeffer	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

300 Milliliter der Kokosmilch in den Topf geben und leicht salzen. Den Reis darin kochen und mit Koriander und Kurkuma würzen. Die Karotten schälen, in Stifte schneiden und in dem Gemüsefond garen. Die Mango schälen und klein schneiden. Die Petersilie ebenfalls klein schneiden. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, säubern und einige Minuten vor dem Garen mit frischem Zitronensaft beträufeln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reiß zusammen mit den Karotten in eine Pfanne geben. Den Rest der Kokosmilch sowie die Erbsen und die Mango hinzufügen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken abschmecken. Nach Bedarf das Paprikapulver sowie Currypulver hinzufügen. Den Reistopf anrichten, den Seeteufel darauf geben, mit Petersilie garnieren und mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Luisa Linek am 11. Juni 2012

## Gebratener Steinbeißer mit Kartoffel-Senf-Kruste

### Für zwei Personen

2 Steinbeißerfilets à 150 g	6 große, vorw. festk. Kartoffeln	2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone	200 ml Milch
1,5 EL gemahlene Mandeln	40 g Ziegenfrischkäse	30 g Butter
2 EL Senf	4 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze. Die Butter in einer Pfanne verflüssigen. Die Kartoffeln schälen, vier Kartoffeln mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zwei Mal kreisförmig verteilen, salzen und mit der geklärten Butter bepinseln. Anschließend Dann im Backofen etwa 20 Min garen lassen. Nun die Paprika mit einem Sparschäler enthäuten, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und eine klein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Die Paprikastücke mit dem Knoblauch und einigen Thymianblättern in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und danach warm stellen. Die übrigen Kartoffeln schälen, mit einer Küchenraspel fein raspeln, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Den Steinbeißer waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf einer Seite mit dem Senf dünn bestreichen. Die Kartoffelraspel auf die Senfseite streuen und leicht andrücken. Den Fisch zunächst auf der Kartoffelseite in reichlich heißem Olivenöl anbraten, dann wenden und goldgelb ausbacken. Für den Ziegenkäseschaum die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die übrige Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und mit der Milch, zwei Esslöffeln Olivenöl und den gemahlene Mandeln in einem kleinen Topf vorsichtig erwärmen. Anschließend den Ziegenkäse in die warme Milch einrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, ein wenig Thymianblättern und Salz würzen und das Ganze mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Kartoffeltaler mit dem Steinbeißer und der Paprika auf Tellern anrichten und mit dem Ziegenkäseschaum garnieren.

Ingo Krämer am 11. April 2012

# Gebratener Zander mit Tomaten-Salsa und Rauke-Kartoffeln

## Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	250 g festk. Kartoffeln	100 g Rauke
10 Kirschtomaten	1 Bund Frühlingslauch	4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 mittelscharfe Chilischote	1 unbehandelte Limette
30 g Pinienkerne	Mehl	3 EL Ghee
1 EL Honig	1 EL dunkle Sojasoße	20 ml Rapsöl
Olivensöl	2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
1 Bund Basilikum	4 Stangen Koriandergrün	1 EL gemahlene Korianderkörner
2 EL Kümmel	schwarzer Pfeffer	Meersalz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und zusammen mit dem Kümmel hinzufügen. Anschließend die Kartoffeln dazugeben und fast gar kochen. Danach die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch abziehen. Dann zwei Zehen in feine Stücke hacken, mit andrücken und dazugeben. Die Kartoffeln im Öl schwenken, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend die Rauke zupfen, dazugeben und kurz mitziehen lassen. Für die Tomatensalsa die Kräuter und Tomaten waschen. Die Tomaten vierteln und den Lauch in kleine Ringe schneiden. Anschließend die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Eine weitere Knoblauchzehe klein hacken, danach die Schale der Limette abreiben und hinzufügen. Im Anschluss einen halben Bund Basilikum und das Koriandergrün abzupfen und klein schneiden. Dann alles miteinander vermengen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zu der Masse dazugeben und anschließend mit der Sojasoße, dem gemahlene Koriander, dem Honig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. In einem nächsten Schritt das Ghee erhitzen und die restliche Knoblauchzehe, sowie den Thymian und den Rosmarin hinzugeben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und im Mehl wenden. Anschließend auf der Hautseite etwa fünf Minuten braten, dann drehen und auf der zweiten Seite eine weitere Minute braten. Den gebratenen Zander mit der Tomatensalsa und den Rauke-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Höcker am 30. Januar 2012

## Gebratenes Zander-Filet mit Safran-Risotto und Fenchel

### Für 2 Personen

1 Zanderfilet, à 300 g	200 g Risottoreis	1 unbehandelte Limette
1 Strauchtomate	2 Schalotten	1 Knolle Fenchel
2 Knoblauchzehen	50 g Parmesan	2 EL kalte Butter
400 ml Gemüsefond	300 ml trockener Weißwein	1 Zweig Basilikum
3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	10 g Safranfäden
6 EL Olivenöl	Mehl	Salz

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten unter Rühren andünsten. Mit Salz würzen und mit 100 Millilitern Weißwein ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa sechs Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Gemüsefond aufkochen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Eine halbe Knoblauchzehe, den Thymian und das Lorbeerblatt in den Fond geben. Den Risotto mit dem heißen Fond aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren diesen Vorgang wiederholen. Den Reis so lange leicht sieden lassen, bis er eine schlotzige Konsistenz erhält. Die Safranfäden hineingeben, gründlich verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft mit zwei Esslöffeln Olivenöl und etwas Salz verrühren. Den Fenchel vom harten Ende befreien und in dünne Scheiben schneiden. 200 Milliliter Weißwein mit etwas Salz in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben darin kurz andünsten. Den Fenchel anschließend aus dem Weinsud nehmen, in das Limetten-Öl geben und etwa zwei Minuten darin ziehen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Haut etwas einritzen. Den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und nur die Hautseite mit Mehl bestäuben. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite bei niedriger Hitze kross braten. Eine Knoblauchzehe, ohne sie abzuziehen, mit in die Pfanne geben. Nach etwa zwölf Minuten das übrige Olivenöl zum Risotto hinzufügen und unterrühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto heben. Die Tomate waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und ein paar Blätter abzupfen. Das gebratene Fischfilet mit dem Safranrisotto und dem marinierten Fenchel auf Tellern anrichten und mit den Tomaten und Basilikumblättern servieren.

Simone Kröger am 22. Februar 2012

## Gedämpfter Wolfsbarsch mit Rettich-Gemüse

### Für zwei Personen

1 Wolfsbarsch à 400 g	1 Rettich	1 kleine Karotte
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 EL Crème-fraîche
150 g eiskalte Butter	125 ml Gemüsefond	6 EL Estragonessig
500 ml trockener Weißwein	1 Bund Estragon	1 EL Kurkuma
Salz, Pfeffer		

Den Rettich schälen und reiben. Ein paar Blätter vom Estragon abzupfen und mit dem Rettich und dem Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Wolfsbarsch darüber dünsten. Die Karotte von den Enden befreien, schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe und die Schalotten abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Karotte, die Schalotten und den Knoblauch mit dem Wein, dem Estragonessig und ein paar Blättern Estragon zum Kochen bringen. Den Gemüsefond von dem gekochten Rettich abseihen. Den Gemüsefond mit Curcuma würzen, mit der Butter und der Crème-fraîche vermischen und aufschlagen. Den Wolfsbarsch mit dem Rettich-Gemüse auf einem Teller anrichten und mit der Sauce garniert servieren.

Katrin Rother am 12. Dezember 2012

## Gegrillte Dorade mit Drillingen und Kräuter-Salat

### Für zwei Personen

2 Doraden	200 g Drillinge	1 Bund Rucola
4 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	1 Zitrone
1 Bund Bohnenkraut	1 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Die Dorade waschen und trocken tupfen. Die Dorade von innen und von außen mit Meersalz einreiben. Zwei Zweige Rosmarin, ein halbes Bund Thymian und eine Knoblauchzehe dem Fisch zugeben. Eine Grillpfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten 15 Minuten grillen. Die Drillinge waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Den Rucola, den restlichen Rosmarin, den restlichen Thymian, das Bohnenkraut und das Basilikum klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Saft der restlichen Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit etwas Olivenöl und dem Knoblauch vermengen. Den Kräutersalat mit dem Dressing marinieren. Die Kartoffeln mit Meersalz würzen. Die Dorade mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Den Kräutersalat dazugeben und servieren.

Farid Kassem am 12. März 2012

## Gorgonzola-Lachs mit Lauch-Zucchini-Gemüse

### Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	200 g Instant Couscous	200 g Gorgonzola
1 Zucchini	1 Stange Lauch	1 Lauchzwiebel
2 Karotten	2 Scheiben Ingwer	1 rote Chilischote
1 Orange	100 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond
50 g Butter	100 ml Olivenöl	gelbes Currypulver
Zitronensalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Backofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Wasser erhitzen. Die Zucchini und den Lauch in feine Stücke schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Zucchini und den Lauch in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs waschen, trockentupfen und mit dem Zitronensalz würzen. Den Lachs anschließend mit dem Currypulver und Olivenöl marinieren. Alufolie in eine Auflaufform legen und den Lachs hineinlegen. Das Zucchini-Lauch-Gemisch auf den Lachs geben und den Gorgonzola darüber verteilen. Die Alufolie schließen und die Auflaufform in den Ofen geben und 20 Minuten fertig garen. Den Couscous in eine Keramikschüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt 16 Minuten garen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote vom Strunk und den Kernen befreien und klein schneiden. Die Karotten und die Chilistücke in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer klein schneiden und dazugeben. Mit dem Weißwein, dem Gemüsefond und dem Saft einer Orange ablöschen. Die Karotten anschließend mit dem Couscous vermengen. Den Lachs mit dem Zucchini-Lauchgemüse auf einem Teller anrichten. Den Couscous dazugeben und mit der Gorgonzolasoße garnieren.

Bine Müller am 16. April 2012

## Heilbutt mit Pilz-Nudeln

### Für zwei Personen

300 g Heilbutt, ohne Haut	200 g Bandnudeln	2 Schalotten
5 Knoblauchzehen	150 g braune Champignons	100 g getrocknete Steinpilze
30 g getrocknete Tomaten	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Kerbelblätter	20 g Butter
50 ml Weißwein	110 ml Sahne	30 g kalte Butter
40 ml Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf mit Salz und einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Bandnudeln darin gar kochen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die brauen Champignons putzen und halbieren. 20 Gramm Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die getrockneten Tomaten würfeln und dazu geben. Die Steinpilze und die Champignons dazu geben. Alles aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend 80 Milliliter Sahne dazugeben und einkochen. Den Heilbutt waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt darin abraten. Den Fisch wenden und den Thymian, den Rosmarin und die restliche Knoblauchzehen und geschält dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie hacken. Die Bandnudeln zu der Pilzsoße geben und die Petersilie dazugeben. Die restliche Sahne aufschlagen und ebenfalls unter die Nudeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf einen Teller geben und die Heilbuttscheiben darauf anrichten. Mit den Kerbelblättern garnieren und servieren.

Sandra Karch am 13. März 2012

## Heilbutt mit Senf-Sabayon und Kartoffel-Würfeln

### Für zwei Personen

250 g Heilbuttfilet, ohne Haut	4 festk. Kartoffeln	2 Schalotten
3 Eier	3 Thymianzweige	1 Zitrone
25 g Butter	100 ml Wermut, weiß trocken	100 ml Fischfond
2 TL Dijonsenf	1 TL scharfer Senf	1/2 Bund Dill
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser kochen. Die Schalotten und die Zitrone in Ringe schneiden. Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Heilbuttfilets mit den Schalottenringen, den Zitronenscheiben und dem Thymian in eine feuerfeste Auflaufform legen. Die Butter in Flöckchen auf die Filets geben. Mit jeweils der Hälfte vom Wermut und dem Fischfond beträufeln. Den Fisch für zwölf Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln ausdampfen lassen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in der Pfanne leicht anbraten. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem restlichem Fischfond und dem restlichen Wermut in einer Schüssel vermengen. Einen Topf mit Wasser erwärmen und das Eigelb über dem Wasserdampf aufschlagen. Die beiden Senfsorten dazugeben. Den Dill klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Heilbuttfilets auf einem Teller anrichten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Senf-Sabayon garnieren und servieren.

Jens Rosenlieb am 04. Juli 2012

## Im Ofen gebackener Stockfisch

### Für zwei Personen

300 g Stockfisch, ohne Haut	500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Eier	1/2 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, schwarze Oliven	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in Streifen schneiden. In einer Friteuse garen. Anschließend auf Küchenpapier legen. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel schneiden, den Knoblauch klein hacken. Beides in einer Pfanne mit Öl anbraten. Den Stockfisch hinzufügen und ebenfalls anbraten. Anschließend die Kartoffeln unterrühren. Die Eier hinzugeben und sie unter ständigem Rühren stocken lassen. Die Petersilie waschen und hacken. Den Fisch auf einer Platte anrichten, mit der Petersilie und den Oliven garnieren und servieren.

Lena Rocha am 06. Juni 2012

## In Kümmel gebratener Seeteufel mit Brokkoli

### Für zwei Personen

250 g Seeteufelfilet	1 festk. Kartoffel	100 g Brokkoli
1 Karotte	2 Knoblauchzehen	6 Scheiben rote Beete
1 Zitrone	1 Lorbeerblatt	1 TL ganzer Kümmel
1 Muskatnuss	2 TL gemahlener Kümmel	2 TL getrockneter Majoran
1 getrocknete rote Chilischote	braune Butter	20 g kalte Butter
250 ml Gemüsefond	60 g Sahne	Chilisalز, Cayennepfeffer
Braune Butter	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffel und die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe, das Lorbeerblatt und die Chilischote halbieren, den Knoblauch vorher abziehen und alles im Gemüsefond weich garen. Anschließend den Knoblauch, das Lorbeerblatt und die Chilischote wieder entfernen. Die Sahne dazugeben und mit Majoran, Kümmel und Zitronenschale würzen. Anschließend die kalte Butter hinzufügen und pürieren. Noch mal abschmecken und eventuell nachwürzen. Den Brokkoli in Röschen teilen und kurz in heißem Wasser blanchieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Etwas braune Butter erhitzen und den Knoblauch anbraten. Den Brokkoli in der Butter schwenken und mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Etwas Zitronenabrieb über den Brokkoli geben. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Mit Kümmel bestreuen und in brauner Butter von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und nachziehen lassen. Mit Chilisalز würzen. Sechs Scheiben rote Beete in einer Pfanne mit brauner Butter erwärmen. Die Soße nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen und auf einem Teller anrichten. Jeweils drei Scheiben Fisch und rote Beete abwechselnd aufeinander legen, den Brokkoli ebenfalls auf den Teller geben und servieren.

Bettina Gaumitz am 25. Oktober 2012

# In Salz-Butter gebratener Dorsch mit Kartoffel-Spalten

## Für zwei Personen

400 g Dorschfilet, mit Haut	500 g festk. Kartoffeln	50 g Frisée
50 g Rucola	50 g Lollo rosso	1 Tomate
1 unbehandelte Zitrone	3 Radieschen	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Schnittlauch	3 TL Honig
2 TL Senf	4 EL norwegische Salzbutter	2 EL Mehl
2 EL Estragonessig	3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen, trocknen und ein paar Blätter zupfen. In einer Schüssel das Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer und den Rosmarin vermengen. Die Kartoffelspalten darin gut marinieren. Anschließend die Kartoffelspalten auf ein Backblech und in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 20 Minuten garen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fisch in dem Mehl wenden. Die norwegische Salzbutter in einer Pfanne erhitzen und das Dorschfilet bei mittlerer Hitze zunächst auf der Hautseite braten. Die Zitrone halbieren, von einer Seite ein paar Zesten reißen und diese zu dem Fisch in die Pfanne geben. Kurz vor dem Ende der Garzeit den Fisch wenden und die hautfreie Seite leicht bräunen. Für die Salatgarnitur den Friséesalat, den Rucola und den Lollo rosso waschen und trocken schleudern. Die Radieschen waschen, trocknen und klein schneiden. Die Tomate waschen, trocknen und klein schneiden. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocknen und klein hacken. Die Salate, die Tomate, die Radieschen und die Kräuter leicht vermengen. Für die Vinaigrette den Estragonessig mit dem Olivenöl, dem Senf und dem Honig gut vermengen. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen. Die Vinaigrette mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette auf die Salatgarnitur geben. Den in norwegischer Salzbutter gebratenen Dorsch mit den Kartoffelspalten und der Salatgarnitur auf einem Teller anrichten und servieren.

Kathrin Gerhardt am 02. April 2012

# Kabeljau mit Mandel-Ziegenkäse-Schaum und Gemüse

## Für zwei Personen

800 g Kabeljaufilet	1 Zucchini	2 rote Paprika
100 g Ingwer, im Stück	1 Zitrone	1 Vanilleschote
4 EL gemahlene Mandeln	100 g Mehl	3 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	100 g Ziegenfrischkäse	2 EL Butter
600 ml Vollmilch	Olivenöl, Chili	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, entkernen, klein schneiden und auf ein Backblech in den vorgeheizten Backofen legen. Zwei Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden und zusammen mit der Milch in einem Topf erhitzen. Olivenöl und die gemahlene Mandeln unterrühren. Das Kabeljaufilet in Stücke schneiden und salzen. Das Mehl in eine Schüssel geben und die Fischstücke darin wenden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und nacheinander die Fischfilets von allen Seiten darin anbraten. Anschließend den angebratenen Fisch in die Mandelmilch geben und zugedeckt bei milder Hitze circa drei Minuten ziehen lassen. Den Fisch aus der Milch nehmen, auf einen Teller legen, abdecken und ebenfalls in den 70 Grad warmen Ofen stellen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Ziegenfrischkäse mit einem Pürierstab unter die Milch mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmals pürieren, damit ein schöner Schaum entsteht. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, die Paprika aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Thymian in der heißen Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und zwei Teelöffeln Zitronensaft würzen. Die Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und halbieren. Die Vanilleschote ebenfalls halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini zusammen mit dem Ingwer und einer halben Vanilleschote anbraten. Den Kabeljau aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Gemüse sowie dem Mandel-Ziegenkäse-Schaum auf einem Teller anrichten und servieren.

Markus Kieslich am 21. Mai 2012

# Kabeljau mit Tomatenmark-Haube, Pesto, Stampf-Kartoffeln

## Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets, à 175 g	300 g Kartoffeln, mehlig	75 g Parmesan
200 g Erbsen und Karotten	1 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne	50 g Butter	70 g Tomatenmark
50 g Sahne	4 EL Olivenöl	1 EL Mehl
3 EL Butterschmalz	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Kartoffelstampf Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, abwaschen, in Würfel schneiden und etwa 15 Minuten in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Nach etwa zehn Minuten die Erbsen und Karotten hinzugeben und ebenfalls garen lassen. Das Wasser dann abgießen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Topf warmhalten. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und die Gräten entfernen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mehlieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der mehlierten Seite bei mittlerer Hitze etwa drei bis vier Minuten anbraten. Den Kabeljau auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl bepinseln und auf der oberen Schiene im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen. Nach etwa zehn Minuten mit dem Tomatenmark bestreichen. Für das Pesto den Parmesan reiben und mit dem Basilikum, dem Knoblauch, den Pinienkernen und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Pesto bestreichen. Die Zutaten für den Kartoffelstampf nun grob zerstampfen und die Butter und die Sahne untermischen. Den Kartoffelstampf auf Teller geben, den Fisch darauf anrichten, mit etwas Pesto garnieren und servieren.

Ulla Tübben am 02. Januar 2012

## Kabeljau-Filet mit Butter-Kartoffeln, Gurken-Salat

### Für zwei Personen

2 Kabelbaufilets á 150 g	8 vorw. festk. Kartoffeln	2 Scheiben Weißbrot
1 Salatgurke	1/2 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Dill
1 Zitrone, unbehandelt	1 TL Senf	2 EL Butter
2 EL saure Sahne	2 EL Olivenöl	25 g gemahlene Walnüsse
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 200 Grad Grill vorheizen. Die Kartoffeln schälen und für 20 Minuten gar kochen. Eine Scheibe Weißbrot in Stücke reißen und in einen Zerkleinerer geben. Die Petersilie klein rupfen, ebenfalls in die Küchenmaschine geben und mixen. Einen Esslöffel Olivenöl dazugeben. Die Schale von der Zitrone reiben und zu der Brotkruste geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die zweite Scheibe Weißbrot zerreißen und mit den Walnüssen und einem Esslöffel Olivenöl mixen. Die Kabelbaufilets waschen, trocken tupfen, in eine große Auflaufform legen und etwas Senf auf jedes Filet streichen. Das Filet halbieren und auf eine Hälfte die Petersilienkruste und auf die andere Hälfte die Walnusskruste geben. Die Auflaufform in den Ofen geben und den Fisch zehn Minuten backen. Die Gurke schälen und in Scheiben hobeln. Die saure Sahne zu den Gurken geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill hacken und zu dem Gurkensalat geben. Die Butter in einer heißen Pfanne schmelzen, die gekochten Kartoffeln dazugeben und kurz in der Butter anbraten. Das Kabeljaufilet mit der Kruste auf einem Teller anrichten. Die Butterkartoffeln und den Gurkensalat dazugeben und servieren.

Simone Bindseil am 24. September 2012

## Kabeljau-Filet mit grünem Spargel

### Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, à 140 g	6 Stangen grüner Spargel	100 g Kirschtomaten
1 Limette	1/2 Bund Kerbel	2 EL Mehl
2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche	3 EL Wermut
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und die Stangen anschließend schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben und die Filets darin wenden. Das überschüssige Mehl anschließend mit der Hand abklopfen. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Öl erhitzen. Den Fisch in die heiße Pfanne geben und darin fünf Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, dann wenden. Die Butter dazugeben und eine weitere Minuten braten lassen. Das restliche Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den geschnittenen Spargel in die Pfanne geben und darin anbraten. Die halbierten Kirschtomaten ebenfalls in die Pfanne zu dem Spargel geben. Mit dem Wermut ablöschen und Crème-fraîche unterrühren. Den Kerbel waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Limette ebenfalls waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Beides unter den Spargel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zusammen mit dem Fisch auf einem Teller anrichten und servieren.

Sven Brahm am 19. Juli 2012

## Kabeljau-Filet mit Kurkuma-Senf-Soße und Basmati-Reis

### Für zwei Personen

400 g Kabeljaufilet	150 g Basmatireis	1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln	50 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Orange
2 Zweige Dill	1 EL gemahlener Kurkuma	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig	100 ml Sahne	200 ml Fischfond
50 ml trockener Weißwein	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Butter zerlassen und die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Ganze mit Fischfond und Wein angießen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Sud fünf Minuten ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und zum Warmhalten in den Backofen geben. Die Tomaten vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Möhre schälen, in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Sahne und die Kurkuma in den Fisch-Sud rühren und sämig einkochen. Die Möhre, die Zwiebeln und die Tomaten dazu geben und kurz mit köcheln. Mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch wieder einlegen und zwei Minuten ziehen lassen. Die Schale der Zitrone reiben und den Dill zupfen. Den Fisch mit der Sauce und dem Reis auf einem Teller anrichten mit Orangenschale und Dill garnieren und servieren.

Jürgen Kandler am 17. Dezember 2012

## Kartoffel-Kuchen an Ratatouille mit Schollen-Filet

### Für zwei Personen

200 g Schollenfilet	2 große Kartoffeln	1 Zucchini
1 Aubergine	1 Paprikaschote, gelb	1 Zwiebel
2 Eier	1 Zitrone	100 g stückige Tomaten
50 g Senf	150 g Butterschmalz	100 g Speisestärke
50 g Mehl	50 g Zucker	100 g Semmelbrösel
150 ml Sahne	50 ml Olivenöl	Chili
Knoblauchsatz	Bruschettagewürz	Salz, schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Reibe klein raspeln. Die Kartoffelraspel in ein Geschirrhandtuch geben und ausdrücken. Anschließend in eine große Schüssel geben. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und zu den Kartoffeln geben. Das Ei trennen und das Eigelb ebenfalls zu der Kartoffelmasse geben. Alles gut vermischen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelmasse zu kleinen Kuchen formen und in die Pfanne geben. Von allen Seiten gut anbraten. Danach auf niedriger Stufe weiter garen lassen. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Nacheinander die Gemüswürfel in der Pfanne anbraten. Mit Chili, Knoblauchsatz und Bruschettagewürz würzen. Einen Topf mit Öl erhitzen. Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in dem Topf erhitzen. Die Speisestärke mit Wasser verrühren und zu den Tomaten geben. Die Sahne ebenfalls unter die Tomaten rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei niedriger Hitze fünf Minuten köcheln lassen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Ein Ei mit der Sahne und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl und die Semmelbrösel in zwei Schüsseln geben. Das Schollenfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet nacheinander in dem Mehl, der Eimasse und den Semmelbröseln panieren. Den panierten Fisch in die Pfanne mit dem Butterschmalz geben und von allen Seiten anbraten. Den Fisch zusammen mit dem Ratatouille und dem Kartoffelkuchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Sabrina Alwang am 28. März 2012

# Kartoffel-Waller mit Dill-Gurken und Zitronen-Soße

## Für zwei Personen

2 Wallerfilets, à 120 g	3 festk. Kartoffeln	1 Gurke
1 Zitrone	1 Lorbeerblatt	1 getr. rote Chilischote
2 Zweige Dill	80 ml Sahne	175 ml Gemüsefond
3 EL braune Butter	Chilisalz, Chiliflocken	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teller zum Warmhalten in den Ofen geben. Eine Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben zusammen mit dem Lorbeerblatt und der Chilischote garkochen. Dann das Lorbeerblatt und die Chilischote entfernen. Die Schale der Zitrone reiben und die Zitrone anschließend auspressen. Die Schale mit zwei Esslöffeln brauner Butter und der Sahne zu der Soße geben und pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die restlichen Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Die Kartoffelscheiben schuppenartig auf den Fisch legen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Kartoffelseite goldbraun anbraten. Den Fisch wenden und weitere drei Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Chiliflocken bestreuen. In einer weiteren Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gurken darin andünsten. Mit Dill und Chilisalz abschmecken. Die Soße aufschäumen. Den Fisch auf Tellern anrichten und der der Soße und den Dillgurken servieren.

Nicole Freudenthaler am 03. Mai 2012

## Kochdorsch mit Senf-Soße und Salzkartoffel

### Für zwei Personen

2 Schwanzstücke vom Dorsch à 400 g	3 große Kartoffeln	1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel	1 Schalotte	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Petersilie	2 Lorbeerblätter	50 g Butter
50 ml Crème-fraîche	3 TL Senf, mittelscharf	1 TL Senfkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Korianderkörner	4 TL Meersalz
100 ml Essig	200 ml Fischfond	50 ml Weißwein, trocken
20 ml Noilly Prat	Piment, Estragon	Zucker, Salz, Pfeffer

Einen großen Topf mit zwei Litern Wasser füllen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Das Suppenkraut putzen. Die Zwiebelhälften, das Suppenkraut, den Essig, die Lorbeerblätter, die Senf sowie die Pfefferkörner, die Korianderkörner, eine Prise Piment, eine Prise Estragon und das Meersalz in das Wasser geben und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Fisch hineingeben und circa 20 Minuten darin gar ziehen lassen. Aus den drei Kartoffeln je eine sehr dicke Scheibe ausschneiden. Mit einem Plätzchenausstecher in Fischform aus den Scheiben einen Fisch ausstechen. Die Kartoffelfische in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Estragon waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Eine Pfanne mit 30 Gramm Butter erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Mit dem Noilly Prat und dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen. Die Crème-fraîche und den Senf einrühren. Den Estragon unterrühren und die Soße mit Salz und Zucker abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, in die heiße Pfanne geben und in der Butter schwenken. Abschließend die Petersilie über die Kartoffeln geben. Den Fisch zusammen mit den Kartoffeln und der Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Karin Andersen am 17. September 2012

## Kräuter-Lachs-Filet mit Butter-Kartoffeln

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets à 200 g	200 g Kartoffeln, fest	2 Lauchzwiebeln
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	1 Bund Thymian
1 Bund Liebstöckel	1 Bund Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
200 g Butter	100 ml Rinderfond	100 ml Olivenöl
100 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in eine Schüssel geben. Den Thymian, den Rosmarin, den Liebstöckel und einen halben Bund Petersilie zupfen und klein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls kleinschneiden, mit den Kräutern in das Öl geben und den Lachs darin wälzen. Die Lauchzwiebeln abziehen und in Streifen schneiden, die Zitrone ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Den Lachs auf Alufolie legen, mit den Lauchzwiebeln, den Zitronenscheiben und mit 50 Gramm Butter einwickeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen lassen. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 150 Gramm Butter in den Fond geben und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten garen lassen. Anschließend die restliche Petersilie klein hacken und untermischen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, aus der Alufolie auspacken und mit den Zitronenscheiben darauf auf einem Teller anrichten. Mit Schnittlauch garnieren. Dazu die Kartoffeln anrichten, mit den gegarten Lauchzwiebeln garnieren und servieren.

Regina Eder am 26. Januar 2012

## Kreative Sushi-Variation

### Für zwei Personen

250 g Lachsfilet	50 g geräucherte Buttermakrele	50 g weißes Thunfischfilet
150 g Thunfisch, Dose	250 g Sushi-Reis	1 Avocado, reif
1 Frühlingszwiebel	1 Rettich, klein	1 Meerrettich, klein
30 g Ingwer	1 Salatgurke, klein	6 Nori-Blätter
1 unbehandelte Limette	1 unbehandelte Zitrone	200 ml Salat-Mayonnaise
200 g Frischkäse	3 Stängel Zitronengras	50 ml Sake
3 EL Sesam	50 ml Reissessig	50 ml Sojasoße
Wasabi, Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Sushi-Reis eine halbe Stunde lang in klarem Wasser einweichen. Den eingeweichten Reis mit 250 Millilitern Wasser und zwei angeschnittenen Zitronengrasstangen in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur reduzieren, einen Deckel draufgeben, diesen nicht mehr abheben und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Den Reis noch einmal bei geschlossenem Deckel eine Minute bei hoher Temperatur aufdämpfen und anschließend den Reis vom Herd nehmen und zehn Minuten zugedeckt ruhen lassen. Aus der Sake, etwas Salz, Zucker und Reissessig eine Mischung herstellen. Diese Masse über den Reis geben und das Ganze im Eiswasser runterkühlen. Jeweils 50 Gramm von den Fischfilets waschen, trocken tupfen und fein aufschneiden. Für die erste Crème etwas Schale von der Limette reiben. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Avocado schälen und vom Kern befreien. Den restlichen Lachs ebenfalls waschen, trocken tupfen und mit der Avocado, der Limettenschale und dem Limettensaft verarbeiten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasoße würzen. Für die zweite Crème die Frühlingszwiebeln abziehen, fein hacken und etwas Schale von der Zitrone reiben. Anschließend die Mayonnaise mit der Frühlingszwiebel, der Zitronenschale und dem Thunfisch aus der Dose vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Für die dritte Crème den Sesam kurz in der Pfanne rösten. Den Rettich, den Meerrettich und den Ingwer schälen und fein reiben. Die restliche Zitronengrasstange fein hacken. Den Frischkäse mit dem Ingwer, dem Rettich, dem Sesam und dem Zitronengras zu einer Crème verrühren. Das Ganze salzen und pfeffern. Die Gurke in feine Stücke schneiden. Alle drei Crèmes in je einen Spritzbeutel füllen. Die Nori-Blätter auslegen, mit Reis bedecken, die Crèmes einfüllen und rollen. Anschließend die Sushis zu mundgerechten Stücken schneiden. Den restlichen Reis zu Happen formen, mit dem fein geschnittenen Fisch belegen und mit etwas Frischkäse-Crème und Gurke garnieren. Die kreative Sushi-Variation auf Tellern anrichten, mit dem Wasabi und der restlichen Sojasoße garnieren und servieren.

Stefanie Weisgerber am 18. Juni 2012

## Lachs auf Bandnudeln mit Mascarpone

### Für zwei Personen

150 g Lachs, ohne Haut	3 Stangen Porree	2 Knoblauchzehen
100 g Weizenmehl 405	50 g Mehl, Typ 00	50 g Hartweizengrieß
1 Ei	100 g Parmesan	250 g Mascarpone
2 EL Olivenöl	lauwarmes Wasser	schwarzer Pfeffer
Meersalz		

Die beiden Mehlsorten und den Hartweizengrieß vermengen. Das Ei, einen Esslöffel Olivenöl, etwas Salz und das lauwarme Wasser dazugeben. Den Teig vermengen und kalt stellen. Den Lachs waschen trocken tupfen und klein schneiden. Den Porree von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin anbraten. Den Porree dazugeben. Anschließend die Mascarpone dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Nudelmaschine zu Tagliatellen auswalzen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin gar kochen. Etwas Nudelwasser zu der Lachssoße geben. Den Parmesankäse reiben. Die Tagliatelle auf einem Teller anrichten und die Lachssoße dazugeben. Mit dem Parmesan garnieren und servieren.

Petra Meloni am 12. März 2012

## Lachs im Bananen-Blatt mit Kokos-Chili-Paste und Spinat

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 180 g	1 Bananenblatt	200 g Blattspinat
3 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten	1 Limette
1 Zitrone	1 Knolle Ingwer	1/2 Bund Koriander
2 Zweige Minze	10 g Pinienkerne	50 g Sultaninen
1 TL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Rohrzucker
1 Muskatnuss	50 ml Kokosmilch	30 ml Kochsahne
1 EL Fischsoße	30 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bananenblätter in zwei circa 30 mal 30 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Blätter für circa 30 Sekunden in kochendes Wasser geben und anschließend trocken tupfen. Die Minze und den Koriander zupfen und fein hacken. Die Limette auspressen. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Die Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Alles mit den Koriandersamen, Kreuzkümmel, Limettensaft, Rohrzucker, Kokosmilch, Kochsahne, Fischsoße und Gemüsefond pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, mit der Paste bestreichen, mit den Bananenblättern umwickeln und bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren. Anschließend für circa 15 Minuten in den Backofen geben. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Sultaninen in Wasser einweichen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Etwas Olivenöl in einer Panne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Den Spinat und die Sultaninen zugeben und schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Pinienkerne untermengen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Spinat anrichten. Die Schale der Zitrone reiben, über den Spinat geben und servieren.

Dennis Gatzke am 24. Oktober 2012

## Lachs mit buntem Gemüse und Bulgur

### Für zwei Personen

500 g Lachsfilet, ohne Haut	150 g Bulgur	5 Schalotten
1 Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 Zucchini	1 Aubergine	4 Tomaten
1 Fenchelknolle	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Tomatenmark	1 EL Ajvar	1 Bund Dill
1 Bund Thymian	3 EL getr. Suppengemüse	1 Muskatnuss
200 ml Gemüsefond	Olivenöl, Butter	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zuerst die Paprikaschoten, die Zucchini, die Aubergine und die Tomaten waschen. Anschließend die Paprikaschoten halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Diese zusammen mit der Zucchini, der Aubergine und dem Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln und entkernen. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Zwei Zehen Knoblauch und die Schalotten abziehen. Die Schalotten vierteln und den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel und den verbliebenen Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Den Ajvar, das Tomatenmark und das Suppengemüse dazugeben. Den Bulgur ebenfalls in den Topf geben und mit anbraten. Das Ganze mit dem Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen und dreimal quer einschneiden. Ein Backblech mit der Butter einfetten. Die Zitrone auspressen. Nun den Lachs von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer sowie der Hälfte des Zitronensaftes würzen und auf das Backblech geben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel und die Schalotten hineingeben und ungefähr zwei Minuten andünsten. Die Paprikaschoten, die Zucchini, die Aubergine, die Tomaten, den Knoblauch, und den Thymian zufügen, circa drei Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Gemüse auf dem Lachs, der auf dem Backblech liegt, verteilen und alles im Ofen 15 bis 20 Minuten braten. Den Lachs mit dem Gemüse und dem Bulgur auf einem Teller anrichten und servieren.

Kurt Schmieding am 27. Juni 2012

## Lachs mit Dill-Soße und Kartoffel-Kohlrabi-Möhren-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 180 g	300 g Kartoffeln	3 Möhren
1 Kohlrabi	1 Zitrone	2 Lorbeerblätter
1 Bund Koriander	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
200 g Mehl	250 ml Sahne	150 ml Gemüsefond
150 g Butter	Olivenöl, Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar ziehen lassen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Öl beträufeln. Backpapier zurechtschneiden, den Fisch darauf legen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Dill, den Koriander und die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und auf den Lachs geben. Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit zwei Lorbeerblättern ebenfalls darauf legen. Anschließend das Backpapier an beiden Enden zu einer Art kleinen Schiffchen verschließen. Den Fisch für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Möhren sowie den Kohlrabi schälen, würfeln, zu den kochenden Kartoffeln geben und mit gar ziehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und etwas Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Mehl sowie 250 Milliliter Sahne und den Gemüsefond dazugeben. Mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Die Dillsoße darüber geben und servieren.

Cansu Döner am 04. Oktober 2012

## Lachs mit Kräuter-Salsa und Kartoffeln

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	8 kleine Kartoffeln	2 EL Kapern
1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 TL getrockneter Oregano	2 EL Butter	4 El Öl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und den Lachs mit etwas Zitronensaft säubern. Für die Kräuter-Salsa die Petersilie und die Minze waschen, gut trocknen und klein hacken. Die Kapern fein hacken. Dann die Petersilie, den Oregano, die Minze und die Kapern mit dem restlichen Zitronensaft vermischen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Lachsfilet darin von jeder Seite etwa vier Minuten anbraten. Die Kräuter-Salsa auf dem Fisch verteilen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. 100 Milliliter Wasser in die Pfanne geben und alles vier Minuten köcheln lassen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und mit der Schale in der Butter schwenken. Mit Salz abschmecken. Den Fisch mit dem Bratensaft beträufelt und den Kartoffeln auf dem Teller anrichten und servieren.

Waltraud Heyer am 01. November 2012

## Lachs mit Lauch-Soße und Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

2 Lachskoteletts, à 200 g	350 g Kartoffeln	500 g Lauch
30 g Parmesan	100 g Crème-fraîche	300 ml Sahne
60 g Butter	100 ml trockener Weißwein	Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in einem Topf mit einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fünf Gramm der Butter in einem Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Crème-fraîche zugeben, einrühren und einige Minuten dünsten lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Weitere fünf Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten darin anbraten. Erst dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und mit dem Stampfer zu einem Püree verarbeiten. Die übrige Butter sowie die Sahne zugeben und unterrühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit etwas Muskatnussabrieb ebenfalls in das Püree geben. Den Lachs zusammen mit dem Püree und der Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Antje Wiedemayer am 26. November 2012

## Lachs mit schwarzen Nudeln und Chinakohl-Salat

### Für zwei Personen

250 g Lachs	100 g Nordseekrabben	100 g schwarze Bandnudeln
1 Chinakohl	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel, klein
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Dill	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Schnittlauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei
50 g Butter	100 g saure Sahne	100 g Crème-fraîche
100 g Joghurt, 3,5 %	1 EL Essig	1 EL Sonnenblumenöl
1 TL gelbes Curry	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Den Chinakohl waschen und klein schneiden. Aus der sauren Sahne, der Crème-fraîche, dem Joghurt und dem Currypulver ein Dressing rühren. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Zwiebel zu dem Dressing geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chinakohl mit dem Dressing marinieren. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Basilikum, den Schnittlauch, den Rosmarin, den Dill und die Petersilie klein schneiden und in die Butter geben. Den Lachs in der Kräuterbutter anbraten. Die Nordseekrabben zu der Soße geben. Die schwarzen Nudeln mit der Lachssoße auf einem Teller anrichten. Den Chinakohlsalat dazugeben und servieren.

Elke Oetting am 27. September 2012

# Lachs-Buletten mit Bärlauch-Spätzle und Zwiebel-Ringen

## Für zwei Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	4 Riesen-Garnelen	2 Schalotten
1 große Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Bärlauch	3 Sch. altb. Weißbrot
8 Eier	1 Vanilleschote	500 g Mehl
100 ml Milch	Mehl, Olivenöl	Butterschmalz, Butter
Cayennepfeffer	Ras-el-Hanout, Piment-d'Espelette	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Mehl, die Eier, das Vanillemark und eine Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Den Bärlauch zupfen, pürieren und zu dem Teig geben. Den Lachs waschen, trocken, tupfen und würfeln. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Petersilienblätter zupfen und fein hacken. Das Brot in warmem Wasser einweichen. Etwas Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Die Petersilie zugeben. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und klein hacken. Das Brot ausdrücken. Die Garnelen mit dem Lachs, dem Brot, der Schalottenmischung, Eigelb, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Ras el-Hanout vermengen. Die Masse zu Buletten formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten anbraten. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig mithilfe des Spätzlehobels in das Wasser schaben und die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen, sobald sie an die Oberfläche kommen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln in Mehl wenden und in reichlich Butterschmalz ausbacken. Butter in der Pfanne erhitzen und die Spätzle kurz darin schwenken, anschließend zusammen mit den Zwiebelringen und den Buletten auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Anna Christen am 13. Juni 2012

## Lachs-Curry mit Riesen-Garnelen und Wild-Reis

### Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	200 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g Basmati-Wildreis
1 Limette	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	2 Zweige Koriander	1 kleines Stück Ingwer
1 TL Kurkuma	100 ml ungesüßte Kokosmilch	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Den Reis in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, beides fein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch, die Zwiebel, den Ingwer und die Chili darin dünsten. Mit Kurkuma bestäuben und mit der Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Etwas Saft dazugeben. Das Ganze fünf Minuten bei schwacher Hitze einkochen. Die übrige Limettenhälfte in feine Scheiben schneiden und für die Garnitur zurück behalten. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen waschen und bis auf das Schwänzchen schälen. Am Rücken längs einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Den Lachs und die Garnelen mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Limettensaft würzen. Anschließend in den Kokossud geben und sechs bis acht Minuten gar ziehen lassen. Einige Blätter Koriander abzupfen. Den Reis auf dem Teller anrichten, das Lachs-Garnelen-Curry dazugeben und mit den Limettenscheiben und Koriander bestreut servieren.

Ursula Krause am 10. Dezember 2012

## Lachs-Filet im Reis-Blatt mit Curry-Reis

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 100 g	150 g Basmatireis	2 Reisblätter
2 Salatblätter	2 Schalotten	2 Fleischtomaten
1 Karotte	2 EL Meerrettich	1 TL Currypulver
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL helle Sojasoße	3 EL braune Sojasoße
2 TL Weißweinessig	Butter, Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser garkochen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und der hellen Sojasoße würzen und mit dem Meerrettich bestreichen. Die Reisblätter nacheinander etwa 30 Sekunden in kaltem Wasser einweichen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatblätter ebenfalls waschen und trocken tupfen. Je eine Fischportion zuerst in ein Salatblatt und anschließend in ein Reisblatt einwickeln und bei Bedarf mit einem Schnittlauchhalm (oder Zahnstocher) fixieren. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Fleischtomaten waschen, halbieren, entkernen, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Die Möhre schälen und längs in Streifen schneiden. Die Fischpäckchen in die Pfanne geben und unter Rühren etwa drei bis fünf Minuten braun braten. Anschließend die Fischpäckchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten und die Tomaten und die Möhre hinzugeben. Alles etwa zwei Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem Weißweinessig abschmecken und zusammen mit den Fischpäckchen auf einem Teller anrichten. Das Currypulver zu dem Reis geben und gut verrühren. Die braune Sojasoße in ein kleines Schälchen füllen und gemeinsam mit dem Fisch, Gemüse und Curryreis servieren.

Anna-Lisa Mehler am 19. November 2012

## Lachs-Filet mit holländischer Soße, Blatt-Spinat und Reis

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	250 g Reis	100 g Blattspinat
2 Zwiebeln	1 Zitrone	1 Muskat
4 Eier	200 g Butter	30 ml Sahne
30 ml Milch	Olivenöl	Rosmarin
Koriander	Cumin	

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe in kleine Würfel hacken. Jeweils die Hälfte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend den Blattspinat hinzugeben. Mit dem Salz, dem Pfeffer, der Muskatnuss, dem Rosmarin, dem Koriander und dem Cumin gut würzen und abschmecken. Den Reis in einem Topf bissfest kochen. Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Anschließend die Sahne und die Milch dazugeben und aufkochen lassen. Mit dem Salz, dem Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Das Lachsfilet in zwei Stücke teilen und in eine Auflaufform geben. Anschließend die Soße darüber geben und für 10 bis 15 Minuten im Ofen garen. Anschließend die Butter in einem Topf zerlassen. Den Schaum abschöpfen und die Masse abkühlen lassen. Die Eier aufschlagen und das Eigelb abtrennen. Danach das Eigelb mit Wasser vermengen und mit einem Schneebesen cremig schlagen. Die Masse über einem Wasserbad bei milder Hitze weiterschlagen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die abgekühlte Butter ebenfalls nach und nach hinzugeben. Den Zitronensaft unterrühren und abschließend mit Salz abschmecken. Danach den Lachs aus dem Ofen nehmen. Die Soße von dem Lachs zu dem Blattspinat geben und kurz köcheln lassen. Den Lachs warm stellen. Abschließend alles zusammen würzen. Den Blattspinat mit dem Lachs zusammen auf einen Teller geben und mit dem Reis anrichten. Die Sauce Hollandaise darüber geben und servieren.

Hafsa Khaloua am 22. März 2012

## Lachs-Filet mit Mandarinen-Fenchel-Salat

### Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	3 Mandarinen	1 Fenchel
1 g Safranfäden	1 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Den Fenchel schälen, vom Strunk befreien, in einen Topf mit heißem Wasser geben und zwei bis drei Minuten garen. Anschließend den Fenchel in Scheiben schneiden. Die Mandarinen schälen und enthäuten. Einige Mandarinenfilets ausschneiden und den restlichen Saft auspressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von dem Kerngehäuse entfernen und in kleine Streifen schneiden. Den Fenchel, die Mandarinenfilets und die Chilistreifen in eine kleine Auflaufform geben und gut verteilen. Das Lachsfilet oben auf legen. Die Safranfäden über den Lachs verteilen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Den Mandarinenfilets mit etwas von dem Olivenöl und dem Salz abschmecken. Die Form mit Alufolie bedecken und zum Garen etwa zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten in den Ofen geben, bis das Lachsfilet glasig wird. Das Lachsfilet mit dem Mandarinen-Fenchel-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Knoch am 10. Oktober 2012

# Lachs-Filet mit Pfifferling-Risotto und Thymian-Schaum

## Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 120 g	100 g Pfifferlinge, frisch	50 g Risottoreis
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Dill
2 Zweige Thymian	20 g Parmesan	2 EL Butter
20 ml Sahne	50 ml Milch	25 ml Weißwein
250 ml Rinderfond	Erdnussöl, Salz, Pfeffer	

Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer, dem Dill und dem Zitronensaft marinieren. Eine weitere Pfanne mit der restlichen Butter und etwas Erdnussöl erhitzen. Den Lachs in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Einen Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Pfifferlinge putzen, halbieren oder in Scheiben schneiden, in das kochende Wasser geben und blanchieren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und die Knoblauchzehe in die heiße Pfanne geben und anschwitzen. Die Pfifferlinge dazugeben und kurz dünsten lassen. Mit der Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis zu den Pilzen geben und mitdünsten lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den Rinderfond in einem Topf erwärmen. Das Risotto unter ständigem Rühren immer wieder mit etwas Rinderfond aufgießen und so lange köcheln lassen, bis die Reiskörner weich werden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Beides zu dem Risotto geben. Die Sahne ebenfalls unter das Risotto rühren. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, die Blätter vom Thymian abzupfen und in die warme Milch geben. Kurz ziehen lassen, dann mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Risotto sowie dem Thymianschäumchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Simone Rungger am 19. September 2012

# Lachs-Filet, Butter-Gemüse, Tahina-Soße, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Gurke, Bioqualität	1 Karotte, mittelgroß
2 Zitronen	2 Zwiebeln	1 Knollensellerie
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Schnittlauch	1 rote Chilischote
3 EL Honig	3 EL Senf	3 EL Tahina (Sesampaste)
Zucker	3 EL süßer Reiswein	6 EL Reissig
6 EL Sojasoße	2 EL Sesamöl	3 EL Olivenöl
Butter	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Für die Marinade etwa die Hälfte der Sojasoße, den Senf und zwei Esslöffel Honig gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade einlegen. Die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Ein gutes Stück Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und darin anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die restliche Sojasoße, die Tahina, den restlichen Honig, den Zitronensaft, etwa die Hälfte des Reissigs, das Sesamöl, den Reiswein und etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und gut vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs aus der Marinade nehmen, abtupfen und in eine mit etwas Olivenöl bestrichene Auflaufform in den Backofen geben. Für etwa 15 bis 20 Minuten garen lassen, ohne dass Eiweiß austritt. Die Gurke mit einer Gabel einritzen und in kleine Würfel schneiden. Die übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Die Minze waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen und klein hacken. Etwas Olivenöl mit etwas Zitronensaft, dem restlichen Reissig, der Chilischote und der Minze vermengen. Mit Zucker abschmecken und die Gurken darin einlegen. Den Lachs mit dem Buttergemüse, der Tahinasoße und dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten, mit etwas Schnittlauch garnieren und servieren.

Willem Catianis am 05. März 2012

## Lachs-Forelle mit Frankfurter grüner Soße

### Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets, à 200 g	400 g Drillinge	1 Schalotte
50 g Borretsch	50 g Kerbel	50 g Kresse
50 g glatte Petersilie	50 g Pimpinelle	50 g Sauerampfer
50 g Schnittlauch	1 Muskatnuss	300 g Schmand
2 EL mittelscharfer Senf	50 ml Weißweinessig	Cayennepfeffer
Zucker, Butter	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen. Die Kräuter sehr fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Schalotte mit den Kräutern und dem Schmand vermengen. Den Senf, Essig, etwas Muskat und eine Prise Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und pellen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit der Sauce und dem Fisch auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Bürner am 17. Dezember 2012

## Lachs-Roulade mit Rucola-Pinienkern-Füllung

### Für zwei Personen

1 Lachsfilet, à 200 g	200 g Bandnudeln	1 roter Paprika
2 Bund Rucola	1 Zitrone	1 EL Sesamöl
200 g Crème-fraîche	30 g Pinienkerne	2 EL Mohnsamen
2 EL Sesam, weiß, schwarz	1 EL Chiliflocken	2 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe	25 g Parmesan	20 g Butter
weißer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Oberhitze vorheizen. Die Bandnudeln in den kochenden Topf mit ausreichend Salz geben und al dente kochen lassen. Für die Füllung den Rucola putzen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch abziehen. Die Pinienkerne und den Knoblauch ebenfalls klein hacken und den Parmesan reiben. Anschließend alles zusammen mit den Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in ein dünnes rechteckiges Stück schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend das Lachsfilet mit dem Sesamöl bepinseln und kräftig salzen und pfeffern. Im Anschluss das Lachsfilet in dem Sesam wälzen. Die kleingeschnittene Rucolamasse zusätzlich auf dem Lachsfilet verteilen. Anschließend das Lachsfilet zu einer Roulade aufrollen und mit einem Küchengarnt zusammenbinden. Das Backblech mit der Butter einreiben und die Rouladen darauf geben. Das Ganze 15 Minuten im Ofen garen lassen. Die Paprika putzen, halbieren, vom Kerngehäuse und Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Crème fraîche in einem Topf erhitzen. Die Paprika hinzugeben und etwa drei Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Mohnsamen unterrühren und mit Salz und den Chiliflocken abschmecken. Zusätzlich 125 Milliliter Nudelwasser unter die Soße rühren. Die Lachs-Roulade mit der Rucola-Pinienkern-Füllung, den Bandnudeln und der Mohnsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Reinhold am 02. April 2012

## Lachs-Seezungen-Röllchen mit grünem Spargel

### Für zwei Personen

125 g Lachsfilet	4 Seezungenfilets à 50 g	3 unbehandelte Limetten
5 kleine festk. Kartoffeln	500 g grüner Spargel	3 Schalotten
1 Knoblauchknolle	1 Ingwerwurzel	3 Zitronengrastangen
100 g Butter	100 g Sahnemeerrettich	100 g Sahne
200 ml Fischfond	Olivenöl, Butterschmalz	schwarzer Pfeffer, Salz

Das Lachsfilet und die Seezungenfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets auf die Seezungenfilets legen, aufrollen und mit Küchengarnt fixieren. Anschließend mit dem Messer in Form schneiden. Eine Limette auspressen. Die Ingwerwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Das Zitronengras ebenfalls waschen und schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Limettensaft mit ein paar Ingwerscheiben, dem Zitronengras, den Schalotten und dem Knoblauch in den Fischfond geben und in einem Topf erhitzen. Die Fischröllchen nun sechs bis acht Minuten im Dämpfeinsatz garen. Die Kartoffeln schälen und daraus Spiralen schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Spiralen darin kochen. Anschließend die Spiralen auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und salzen. In einem weiteren Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel am unteren Ende schälen und im Salzwasser blanchieren. Dann in einer Pfanne etwas Butter zerlassen und den Spargel darin anbraten. Die übrigen Limetten auspressen und etwas Schale abreiben. Den Saft und die abgeriebene Schale in den Fischfond geben und eintreiben lassen. Etwas Sahne und den Sahnemeerrettich dazugeben und aufschäumen. Die Lachs-Seezungen-Röllchen mit dem grünen Spargel, den frittierten Kartoffelspiralen und dem Meerrettich-Limetten-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Wüstenberg am 23. Juli 2012

## Lachs-Steak mit Pfeffer-Kruste und Sherry-Soße

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets	200 g Langkornreis	2 unbehandelte Bio-Zitrone
20 g Zuckerschoten	1 Bund frische Dill	100 ml trockenen Sherry
50 ml süße Sahne	1 TL Honig	Salzflocken
2 EL geschr. weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Die Lachssteaks kalt abspülen und mit Küchentrepp trocken tupfen. Den geschroteten Pfeffer auf einem flachen Teller mischen. Die Lachssteaks damit von beiden Seiten panieren, sodass sie eine gleichmäßig dicke Pfefferkruste haben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks sieben Minuten braten. Die Lachssteaks mit Salz würzen und zum Warmhalten auf einem Teller in den Backofen stellen. Den Bratensatz mit dem Sherry ablöschen, die süße Sahne dazurühren und die Soße bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den Dill abbrausen und fein hacken. Die Zitrone abspülen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Soße mit Salz und dem Honig pikant abschmecken. Den Reis in gesalzenem Wasser zehn Minuten kochen. Die Zuckerschoten in Butter schwenken. Die Lachssteaks auf einem Teller anrichten. Den Reis dazugeben und die Zuckerschoten darauf servieren. Mit der Soße garnieren und servieren.

Anna Jäger am 07. Juni 2012

## Linguine mit Doraden-Filet und Garnelen

### Für zwei Personen

300 g Doradenfilet, mit Haut	4 Garnelen	150 g Linguine
8 Cherrytomaten	1 Fenchelknolle	1 Möhre
1 Stange Sellerie	1 unbehandelte Zitrone	1 Chili
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	50 ml trockener Weißwein
50 ml Wermut	100 ml Gemüsefond	50 ml Krustentierfond
2 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	30 g Butter
Olivenöl	Safranpulver	Salz, schwarzer Pfeffer

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin bissfest garen. Die Butter und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Dorade waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten anbraten. Die Möhre, den Fenchel und den Sellerie klein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Alles in derselben Pfanne braten. Die Schale der Zitrone abreiben und zusammen mit dem Tomatenmark hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Cherrytomaten halbieren. Die Tomaten und den Fond dazugeben. Anschließend Safran, Pfeffer, Wermut und den Brühwürfel zum Abschmecken zugeben. Die Garnelen vom Darm befreien und mit Öl, Knoblauch und Chili anbraten. Die Spaghetti abgießen und in der Pfanne mit dem Gemüse schwenken. Die Dorade in Stücke schneiden und diese mit den Garnelen in die Pfanne dazugeben. Ein Spaghettinest auf dem Teller anrichten, das Gemüse und den Fisch darauf garnieren und servieren.

Saveria Kreuzer am 10. April 2012

## Lotte-Papillote mit Seeteufel, Safran-Reis, Ratatouille

### Für zwei Personen

1 Seeteufelfilet, à 400 g	150 g Basmatireis	2 Lauchzwiebeln
4 Cocktailtomaten	1 Zucchini	1 rote Paprika
1 orangene Paprika	1 Karotte	4 Tomaten
1 Knoblauchzehe	3 Schalotten	2 Zweige Rosmarin
1 Ei	10 schwarze Oliven	2 EL Tomatenmark
100 g Butter	1 g Safranfäden	1 Prise brauner Zucker
100 ml Prosecco	Kräuter der Provence	Harissa
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Reis darin anbraten. Anschließend mit Salzwasser aufgießen. Den Safran dazugeben und garkochen. Für das Ratatouille den Knoblauch und zwei Schalotten abziehen und fein hacken. Die Paprikaschoten entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotte schälen und klein schneiden. Die Zucchini ebenfalls klein schneiden. Die Tomaten halbieren, den Strunk heraus-schneiden und ebenfalls klein schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen. Das gesamte Gemüse dazu geben und anbraten. Die Oliven und das Tomatenmark dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem braunen Zucker, dem Harissa und den Kräutern der Provence würzen. Das Ganze circa 15 Minuten köcheln lassen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Cocktailtomaten halbieren. Die Lauchzwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Fisch mit den Cocktailtomaten, den Lauchzwiebeln und dem Rosmarin belegen und auf das Pergamentpapier legen. Olivenöl über den Fisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Papier mit der Schnur an den Enden zusammenbinden und zum Garen in den Backofen geben. Für die Soße die restlichen Schalotten abziehen, fein hacken und in dem Prosecco weich kochen. Das Ei aufschlagen, trennen und das Eigelb dazugeben. Die Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Papier auf Tellern anrichten. Die Soße darüber geben. Das Ratatouille und den Reis ebenfalls auf dem Teller anrichten und servieren.

Solange Jahn am 21. März 2012

## Mango-Auberginen-Pfanne, Lachs, Mozzarella-Vinaigrette

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	1 Kugel Büffelmozzarella	150 g schwarzen Parboiled Reis
1 Aubergine, klein	8 Kirschtomaten	60 g Rucola
1 reife Mango	3 EL gehackte Haselnüsse	6 EL Olivenöl mit Sesam
2 EL weißen Balsamico-Essig	1 EL Mango-Essig	250 ml Fischfond
30 g Butter	2 EL Sesam	1 Bund Koriander
Piment-d'Espelette	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in der Butter bei mäßiger Hitze andünsten. Anschließend mit dem Fischfond aufgießen und bei geschlossenem Topf garen. Die Aubergine schälen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Die Mango schälen, vom Kern befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Gemeinsam mit den gehackten Haselnüssen zu den Auberginen geben, anbraten und leicht einkochen lassen. Eine weitere Pfanne mit Backpapier auslegen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend mit dem Piment d'Espelette einreiben und auf der Hautseite knusprig anbraten. Die anderen Seiten ebenfalls kurz anbraten. Den Lachs anschließend aus der Pfanne nehmen und auf den Längsseiten in Sesam wenden. Mit der Hautseite nach oben anschließend im Backofen fertig garen. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen. Den Mozzarella würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schale den weißen Balsamico-Essig, das restliche Olivenöl, den gehackten Koriander sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermengen. Das Ganze mit dem Mango-Essig abschmecken. Anschließend den Mozzarella hinein geben und darin ziehen lassen. Je vier Kirschtomaten auf einen Zahnstocher spießen und kurz im Saft des Fisches anbraten. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter mit der Mozzarella-Vinaigrette vermengen. Die Auberginen-Mango-Pfanne mit dem Lachs und der Mozzarella-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit dem Kirschtomatenspieß und dem schwarzen Reis garnieren und servieren.

Annette Lang am 09. Juli 2012

## Minz-Melonen-Risotto mit Zander-Filet

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 200 g	120 g Risotto	1 Zwiebel
1 Honigmelone	7 Minzblätter	2 EL kalte Butter
100 ml Weißwein	100 ml Apfelsaft	400 ml Gemüsefond
30 ml Sahne	Olivenöl, Pflanzenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Melone halbieren und klein schneiden. Die Minze waschen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel kurz andünsten. Anschließend den Reis dazugeben und alles zusammen bei geringer Hitze glasig andünsten. Dann den Reis mit Weißwein ablöschen und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Wenn der Reis den Weißwein aufgenommen hat, den Apfelsaft hinzugeben und gut umrühren. Anschließend nach und nach den Gemüsefond unterrühren. Unter stetigem Rühren den Reis fertig garen. Dabei die Melone und die Minze unter den Reis geben und die Sahne sowie die kalte Butter ebenfalls unterrühren. Das Ganze noch ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und von möglichen Gräten entfernen. Anschließend das Filet portionieren und zunächst auf der Hautseite in der Pfanne anbraten. Dann das Filet wenden und fertig braten. Den Risotto mit Hilfe eines Servierringes in der Mitte eines flachen Tellers anrichten. Das gebratene Zanderfilet darauf geben. Für die Garnitur ein paar Minzblätter in die Pfanne geben und in heißem Öl frittieren. Alles zusammen servieren.

Walter Tirlir am 11. Juni 2012

# Ratatouille, Rotbarsch-Filet, Salbei-Kartoffel-Chips

## Für 2 Personen

400 g Rotbarschfilet mit Haut	2 festk. Kartoffeln	1 Aubergine, klein
2 Zucchini, klein	1 roter Paprika	1 gelber Paprika
1 grüner Paprika	3 Tomaten	1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	50 g Butter
1 TL Tomatenmark	250 ml trockener Weißwein	250 ml Geflügelfond
1 rote Chilischote	1 Gewürznelke	1 Vanilleschote
1 Bund Salbei	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	Zucker	Olivenöl
Rapsöl	schwarzer Pfeffer	Meersalz

Einen kleinen Topf etwa zu einem Drittel mit Rapsöl füllen und auf etwa 180 Grad erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die zwei Zehen zusammen mit der Zwiebel in feine Würfel klein hacken. Die Paprikaschoten und die Tomaten von den Enden befreien und mit einem Bunsenbrenner rösten. Danach abschrecken und die Haut entfernen. Die Schoten und die Tomaten vierteln, entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend die Aubergine und die Zucchini waschen, trocken reiben und in dünne Streifen schneiden. Den Thymian zupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark, etwas Zucker, die Gewürznelke, die Vanilleschote und das Lorbeerblatt hinzufügen und kurz mitrösten. Die Vanilleschote wieder entfernen und das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren. Die Chilischote im Ganzen hinzugeben und mit dem Fond aufgießen, danach die Nelke und das Lorbeerblatt entfernen. Die Paprikaschoten, die Zucchini und die Aubergine leicht mit Olivenöl bestreichen und nacheinander von beiden Seiten in einer Grillpfanne anrösten, damit das typische Grillmuster entsteht. Nach dem Grillen das Gemüse zusammen mit den Tomaten salzen und pfeffern, in die Zwiebel-Knoblauch-Reduktion geben und bei kleiner Hitze nachgaren. Dabei das Grillgemüse nicht zu weich werden lassen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheibchen hobeln. Den Salbei zupfen. Je eine Scheibe mit zwei Blättchen Salbei belegen, dann eine weitere Kartoffelscheibe darüber legen und etwas andrücken. Für die gewünschte Kartoffelchips-Menge je nach Bedarf wiederholen, danach die Chips kurz im heißen Fett frittieren. Anschließend den Rotbarsch waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern und auf der Hautseite in etwas Olivenöl knusprig braten. Ein paar Teelöffel Thymian und etwas Abrieb der Zitrone auf den Fisch geben, dann den Fisch wenden und einige Sekunden braten. Das Gemüse mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch auf der Hautseite mit Olivenöl beträufeln und mit der Butter überziehen. Etwas Petersilie zupfen. Das Ratatouille mit dem Rotbarschfilet und den Salbei-Kartoffelchips auf Tellern anrichten, mit etwas Thymian, Petersilie und Meersalz garnieren und servieren.

Gerhard Beck am 16. Januar 2012

## Rotbarbe mit Mango-Chutney, Bandnudeln und Nussbutter

### Für zwei Personen

2 Rotbarbenfilets, à 200 g	100 g Bandnudeln	1 Mango
1 unbehandelte Orange	1 Knolle Ingwer, klein	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	3 Salbeiblätter	1 Chilischote
1/2 Bund Koriander	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano	40 g Zucker	4 EL Cherry-Essig
Butter, Olivenöl	bunter Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Mango-Chutney zwei Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. In einem Topf den Zucker schmelzen, bis er leicht braun ist. Die Schalotten und den Ingwer unterrühren, mit dem Essig ablöschen und circa zehn Minuten köcheln. Die Mangowürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, die gehackte Chili unterrühren, kurz aufkochen lassen und schließlich vom Herd nehmen. Den Koriander zupfen und fein hacken. Sobald das Chutney abgekühlt ist das Koriandergrün unterheben. Die Bandnudeln in das kochende Salzwasser geben und bissfest garen. In einer Pfanne etwas Olivenöl und etwas Butter erhitzen. Die Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und buntem Pfeffer würzen. Die restliche Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Jeweils einen Thymian-, einen Rosmarin- und einen Oreganozweig sowie die Schalotte und die Knoblauchzehe hinzugeben. Das Filet darin von beiden Seiten, zuerst auf der Hautseite, kross anbraten. Etwas Schale von der Orange reiben und die Orange anschließend auspressen. Den Fisch mit etwas Orangenabrieb und -saft abschmecken. Anschließend herausnehmen und im Ofen warm stellen. Die Nudeln abgießen. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die restlichen Thymian-, Rosmarin- und Oreganozweige sowie den Salbei und den Knoblauch in die Pfanne geben. Sobald die Butter braun wird, die Nudeln hinzugeben und durchschwenken. Die Rotbarbe mit dem Mango-Chutney, den Bandnudeln und der mediterranen Nussbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Köppen am 17. Oktober 2012

## Rotbarben-Filets mit Tagliatelle, Safran-Soße, Pak-Choi

### Für 2 Personen

2 Rotbarbenfilets à 200 g	100 g Weizenmehl	1 Zitrone
2 Baby-Pak-Choi	2 Eier	100 g Butter
20 g Tomatenmark	200 ml Sahne	50 ml Riesling
Olivenöl	Erdnussöl	50 ml Fischfond
5 g Safranfäden	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Fischfond und den Riesling aufkochen. Die Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Den Safran in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend in etwas Wein auflösen und ebenfalls dazugeben. Mit der Butter binden. Das Weizenmehl mit den Eiern und etwas Olivenöl und dem Tomatenmark vermengen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu Tagliatelle ausrollen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln darin gar kochen. Die Rotbarben waschen, trocken tupfen und auf Gräten kontrollieren. Die Rotbarben mit Salz und Pfeffer würzen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarben darin anbraten. Anschließend die Rotbarben im Backofen warm halten. Den Pak-Choi in Streifen schneiden, in der Fischpfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rotbarbe auf einem Teller anrichten und mit etwas Zitronensaft würzen. Die Nudeln und den Pak-Choi dazugeben. Mit der Safransoße garnieren und servieren.

Eberhard Höhn am 13. Februar 2012

## Rotbarsch-, Lachs- und Forellen-Filet mit Sauerkraut

### Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets, à 60 g	2 Lachsfilets, à 60 g	2 Forellenfilets, à 60 g
2 Riesen-Garnelen, mit Kopf	2 Miesmuscheln	4 vorw. festk. Kartoffeln
200 g Sauerkraut, fertig	1 Meerrettichknolle	1 Zitrone
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Butterschmalz
200 g Schlagsahne	8 EL trockener Weißwein	4 EL Walnussöl
1 TL heller Soßenbinder	5 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	1TL Kümmel
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Scheiben schneiden und darin gar kochen. Das Sauerkraut in einen separaten Topf mit etwas Wasser geben. Zwei Esslöffel Walnussöl, den Kümmel, die Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter hinzugeben. Zwei Schalotten abziehen, klein hacken und ebenfalls dazugeben. Das Sauerkraut garen lassen. Die Knoblauchzehe und die restliche Schalotte abziehen und klein hacken. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und ebenfalls klein hacken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Knoblauchzehe und die Schalotten darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und zwei Minuten bei starker Hitze einköcheln lassen. Anschließend die Sahne und die Kräuter hinzufügen und aufkochen. Anschließend den Soßenbinder einrühren und nochmals aufkochen lassen. Das Ganze mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Die sechs Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Die Riesen-Garnelen am Rücken entlang aufschneiden, von der Schale und vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem restlichen Walnussöl und etwas Butterschmalz erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite in die Pfanne geben. Die Garnelen ebenfalls hinzugeben und alles etwas drei Minuten anbraten. Die Miesmuscheln gründlich waschen. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Miesmuscheln in der Fischpfanne wenden. Anschließend zugedeckt im Backofen warm stellen. Den Meerrettich schälen und reiben. Das Rotbarsch-, Lachs- und Forellenfilet mit dem Sauerkraut und den Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit etwas Meerrettich bestreuen und servieren.

Evi Lisa Larsen am 29. Mai 2012

## Rotbarsch-Filet, Haselnuss-Panade, Linguine, Tomaten-Soße

### Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets, à 150 g	150 g Linguine	400 g gehackte Tomaten
2 rote Mini-Paprika	2 gelbe Mini-Paprika	2 grüne Mini-Paprika
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL gemahlene Haselnüsse
1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikamark	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, dann klein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und für etwa 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen, so dass ein Teil der Flüssigkeit verdampft. Danach das Paprika- und das Tomatenmark hinzufügen. Anschließend die Paprikaschoten waschen, aufschneiden und von den Kernen befreien. Dann zu den noch köchelnden Tomaten geben und garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Thymian dazugeben. Mit etwas Chili abschmecken. Die Linguine im Salzwasser kochen. Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und die Hautseite mit den Haselnüssen panieren. Dann in etwas Olivenöl kräftig anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und den Fisch von beiden Seiten gleichmäßig braten. Dann auf ausgestellter Platte gar ziehen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend das Rotbarschfilet, die Linguine und die Tomatensoße auf einem Teller anrichten und servieren.

Andreas Witte am 13. März 2012

## Safran-Risotto mit gegrilltem Lachs

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet mit Haut	200 g Risottoreis	1 Limette
50 g Parmesan	3 Frühlingszwiebeln	250 ml Weißwein
250 ml Gemüsefond	1 g Safranfäden	100 g Butter
Olivenöl, Honig	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend den Risottoreis dazugeben. Das Risotto mit dem Gemüsefond ablöschen und immer wieder aufgießen, sobald der Fond eingekocht ist. Den Safran in warmem Wasser auflösen und zum Risotto geben. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Das Lachsfilet auf der Hautseite knusprig anbraten. Anschließend nur kurz von der anderen Seite braten. Den Parmesan reiben und zu dem Risotto geben. Ebenfalls die Butter unter das Risotto rühren. Das Risotto auf einem Teller anrichten und mit etwas Limettenzesten garnieren. Den Lachs auf das Risotto geben und servieren.

Jürgen Liechtenecker am 11. Oktober 2012

## Saibling aus dem Ofen mit Kartoffel-Rösti

### Für zwei Personen

2 Saiblingfilets, à 150 g	250 g festk. Kartoffeln	1 Gurke
1 Orange	1 Limette	50 g eingelegter Ingwer
3 Zweige Dill	1 Muskatnuss	40 g saure Sahne
35 g Crème-fraîche	80 g Buttermilch	2 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl	Butter, Ghee	Zucker, Cayennepfeffer
karibisches Fischgewürz	Chilisalz, Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backblech mit Butter einfetten. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen. Mit etwas Ghee, Chilisalz, Pfeffer und dem Karibischem Fischgewürz würzen, mit Klarsichtfolie bedecken und zum Garen für circa 15 Minuten in den Backofen geben. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den eingelegten Ingwer ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Dill zupfen. Die Schale der Limette und der Orange reiben. Den Einlegesaft mit dem Essig, drei Esslöffeln Olivenöl, etwas Orangen- und Limettenabrieb, Dill, einer Prise Zucker, Chilisalz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen und über die Gurken und den Ingwer geben und alles gut miteinander vermengen. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin ausbacken. Die Buttermilch, den Sauerrahm und die Crème-fraîche verrühren. Die Limette auspressen und den Saft mit dem restlichen Olivenöl untermengen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und aufschäumen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Rösti, dem Salat und dem Buttermilchschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Bettina Gaumitz am 22. Oktober 2012

## Saibling, Kartoffel-Waffeln, paprizierte Pfifferlinge

### Für zwei Personen

300 g Saiblingsfilet	50 g Bauchspeck	2 Zwiebeln
250 g Kartoffeln, mehlig	300 g Pfifferlinge	1 rote Paprikaschote
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Petersilie, glatt	1 Zweig Rosmarin
3 EL Crème-fraîche	1 EL Sauerrahm	1 Ei
50 g Emmentaler	1 EL Mehl	1 TL Paprika, edelsüß
Kartoffelstärkemehl	Butter, Essig	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mit Kartoffelstärkemehl bestäuben. In einer Pfanne etwas Butter und Öl erhitzen, den Rosmarin-zweig dazugeben und den Zander zunächst auf der Hautseite etwa drei Minuten anbraten, dann wenden und kurz von der anderen Seite fertig braten. Die Kartoffeln waschen, schälen und fein raspeln. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Etwa die Hälfte bei Seite legen. Auch den Emmentaler und den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die geriebenen Kartoffeln mit dem gewürfelten Knoblauch, den Zwiebeln, der Petersilie, dem Emmentaler und dem Bauchspeck vermischen und mit dem Ei, dem Sauerrahm, dem Mehl glatt streichen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Waffeleisen aufheizen, die Kartoffelmasse fein hinein streichen und goldgelb backen. Die Pfifferlinge putzen und gut trocken tupfen. Die Paprika waschen, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge und die Paprika zusammen mit den zurück behaltenen Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in Öl anbraten. Mit etwas Paprikapulver und Essig würzen. Anschließend Crème-fraîche hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Saiblingsfilet zusammen mit den Kartoffelwaffeln und den Pfifferlingen auf einem Teller anrichten.

Nadiya Orel am 05. November 2012

## Saibling-Filet mit Kürbis, Lauch und Risotto

### Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, à 200 g	150 g Risotto	1 Stange Lauch
1 Hokkaido-Kürbis, ca. 200 g	1 Beet Gartenkresse	1 Schalotte
1 Knolle Ingwer	1 Orange	50 g Parmesan
250 ml Gemüsefond	Currypulver	Blumenpfeffer
Butter	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond erhitzen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Ingwer darin anbraten. Den Risotto dazugeben und glasig anbraten. Nach und nach den Gemüsefond zugeben. Etwa die Hälfte der Orangenschale reiben. Anschließend die Orange halbieren und auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit etwas Orangensaft beträufeln. Etwas Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und den Saibling von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend zum warmhalten in den Backofen geben. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Den Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch und den Kürbis in die Pfanne mit dem Bratensud geben und anbraten. Den restlichen Orangensaft und die Orangenschale mit zwei Esslöffeln Wasser in die Pfanne geben und weitergaren, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto mit Curry und Blumenpfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und unter den Risotto rühren. Den Risotto auf Tellern anrichten. Das Gemüse und den Fisch obenauf geben. Die Kresse abschneiden über das Ganze streuen und servieren.

Marlies Ringelstein am 21. März 2012

## Saibling-Filet mit Kartoffel-Ecken und Estragon-Trauben

### Für zwei Personen

2 Saiblingfilets à 125 g	125 g kernlose, blaue Trauben	5 fest kochende Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln	1 unbehandelte Zitrone	4 Stängel Estragon
2 EL Butter	125 ml trockener Weißwein	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und danach im Pflanzenöl anbraten und mit Salz würzen. Die Trauben waschen und halbieren. Die Estragonblätter abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Den Fisch waschen, trockentupfen, entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch zuerst auf der Hautseite knusprig braten, anschließend wenden und den Fisch nur noch durchziehen lassen. Danach im Backofen warmhalten. Die übrige Butter in den Bratensatz geben und darin nun die Trauben mit den Frühlingszwiebeln etwa zwei Minuten braten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und gut einköcheln lassen. Danach den Estragon untermischen. Die Zitrone halbieren, etwa zwei Teelöffel Saft auspressen und damit die Soße zusammen mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Fisch mit den Kartoffeln und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Betz am 28. Februar 2012

## Saltimbocca vom Rotbarsch mit Haselnuss-Risotto

### Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets, à 80 g	4 Scheiben Rinderschinken	150 g Risottoreis
70 g Parmesan	60 g gehackte Haselnüsse	6 kleine Karotten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	4 Salbeiblätter
1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian
1 EL brauner Zucker	4 EL Puderzucker	20 ml Himbeer-Essig
30 ml Balsamico-Essig	30 ml Johannisbeersaft	100 ml trockener Weißwein
30 ml Portwein	350 ml Gemüsefond	kalte Butter, Olivenöl
Mehl, Salz, Pfeffer		

In einer Pfanne etwas von der Butter erhitzen. Die Schalotte abziehen, klein hacken und in der Pfanne andünsten. Den Risottoreis dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mit andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Reis zugedeckt fünf Minuten quellen lassen. In einem Topf den Gemüsefond zum Kochen bringen. Die Thymianzweige und das Lorbeerblatt waschen, trocknen und vom Thymian die Blätter abzupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Anschließend den Thymian, die angedrückte Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt in den Gemüsefond geben und aufkochen lassen. Den Fond nach und nach bei mittlerer Hitze zum Risotto geben und den Reis unter ständigem Rühren circa 15 Minuten bissfest garen. Den Parmesan reiben. Danach etwa einen Esslöffel Parmesan mit der kalten Butter zum Risotto geben und unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. In einer Pfanne die gehackten Haselnüsse anrösten und dann ebenfalls zu dem Risotto geben. In einer weiteren Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Karotten schälen, die Petersilie waschen und klein hacken. Die Karotten im Ganzen in der Pfanne bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den braunen Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Das Ganze mit der Petersilie vermengen und kurz im Himbeer-Essig schwenken. Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und noch vorhandenen Gräten entfernen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Den Fisch auf der Hautseite mit je einem Salbeiblatt und einer Scheibe Rinderschinken belegen und mit einem Zahnstocher feststecken. Den Fisch auf der belegten Seite mit Mehl bestäuben. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und andrücken. In einer Pfanne etwas Olivenöl und die Knoblauchzehe erhitzen und den Fisch mit der belegten Seite nach unten bei mittlerer Hitze circa zwei Minuten braten, bis der Rinderschinken leicht knusprig ist. Für die Portweinsoße den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Das Ganze mit dem Portwein ablöschen. Anschließend den Johannisbeersaft und den Balsamico-Essig hinzugeben und reduzieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter montieren. Das Saltimbocca vom Rotbarsch mit dem Haselnuss-Risotto, den süßsauen Möhrchen und der Portweinsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Sylweli Storck am 18. Oktober 2012

## Schichtsalat mit Matjes

### Für 2 Personen

2 Matjesfilets	2 Kartoffeln	2 Karotten
2 Kugeln Rote Bete	1 Zwiebel	1 Ei
100 g Schmand	100 g Mayonnaise	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Die Karotten ebenfalls schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Ei hart kochen. Die Mayonnaise und den Schmand zu einer Crème verrühren. Das Matjesfilet waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und flächendeckend auf zwei Tellern anrichten. Mit Salz bestreuen. Etwas von der Crème darauf verteilen. Die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und auf dem Matjesfilet verteilen. Anschließend salzen und mit etwas Crème bestreichen. Die Kartoffeln, die Karotte und die Rote Bete reiben. Abwechselnd schichten, salzen und mit der Crème bestreichen. Dabei mit der Roten Bete abschließen. Dann die restliche Crème auf der Roten Bete verteilen. Das Ei fein reiben und auf die Crème geben. Anschließend servieren.

Inessa Alexandrova am 06. Juni 2012

## Scholle mit Apfelsinen-Soße und Kartoffel-Röllchen

### Für zwei Personen

1 Scholle, küchenfertig	4 Riesen-Garnelen, Kopf, Schale	100 g Nordseekrabben, gepult
5 festk. Kartoffeln	4 Apfelsinen	50 g Parmesankäse
50 g Mandelstifte	1 Ei	70 g Butter
75 ml süße Sahne	50 g Semmelbrösel	Mehl, Butterschmalz
1 Bund Dill	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Scholle waschen, trocken tupfen, von den Gräten schneiden und befreien sowie filetieren. Eine Apfelsine schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Riesen-Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Die Nordseekrabben ebenfalls waschen und trocken tupfen. Den Dill zupfen und fein hacken. Alufolie ausbreiten und die Mitte mit dem Öl bestreichen. Zwei Schollenfilets darauf ausbreiten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend mit zwei dünnen Apfelsinenscheiben belegen. Die Schollenfilets jeweils mit ein paar Nordseekrabben und je zwei Riesen-Garnelen sowie den restlichen Apfelsinenscheiben belegen. Anschließend die restlichen zwei Schollenfilets oben drauf legen, das Ganze mit Pfeffer, Salz und Dill würzen und Butterflocken oben drauf geben. Anschließend die Folie oben zusammenfalten und den Fisch 20 Minuten im Ofen garen. Schale von den restlichen Apfelsinen reiben und anschließend die Apfelsinen auspressen. Die süße Sahne und den Apfelsinensaft in einem Topf erhitzen und mit Mehl bestäuben. Anschließend reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Schalenabrieb von der Apfelsine hinzugeben. Die Kartoffeln schälen, ausstechen und in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Den Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln und den Mandelstiften vermengen. Anschließend die Kartoffelröllchen zuerst im Mehl, dann im Ei und anschließend in der Semmelbrösel-Masse panieren. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin gold-gelb anbraten. Die gefüllte Scholle mit der Apfelsinensauce und den frittierten Kartoffelröllchen auf Tellern anrichten servieren.

Walter Ebel am 07. Mai 2012

## Seelachs mit Senf-Gemüse und grünem Spargel

### Für zwei Personen

1 Seelachsfilet à 300 g	300 g Kartoffeln	250 g grüner Spargel
100 g Staudensellerie	1 Zucchini	25 g Mehl
2 EL Senf, mittelscharf	125 ml Gemüsefond	125 ml Schlagsahne
Butterschmalz, Butter	Salz, Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Einen weiteren Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Von dem Spargel die Spitzen trennen und das untere Drittel schälen. Den Spargel in ungefähr sechs Zentimeter große Stücke schneiden. Den Staudensellerie waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Spargel, den Staudensellerie und die Zucchini in den kochenden Gemüsefond geben und für circa zehn Minuten zugedeckt darin dünsten. Anschließend alles durch ein Sieb geben und das Gemüse darin auffangen. Die Butter in dem Topf erhitzen und mit dem Mehl anschwitzen. Die Sahne und den Gemüsesud nach und nach hinzugeben und köcheln lassen. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Senf würzen, das Gemüse hinzugeben und kurz aufkochen. Anschließend warmstellen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Filetstücke in die Pfanne geben und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Den Fisch von allen Seiten fertig braten. Die Seelachsfilets mit den Salzkartoffeln und dem Senfgemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Kerstin Schröder am 11. April 2012

## Seelachs-Filet mit Kartoffel-Püree und Gurken-Salat

### Für zwei Personen

2 Seelachsfilets, à 200 g	300 g mehligk. Kartoffeln	2 kleine Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Salatgurke	1 Zitrone
25 g getr. Öl-Tomaten	100 g griech. Sahnejoghurt	75 g Panko-Brösel
1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss	1 TL getr. Estragon
1 Bund Dill	50 ml Milch	75 ml Schlagsahne
50 g Butter	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garkochen. Das Lorbeerblatt und eine angedrückte Knoblauchzehe mit in das Kochwasser geben. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei milder Hitze glasig dünsten. Die Tomatenwürfel, dem Estragon und die Panko-Brösel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech legen und die Bröselmischung darauf verteilen. Das Ganze für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Die Gurke gründlich waschen und mit einem Sparschäler bis zum Kerngehäuse längs in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben leicht salzen und etwas ziehen lassen. Etwas Zitronensaft über die Gurken geben, den Joghurt unterrühren und mit etwas Zucker und Salz abschmecken. Die Milch aufkochen lassen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und durch die Presse drücken. Die gekochte Milch und die Sahne unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zum Schluss 50 Gramm kalte Butter unterrühren. In der Pfanne den Dill frittieren und auf dem Kartoffelpüree platzieren. Das Seelachsfilet aus dem Ofen holen und mit dem Gurkensalat und dem Kartoffelpüree anrichten und servieren.

Jana Rowedder am 12. September 2012

## Seeteufel an Gurken-Gemüse und Kartoffel-Stampf

### Für zwei Personen

300 g Seeteufelfilet	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Salatgurke
1 Bund Dill	1 Zwiebel	1 Bund Dill
1 TL Senf	75 g Butter	50 g Mehl
50 ml Sahne	50 ml Weißwein	Öl, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Dann in 3 Zentimeter dicke Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben leicht in Mehl wenden und von beiden Seiten in der Pfanne mit heißem Öl anbraten. Dabei sollte der Fisch innen noch glasig sein. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Dill waschen und ebenfalls klein hacken. Dann die Salatgurke halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Diese dann in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Gurke zusammen mit der Zwiebel in der Pfanne mit der heißen Butter anschwitzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und einen Teelöffel Senf unterrühren. Außerdem den Dill hinzugeben. Die Kartoffeln abgießen, weich stampfen und mit etwas Butter, der Sahne, dem Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Seeteufelfilet zusammen mit dem Gurkengemüse und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Streuber am 01. Oktober 2012

## Seeteufel im Speck-Mantel mit Vanille-Spinat

### Für zwei Personen

400 g Seeteufelfilet	300 g junger Blattspinat	150 g Baconstreifen
1 Kartoffel	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Orange	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Vanilleschote
1 Zimtstange	1 Muskatnuss	3 EL Gemüsefond
1 TL Puderzucker	200 g kalte Butter	150 ml Riesling
200 ml Sahne	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Die Medaillons mit Speck umwickeln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von allen Seiten anbraten. Anschließend für circa 6 Minuten zum Garen in den Backofen geben. Die Schale der Zitrone und Orange reiben. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalotten glasig anbraten. Den Gemüsefond, das Vanillemark mit der Schote, die Zimtstange, drei Scheiben Ingwer, eine Zehe Knoblauch und den Blattspinat zugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Die Vanilleschote, die Zimtstange, den Knoblauch und den Ingwer wieder entfernen. Den Puderzucker in einen Topf sieben und karamellisieren lassen. Mit dem Riesling ablöschen, die Sahne zugeben und auf ein Drittel einkochen lassen. Die kalten Butterstücke einrühren. Die restlichen Schalotten zugeben. Jeweils einen Streifen Orangen- und Zitronenschale zugeben. Den Rosmarin und Thymian zupfen und ebenfalls zugeben. Die letzte Knoblauchzehe, und ein paar Scheiben Ingwer zugeben und mitköcheln lassen, anschließend wieder entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die selbstgemachten Kartoffelchips die Kartoffel in feine, dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben in heißem Fett frittieren. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf Teller anrichten. Den Spinat dazugeben und mit den selbstgemachten Kartoffelchips garnieren. Die Soße über den Fisch geben und servieren.

Sandra Anna Christen am 14. Juni 2012

## Seeteufel mit asiatischen Reismudeln

### Für zwei Personen

400 g Seeteufelfilet	250 g Reismudeln	150 g Shiitake-Pilze
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriandergrün	1 rote Chilischote
35 g Ingwerwurzel	2 Knoblauchzehen	2 EL Mandelstifte
2 EL Sesamöl	2 EL Sojasoße	3 EL Sherry
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Reismudeln in ausreichend Salzwasser gar ziehen lassen. Das Seeteufelfilet waschen, trockentupfen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Mandelstifte darin goldbraun braten. Die Mandeln herausnehmen, dabei das Öl der Mandeln in der Pfanne zurückbehalten und anschließend den Seeteufel in der Pfanne von beiden Seiten kurz braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, in den vorgeheizten Backofen legen oder fertig garen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Den Ingwer ebenfalls schälen und klein hacken. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen, die Stiele entfernen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in circa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine weitere Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Knoblauch, den Ingwer, den Chili, die Pilze und die Frühlingszwiebeln etwa zwei Minuten unter ständigem Rühren darin anbraten. Die Reismudeln abgießen und den Fisch aus dem Ofen nehmen. Die Nudeln mit den Mandelstiften, dem Sesamöl, der Sojasoße, dem Sherry und dem Seeteufel vermischen. Alles etwa zwei Minuten kochen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Reismudeln mit dem Seeteufel und der Soße auf einem Teller anrichten, mit dem Koriander bestreuen und servieren.

Stefan Florian am 20. September 2012

## Seeteufel-Medaillons mit Pfeffer-Hummer-Soße

### Für zwei Personen

4 Seeteufelmedaillons	125 g Risotto	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle	100 ml trockener Rotwein
250 ml trockener Weißwein	250 ml Hummerfond	250 ml Hühnerfond
100 ml Schlagsahne	4 EL Butter	200 g Mehl
2 g Safran	1 Bund Estragon	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf etwa 50 Grad Umluft vorheizen. Für das Risotto die Schalotten abziehen, klein hacken und in einem heißen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, den Risottoreis hinzugeben und mit dem Hühnerfond ablöschen. köcheln lassen und dann den Safran dazugeben. Weiterhin köcheln lassen, bis der Risottoreis die gewünschte Konsistenz bekommt. Die Seeteufelmedaillons waschen, gut trocken tupfen und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Danach von beiden Seiten in dem Mehl wenden und erst einmal bei Seite stellen. Den Knoblauch andrücken. Etwas Ingwer schälen und ein paar Scheiben abschneiden. Den Hummerfond in einen Topf geben, erhitzen und mit dem Rotwein angießen. Den Sud köcheln lassen und auf circa einen Drittel reduzieren lassen. Anschließend die Sahne und etwas von dem frischen Pfeffer hinzugeben und auf kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl stark erhitzen und die Medaillons hineingeben. Den Knoblauch, den Thymian und den Ingwer mit in die Pfanne geben. Den Fisch von beiden Seiten circa drei Minuten scharf anbraten. Anschließend die Medaillons aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und in den zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Risotto mit Salz, frischem Pfeffer und der Butter abschmecken. Ein paar Blätter Estragon zupfen, fein hacken und unter das Risotto heben. Den Risottoreis zu kleinen Bällchen formen. Die Medaillons zu der Soße hinzugeben und mehrmals darin wenden. Bei Seite stellen und bei geschlossenem Deckel circa eine bis zwei Minuten ziehen lassen. Die Seeteufelmedaillons mit der Pfeffer-Hummer-Soße und dem Safranrisotto auf Tellern anrichten, mit zwei Estragon-Blättern verzieren und servieren.

Jürgen Veit am 29. Mai 2012

## Seeteufel-Saltimbocca mit Risotto alla milanese

### Für zwei Personen

500 g Seeteufelfilet	100 g Risotto	4 Scheiben Serano
2 Tomaten, mittelgroß	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	100 ml Sahne	150 ml trockener Weißwein
400 ml Hühnerfond	80 ml Olivenöl	2 g Safran
1 Bund Zitronenmelisse	15 Salbeiblätter	schwarzer Pfeffer, Salz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Hühnerfond in einem separaten Topf erwärmen. Für das Risotto, die Schalotten abziehen und klein hacken. Die Tomaten waschen, gut trocken tupfen, entkernen und ebenfalls klein hacken. Zusammen mit einer Knoblauchzehe und Olivenöl in einen Topf geben und anbraten. Den Risottoreis hinzugeben und glasig anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze köcheln lassen. Anschließend den warmen Hühnerfond nach und nach zu dem Risottoreis hinzugeben, sodass der Reis immer bedeckt ist. Das Ganze ständig rühren. Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Anschließend mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Seranoscheiben auf die Größe der Medaillons zurecht schneiden und mit ein paar Salbeiblättern belegen,. Ein paar Blätter zum Garnieren übrig lassen. Die Medaillons mit dem Serano umwickeln, mit einem Zahnstocher fest stecken und in Form bringen. Die Saltimbocca mit der Schinkenseite in eine Pfanne mit Olivenöl und einer klein gehackten Knoblauchzehe geben und bei mittlerer Hitze anbraten, sodass sie von beiden Seiten glasig werden. Anschließend gegebenenfalls warm stellen. Die Sahne steif schlagen. Kurz vor dem Servieren den Safran und die Sahne unter das Risotto heben. Ein paar Blätter von der Minze zupfen. Die Zitrone sternförmig aufschneiden. Das Seeteufel Saltimbocca mit dem Risotto alla milanese auf Tellern anrichten, mit der Zitronenmelisse, einer halben Zitrone und den restlichen Salbeiblättern garnieren und servieren.

Dieter Raniszewski am 30. Mai 2012

## Seeteufel-Saltimbocca, Südtiroler Äpfel, Kirschtomaten

### Für zwei Personen

4 Seeteufelmedaillons à 150 g	200 g mehligk. Kartoffeln	4 Südtiroler Speckscheiben
3 Äpfel	100 g Kirschtomaten	4 Salbeiblätter
1 Bund Kerbel	20 g Zucker	50 g Butter
50 ml Weißburgunder	1 EL Olivenöl	100 g Butter
125 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Die Seeteufelmedaillons waschen und trocken tupfen. Die Salbeiblätter waschen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Medaillons mit jeweils einem Salbeiblatt und einer Scheibe Speck belegen. Diese dann in der Pfanne mit heißem Öl auf jeder Seite kurz anbraten. Anschließend im Backofen circa fünf Minuten lang fertig garen und warm halten. Die Äpfel schälen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und beiseite stellen. In einer Pfanne die Butter zergehen lassen und den Zucker hinzugeben, bis er zu karamellisieren beginnt. Die Apfelstücke und die Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Alles mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Kartoffeln ausdampfen lassen. 50 Gramm Butter und die Sahne hinzugeben und die Kartoffeln nochmals stampfen. Den Kerbel klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die karamellisierten Apfelstücke und Tomaten auf einem Teller verteilen und das Saltimbocca darauf anrichten. Den Kerbel-Kartoffelstampf dazugeben und servieren.

Christel Looft am 10. Oktober 2012

## Soufflierte Lachs-Forelle auf Bohnen-Tomaten-Salat

### Für zwei Personen

500 g Lachsforellenfilet	2 Scheiben Toastbrot	8 Cherrytomaten
150 g gelbe Stangenbohnen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer (klein)	1 unbehandelte Zitrone	2 Zweige Bohnenkraut
2 Zweige Basilikum	1 EL gemischte Kräuter, Tk	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	2 TL scharfer Senf	100 g Crème-fraîche
1 TL Currypulver	1 EL Weißweinessig	150 g Sahne
3 EL Traubenkernöl	150 ml Gemüsefond	Chilisalz, Zucker
Bohnenkraut, Butterschmalz		

Die Bohnen putzen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Die Kirschtomaten in Viertel schneiden. Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch glasig anbraten. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Etwas Zimt abbrechen. Das Bohnenkraut fein hacken und den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Das alles mit dem Essig, der Hälfte des Senfs, Traubenkernöl, Gemüsefond, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker pürieren. Knoblauch und Schalotten dazugeben und gut unter den Bohnen-Tomaten-Salat mischen. 150 Gramm von der Forelle in Würfel schneiden, salzen und für circa fünf Minuten in das Gefrierfach geben. Anschließend mit dem Senf, Currypulver und Sahne pürieren, bis eine glatte Farce entsteht. Das Basilikum zupfen, zugeben und ebenfalls pürieren. Die Rinde vom Toast schneiden, halbieren und mit der Farce bestreichen. Den restlichen Fisch in zwei gleich große Teile schneiden, mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb und Chilisalz würzen und zwischen die Brotscheiben legen. Etwas Butterschmalz erhitzen und die Filets von allen Seiten goldbraun anbraten. Die gefrorenen Kräuter in die Crème-fraîche einrühren und mit dem Chilisalz abschmecken. Den Salat mit dem Fisch und den Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Bettina Gaumitz am 24. Oktober 2012

# Stampf-Kartoffeln mit Spinat und Fisch-Stäbchen

## Für zwei Personen

400 g Seelachsfilet	200 g Kartoffeln	250 g Spinat, TK
1 Zwiebel	1 Zitrone	1 Ei
150 g Butter	150 g Mehl	200 g Paniermehl
200 ml Milch	100 ml Sahne	Muskat
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in gesalzenem Wasser gar kochen. Danach das Wasser abgießen und die Kartoffeln klein stampfen. Danach die Milch und 100 g von der Butter dazugeben und mit einem Handmixer vermengen. Mit etwas Muskat abschmecken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Seelachs in vier gleich große Stücke teilen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft marinieren. Die Seelachsstücke von beiden Seiten mit Mehl bedecken. Das Ei und die Milch verrühren und die Seelachsstücke darin schwenken. Abschließend die Seelachsstücke in Paniermehl wenden und in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Danach die Butter in einem Topf zerlassen und die Hälfte der klein gehackten Zwiebel dazugeben und vermengen. Den Spinat ebenfalls dazugeben und kurz erhitzen. Im Anschluss daran die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gegebenenfalls mit einer Mehlschwitze andicken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Stampfkartoffeln mit Hilfe eines Spritzbeutels auf einem Teller zusammen mit dem Spinat anrichten. Die Fischstäbchen dazugeben und servieren.

Josef Hassing am 23. April 2012

## Steinbeißer in Mandel-Soße mit Möhrchen und Risotto

### Für zwei Personen

2 Steinbeißerfilets	150 g Risottoreis	50 g Parmesan
3 Möhren	1 unbehandelte Zitrone	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Kerbel
2 EL Paniermehl	150 g Butter	1 EL Honig
500 ml Gemüsefond	60 g gemahlene Mandeln	4 ganze Mandeln
1 Lorbeerblatt	1 EL grob zerstoßene Pfefferkörner	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Eine Möhre putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe und die Schalotte abziehen und fein schneiden. Die Schale der Zitrone dünn schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Den Saft der Zitrone anschließend auspressen. Den Kerbel waschen, trocken schütteln, zupfen und bis auf einige Blätter fein hacken. Den Gemüsefond kurz aufkochen und warm halten. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Möhren, den Reis, die Schalotte und den Knoblauch unter Rühren kurz anrösten. Das Ganze mit der Hälfte des heißen Fonds ablöschen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat. Den restlichen Fond dazugeben und den Reis unter Rühren bissfest weich kochen. In einem großen Topf 300 Milliliter Wasser mit den Pfefferkörnern, einem Esslöffel Zitronensaft, dem Lorbeerblatt und einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Die Petersilie zupfen und mit in dem Topf geben. Das Ganze zehn Minuten lang kochen lassen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in das heiße Wasser legen, so dass sie bedeckt sind. Bei mittlerer Temperatur etwa acht Minuten dünsten. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und mit dem restlichen Zitronensaft, dem Paniermehl, den gemahlenden Mandeln und vier Esslöffel Kochsud pürieren. Zwei Esslöffel Olivenöl dazugeben und alles cremig rühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Möhren waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Etwa 120 Gramm Butter bei kleiner Flamme in der Pfanne zerlassen, den Honig dazugeben und die Möhren zufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt etwa fünf Minuten ziehen lassen. Ab und an das Ganze schwenken. Wenn die Flüssigkeit vom Risotto vollständig verkocht ist, den Topf vom Herd nehmen. Den Parmesan reiben. Den Parmesan, die restliche Butter, den gehackten Kerbel und zwei Teelöffel Zitronenschale unterheben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die ganzen Mandeln fein hacken. Die Steinbeißer in der Mandelsoße mit den glasierten Möhrchen und dem Zitronenrisotto auf Tellern anrichten, mit den gehackten Mandelkernen und den restlichen Kerbelblättchen dekorieren und servieren.

Badegül Özdemir am 14. November 2012

## Steinbeißer-Filet mit lauwarmem Linsen-Salat

### Für zwei Personen

300 g Steinbeißerfilet, mit Haut	150 g rote Linsen	1 Möhre
100 g Knollensellerie	100 g gemischter Blattsalat	1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Quittengelee
100 g Joghurt	2 EL Weißweinessig	Mehl
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Die Linsen etwa zehn Minuten in kochendem Wasser bissfest garen. Die Möhre und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren- und Selleriewürfel zwei bis drei Minuten anbraten. Mit einem Esslöffel Weißweinessig ablöschen und mit den Schnittlauchröllchen unter die fertigen Linsen mischen. Den Salat warm halten. Die Zitrone auspressen. Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer Zitrone würzen und in Mehl wenden. Den Fisch auf der Hautseite in etwas heißem Öl für fünf bis sechs Minuten anbraten. Die Fleischseite nur kurz in der Pfanne ziehen lassen. Für das Dressing drei Esslöffel Öl mit einem Esslöffel Weißweinessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Und unter den Linsensalat mischen. Das Wolfsbarschfilet zusammen mit dem lauwarmen Linsensalat auf einem Teller anrichten.

Svenja Beneke am 05. November 2012

## Steinbutt auf Gemüse-Bett mit Rote-Beete-Schaum-Soße

### Für 2 Personen

2 Steinbuttfilets, à 250 g	40 g Nordseekrabben	6 kleine Kartoffeln
4 Karotten	2 Stangen Lauch	2 Stangen Sellerie
1 Zitrone	1 rote Beete, gekocht	1 Frühlingszwiebel
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Dill	1/2 Bund Schnittlauch
250 ml Fischfond	250 ml Schlagsahne	50 ml Weißwein
50 g Butter	Mehl	Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Das Steinbuttfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch auf beiden Seiten mehlieren und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Karotten, den Lauch und den Sellerie in etwa fünfzehn Zentimeter lange Spalten schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse darin blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Wasser garen. Anschließend etwa 25 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Die Frühlingszwiebel abziehen und klein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln gemeinsam mit den Nordseekrabben etwa eine halbe Minute darin schwenken. Für die Soße den Fischfond, die Sahne und den Weißwein in einer Pfanne erhitzen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Beete schälen, klein würfeln und in die Soßenbasis geben. Das Ganze schaumig pürieren. Das Steinbuttfilet auf einem Teller anrichten. Die Lauchzwiebel und die Krabben darauf anrichten. Die Kartoffeln und die Rote-Beete-Schaumsoße daneben dekorieren. Die Zitrone vierteln und ein Viertel separat auf einem kleinen Teller servieren.

Wolfgang Marx am 02. Januar 2012

## Steinbutt mit Karotten, Petersilien-Pesto

### Für zwei Personen

2 Steinbuttfilets à 150 g	300 g rotschalige Kartoffeln	4 Schalotten
150 g Karotten	3 Knoblauchzehen	100 ml Schlagsahne
2 EL Crème-fraîche	3 EL Meerrettich	100 ml Gemüsefond
2 EL Honig	20 g Butter	40 g Parmesan
50 g Pinienkerne	1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Olivenöl, Meersalz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser kochen. Je zwei Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen. Die Fische waschen, trockentupfen, auf ein Backblech legen und mit den Kräutern und dem Knoblauch sowie den Schalotten belegen, mit dem Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend im Backofen etwa 20-30 Minuten garen. Die Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die übrigen Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anschwitzen, die Karotten zugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen und dünsten lassen. Anschließend mit ein wenig Gemüsefond und dem Honig glasieren. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend die Crème-fraîche, Salz, Pfeffer und den Meerrettich einrühren. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Den Parmesan fein reiben. Den übrigen Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Ganze unter Zugabe von Olivenöl mixen bis eine dicke Soße entsteht. Die Sahne steif schlagen und unter die Kartoffelmasse heben. Die Steinbuttfilets mit den Karotten, dem Petersilienpesto und der Mousseline auf Tellern anrichten und servieren.

Andrijana Siegl am 10. April 2012

## Steinbutt mit Tomaten-Brot-Kruste und Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

2 Steinbuttfilets à 200 g	400 g mehlig. Kartoffeln	125 g Cherrytomaten
1 Schalotte	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	50 g Parmesan	3 Scheiben Weißbrot
1 rote Paprika	20 ml Sahne	10 ml Gemüsefond
2 Lorbeerblätter	1 Muskatnuss	Balsamicocreme
10 g Meersalzbutter	Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser mit den Lorbeerblättern gar kochen. Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen und die Steinbuttfilets von beiden Seiten eine Minute anbraten. Anschließend die Filets auf ein Backblech geben. Für die Tomatensalsa die Tomaten halbieren und die Schalotte abziehen und in kleine Ringe schneiden. In die leere Fischpfanne nochmals Olivenöl geben, die Tomaten und Schalotten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum fein hacken und in die Pfanne geben. Für weitere drei Minuten kochen. Den Inhalt auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Das Brot grob schneiden und in einem Zerkleinerer hacken. Den Parmesan reiben, die Petersilie klein schneiden. Auf die Fischfilets ein Löffel der Tomatensalsa geben und mit den Brotbrösel überstreuen. Den Fisch für zehn Minuten im Backofen backen. Die Paprika vom Strunk und den Kernen befreien und klein schneiden. Die Kartoffeln abgießen und die Lorbeerblätter rausnehmen. Die Kartoffeln stampfen. In einem Topf die Sahne mit der Meersalzbutter aufwärmen. Die Mischung über die Kartoffeln gießen und den Gemüsefond hinzufügen. Die rote Paprika zu dem Püree geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Steinbuttfilet auf einem Teller anrichten und das Kartoffel-Paprikapüree dazugeben. Mit Olivenöl und Balsamico garnieren und servieren.

Kevin Klonowski am 19. April 2012

# Sushi

## Für 2 Personen

100 g Lachsfilet	100 g Thunfischfilet	250 g Sushireis
4 Surimi	10 Algenblätter	10 getr. Shiitake-Pilze
1 Gurke	1 Avocado	1 japan. Rettich, eingelegt
50 g Rucola	20 g eingel. Ingwer, in Scheiben	50 g Frischkäse
4 EL Wasabipulver	4 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
4 EL Zucker	4 EL Reissessig	5 EL japanische Sojasoße
2 EL Sojasoße	Salz	

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pilze gründlich säubern und in eine Schüssel geben. Anschließend mit dem kochenden Wasser übergießen und quellen lassen. Den Reis mit etwas Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen kräftig rühren. Den Reis in ein Sieb abseihen. Anschließend den Reis wieder in die Schüssel geben, etwas Wasser dazugeben und abermals kräftig rühren. Den Reis wieder abseihen. Diesen Vorgang etwa viermal wiederholen, bis das Wasser klar ist. Den gut abgetropften Reis in den Reiskocher geben, die gleiche Menge Wasser dazugeben und garen. Anschließend den Reissessig zu dem garen Reis geben. Den Reis mit Salz und Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Den weißen Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Pilze abgießen, die Stiele entfernen und nur die Köpfe in Scheiben schneiden. Die Pilzscheiben in einen Topf geben und so viel Einweichwasser aufgießen, bis die Pilze gut bedeckt sind. Die Pilze einmal aufkochen lassen. Anschließend die Flüssigkeit bis auf einen kleinen Rest abgießen. Die Sojasoßen und etwa drei Esslöffel Zucker hinzugeben und komplett einkochen lassen. Das Wasabipulver mit etwas Wasser anrühren. Für die Variante Maki die Algenblätter ausbreiten und den Reis darauf verteilen, dabei die oberen 1,5 cm frei lassen, mit Wasabi bestreichen, ein paar Gurkenstreifen und Sesam in die Mitte legen und von unten her aufrollen. Das gleiche mit Lachs und Rettich wiederholen. Vor dem Kleinschneiden etwas liegen lassen, damit sich die Algenblätter gut verbinden und schließen. Für die Variante Uramaki/California den Reis auf die Algenblätter komplett, auch über den Rand hinaus verteilen, umdrehen, einen kleinen Streifen Reis in die Mitte legen, mit Frischkäse und Wasabi bestreichen, den Thunfisch und Rucola oder Surimi und Pilze darauf legen und einrollen. Die obere Seite mit schwarzem Sesam bestreuen. Für die Variante Nigiri, in der Hand eine Kugel aus Reis formen, mit Wasabi bestreichen, mit einer Scheibe Thunfisch oder Lachs belegen und eine ovale Form modellieren. Die Sushivarianten auf Tellern anrichten und mit dem eingelegten Ingwer- und Sojasoße servieren.

Simone Kröger am 20. Februar 2012

## Tagliatelle in Sahne-Soße mit Wild-Lachs

### Für zwei Personen

150 g Wildlachsfilet	1 Stange Lauch	100 g Spätzlemehl
80 g Hartweizengrieß	4 Eier	200 g Sahne
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
Butterschmalz, Muskatnuss	Pfeffer, Salz	

Für den Teig das Mehl sowie den Grieß in eine Schüssel geben, vermischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Drei der Eier trennen. Die Eigelbe, das übrige Ei, das Öl, und eine Prise Salz in die Mulde geben und alles zu einem festen Teig verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur circa fünf Minuten ruhen lassen. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Wildlachsfilet ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Nudelteig aus der Folie nehmen und ihn mit Hilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Teigplatten zu Bandnudeln schneiden. Die Tagliatelle in das kochende Salzwasser geben und bissfest garen lassen. In einem Topf etwas Butterschmalz zerlassen und die Lauchstreifen darin glasig andünsten, mit Sahne ablöschen und circa zwei Minuten kochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Die Nudeln abgießen und zusammen mit den Wildlachswürfeln in den Topf zu der Sahnesoße geben. Alles miteinander vermengen und den Lachs kurz in der Masse garen lassen. Die Tagliatelle auf dem Teller anrichten, mit Thymian und Rosmarin garnieren und servieren.

Ralf Schönleber am 01. Oktober 2012

# Thunfisch-Filet mit Puy-Linsen und Morchel-Rahm

## Für zwei Personen

400 g weißes Thunfischfilet	200 g Puy-Linsen	20 g Morcheln
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone
50 g helle Sesamkörner	1 TL Wasabipaste	2 EL Butter
150 ml Sahne	4 TL Naturjoghurt	500 ml kräftiger Gemüsefond
5 EL Olivenöl	1 EL Rotweinessig	1 Bund Schnittlauch
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	

Die Morcheln mit 500 Milliliter kaltem Wasser 20 Minuten einweichen, abgießen und das Einweichwasser durch einen Kaffeefilter auffangen. Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Sahne steif schlagen und den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf mit der Hälfte der Butter anschwitzen. Die Linsen und das Lorbeerblatt zugeben, mit 300 Milliliter Fond auffüllen und bei geringer Hitze circa 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Morcheln weich sind, noch ein wenig Einweichwasser zugeben, die Morcheln kurz mit der restlichen Butter anschwitzen und danach zu den Linsen geben. Falls die Linsen nach 30 Minuten noch zu viel Biss haben noch mal Fond oder Einweichwasser zu den Morcheln geben. Anschließend den Essig zugeben, die geschlagene Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Wasabipaste und den Joghurt verrühren und mit vier Esslöffeln Olivenöl, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Thunfischfilet waschen, trocken tupfen und drei schöne Filetsteaks aus dem Thunfisch schneiden. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke in einer heißen Grillpfanne mit dem restlichen Öl nur zehn Sekunden von jeder Seite kräftig anbraten und sofort herausnehmen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Anschließend über den Thunfisch streuen. Das Thunfischfilet mit den Puy-Linsen und dem Morchelrahm auf Tellern anrichten, mit etwas Joghurtsoße beträufeln, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Thorsten Rech am 12. Juli 2012

# Thunfisch-Steak in Sesam-Kruste, Süßkartoffel-Püree

## Für zwei Personen

1 Thunfischsteak, à 250 g	150 g Süßkartoffeln	2 Limetten
1 Zitrone	3 Kiwis	1 kleine Ingwerknolle
1/2 Bund Koriandergrün	3 EL helle Sesamkörner	3 EL dunkle Sesamkörner
2 EL Wasabipaste	60 g Butter	1 EL Wasabipulver
50 ml Sahne	5 EL Sojasoße	1 TL dunkles Sesamöl
Cayennepfeffer	Chilifäden, helles Sesamöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Etwas von dem hellen Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln circa zehn Minuten anbraten. Die Limetten auspressen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Aus dem Limettensaft, dem Ingwer, zwei Teelöffeln Wasser, der Sojasoße und einem Schuss hellem Sesamöl eine Marinade herstellen. Das Thunfischsteak waschen, trocken tupfen, in die Marinade legen und kurz ziehen lassen. Die Sesamkörner vermengen und mit einem Esslöffel Wasabi mischen. Den Fisch aus der Marinade nehmen und mit der Wasabi-Sesam-Paste bestreichen. Etwas helles Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten circa drei Minuten anbraten. Die Süßkartoffeln mit der Sahne ablöschen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Butter hineingeben und zerstampfen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Für die Soße die Kiwis schälen und grob würfeln. Den Koriander und die Kiwis pürieren und mit der restlichen Wasabipaste, dem dunklen Sesamöl, etwas Zitronenabrieb und Salz würzen. Das Fleisch mit dem Süßkartoffelpüree und der grünen Soße auf Tellern anrichten, mit etwas Chilifäden garnieren und servieren.

Julia Klauen am 02. Mai 2012

# Thunfisch-Steak mit Gurken-Tagliatelle und Wasabi-Mousse

## Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks, à 100 g	1 Salatgurke	2 Bio-Limetten
1 Avocado	50 g Cashewkerne	10 g schwarzer Sesam, geschält
10 g weißer Sesam, geschält	1 Ei	2 EL Sesampaste (Tahina)
2 TL Wasabi-Paste	125 g Crème-fraîche	2 EL helle Sojasoße
2 EL Gemüsefond	1 EL Reisessig	1 EL Sesamöl
Sonnenblumenöl	Olivenöl	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben. Zwei Esslöffel Saft auspressen und mit dem Zucker in einem Topf erhitzen. Die Crème-fraîche, Limettenschale und, je nach gewünschtem Schärfegrad, ein bis zwei Teelöffel Wasabi-Paste unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei aufschlagen und vom Eigelb trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Eischnee behutsam unter die Wasabi-Crème heben. Die Mousse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in den Kühlschrank stellen. Die Avocado aufschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen und in Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Limettensaft beträufeln. Die Gurke heiß waschen und in Tagliatelle schneiden. Den Reisessig, den Gemüsefond, die Sojasoße und zwei Esslöffel Olivenöl verrühren und die Gurken-Tagliatelle darin marinieren. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend etwas zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks salzen, pfeffern, in beiden Sesamsorten wälzen und zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Das Thunfischsteak auf einem Teller anrichten. Die Gurkentagliatelle dazufügen und die Avocadowürfel und ein paar Cashewkerne darauf geben. Das Wasabi-Mousse daneben anrichten. Mit den restlichen Cashewkernen garnieren und servieren.

Marsha Richter am 13. Februar 2012

# Wels-Filet im Speck-Mantel mit Spinat und Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

2 Welsfilets, à 150 g	12 Scheiben Bacon	300 g mehligk. Kartoffeln
400g Blattspinat	12 Salbeiblätter	6 EL Sojasoße
150 ml Milch	2 EL Butter	Pflanzenöl
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Die Welsfilets waschen und trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Je eine Baconscheibe mit einem Salbeiblatt belegen. Anschließend die Welsfilets darin einpacken und mit einem Zahnstocher fixieren. Das Ganze in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend in Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren und sofort unter fließendem Wasser abkühlen und abtropfen lassen. Die Blätter an den Stengeln zu einem Bündel zusammenfassen und das Wasser herausdrücken. Das Bündel in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit der Sojasoße beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Abgießen der Kartoffeln etwas Kartoffelwasser auffangen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben. Anschließend die Muskatnuss reiben und damit das Kartoffelmus abschmecken. Die Milch erhitzen und zusammen mit der Butter zum Kartoffelmus geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf von dem aufgefangenen Kartoffelwasser dazugeben. Das Welsfilet im Speckmantel mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren. dem Haselnuss-Risotto, den süßsauren Möhrchen und der Portweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nadja Schröder-Petranovskaja am 15. November 2012

## Wild-Lachs-Filet mit Ratatouille

### Für 2 Personen

2 Wildlachsfilet á 150 g	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 unbehandelte Zitrone	1 Stangensellerie	2 Knoblauchzehen
250 g Tomaten, groß	1 Aubergine	1 Zucchini
1 Zwiebel	1 Stängel glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
2 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	4 EL trockener Rotwein
1 EL brauner Zucker	5 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Paprikaschoten halbieren und je eine Hälfte klein schneiden. Den Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, häuten, entkernen und würfeln. Eine halbe Aubergine und eine halbe Zucchini waschen. Die Aubergine in Würfel und die Zucchini in Scheiben schneiden. In einer hohen Pfanne zuerst die Zwiebel und den Knoblauch glasig braten, dann Paprika, Sellerie und Tomaten zufügen und das Gemüse schmoren. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne die Auberginenwürfel und Zucchinischeiben rundum in Olivenöl goldbraun anbraten und zusammen mit der Petersilie, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian und dem Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Das Gemüse mit dem Rotwein ablöschen, mit einem Esslöffel Zucker bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 15 Minuten schmoren. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Das Lachsfilet mit Zitronenscheiben in einer mit Olivenöl erhitzten Pfanne langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Ratatouille auf einem großen Teller anrichten und das Lachsfilet darauf setzen. Mit einem Zweig Rosmarin garnieren und servieren.

Sibylle Schurr am 16. Februar 2012

## Wildlachs-Filet mit Rahm-Wirsing und Rosmarin-Kartoffeln

### Für zwei Personen

400 g Wildlachsfilet	400 g Drillinge	500 g zarter Wirsing
2 Schalotten	1 Limette	250 ml Sahne
2 EL Stärkemehl	1 EL Mehl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Petersilie	Butterschmalz, Olivenöl	Muskat, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser kurz kochen. Den Wirsing waschen, zerkleinern und ebenfalls kurz in kochendes Salzwasser geben. Dann herausnehmen, kalt abspülen und trocknen lassen. Außerdem die Kartoffeln herausnehmen, halbieren und auf ein Backblech legen. Diese mit Olivenöl bestreichen, den Rosmarin darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kartoffeln im Backofen fertig garen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Wirsing darin anbraten. Dann mit der Sahne ablöschen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Je nach Bedarf mit dem Stärkemehl binden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Wildlachs waschen und trocken tupfen. Dann in gleiche Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Den Wildlachs dann in der Pfanne mit heißem Öl glasig anbraten und mit einigen Tropfen des Limettensafts beträufeln. Das Wildlachsfilet auf dem Rahmwirsingbett zusammen mit den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Streuber am 04. Oktober 2012

## Wolfsbarsch mit grünem Spargel und Taleggio

### Für zwei Personen

2 Loup de Mer à 150 g, entgrätet	1 Bund grüner Spargel	4 Kirschtomaten
1 Schalotte	3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
50 g Pinienkerne	40 g Butter	40 g Taleggio
20 ml Balsamicoessig, alter	20 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Basilikum	Chiliflocken
Zucker, Mehl	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Zitronenschale abreiben. Nur das untere Drittel des Spargels schälen und in gleichmäßige Stücke halbieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Den Taleggio-Käse in hauchdünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Spargel gemeinsam mit den Pinienkernen von allen Seiten leicht anbraten. Anschließend die geviertelte Tomaten, die Schalottenwürfel, je einem Thymian und Rosmarinzweig, etwas Zitronenabrieb sowie einer Knoblauchzehen hinzugeben. Anschließend mit dem Balsamico und dem Weißwein ablöschen und das ganze sofort aus der Pfanne nehmen. Die Kräuter und den Knoblauch aussortieren. Den Basilikum fein schneiden, darüber streuen, mit den Taleggioscheiben bedecken und im Backofen kurz gratinieren. Die Loup de Mer waschen, trocken tupfen, portionieren, auf der Hautseite leicht einritzen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle würzen und leicht mehlieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets nur auf der Hautseite mit der Butter, den übrigen Knoblauchzehen und je einem Thymian- und Rosmarinzweig knusprig braten. Das Spargelgemüse mit den Loup de Mer auf Tellern anrichten und servieren.

Fabian Frei am 11. April 2012

## Wolfsbarsch mit Kraut-Fleckerl und Senf-Soße

### Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets	1 Weißkohl, klein	30 g ger. Speck, mager
1 Zitrone	3 Schalotten	2 Knoblauchzehe
50 g Mehl	1 EL Maisstärkemehl	100 g Hartweizenmehl
60 ml trockener Rotwein	60 ml roter Portwein	300 ml Geflügelfond
2 EL Crème-fraîche	2 EL violetter Senf	3 EL Butter
1 Ei	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
1 Msp. gemahlener Kümmel	1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Essig, Zucker
schwarzer Pfeffer, Salz		

Einen Topf mit heißem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Für den Nudelteig das Ei mit dem Hartweizenmehl und etwas Salz in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten, beiseite stellen und etwas ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen, in Fleckerl schneiden und in das kochende Wasser geben. Circa drei Minuten kochen lassen und anschließend über einem Sieb abgießen. Für die Soße zwei Schalotten abziehen und klein hacken. In eine heiße Pfanne ein wenig von der Butter geben und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend mit dem Wein und dem Portwein ablöschen und weiter einkochen lassen. Zwei Drittel vom Geflügelfond hinzugeben und weiter köcheln lassen. Für die Würzsoße die übrig gebliebene Schalotte abziehen und klein hacken. Den Speck ebenfalls würfeln. Eine weitere Pfanne erhitzen, einen Esslöffel Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Die Schalotte und den Speck hinzugeben und kurz anschwitzen lassen. Das Ganze mit dem restlichen Geflügelfond ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen. Die zwei Knoblauchzehen abziehen und ausdrücken. Das Maisstärkemehl in etwas Wasser auflösen und in die Soße mit einrühren. Mit dem Kümmel, Salz, frischem Pfeffer, dem Essig und etwas gepresstem Knoblauch abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kohlblätter in Fleckerl schneiden, in gesalzenem Wasser überkochen, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Einen Topf mit ein wenig Butter erhitzen, das Kraut hineingeben und anschwitzen, die Würzsoße hinzugeben und die Nudelfleckerl und die gehackte Petersilie unterheben. Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Wolfsbarschfilet mit ein wenig Zitronensaft beträufeln und mit der Hautseite durch das Mehl ziehen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Filets mit der Hautseite zuerst hineingeben. Zusätzlich einen Esslöffel von der Butter, den restlichen Knoblauch und den Thymian dazugeben. Kurz vor dem Servieren, die Crème fraîche und den Senf in die Soße rühren und mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb passieren und aufmixen. Den Wolfsbarsch mit den Krautfleckerln und der Senfsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Zaussinger am 09. Mai 2012

# Wolfsbarsch, Jakobsmuschel, Spaghettini, Sommer-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets à 150 g	2 Jakobsmuscheln, ausgelöst	100 g Spaghettini
40 g italienischer Speck	2 Kirschtomaten	1 Artischocke
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	10 g Butter	100 ml Sahne
100 ml Milch	100 ml trockener Weißwein	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Lardo fein würfeln. Die Sahne und die Milch aufkochen lassen und den Speck dazugeben. Auf mittlerer Hitze köcheln und reduzieren lassen. Die Artischocke putzen und den Boden freilegen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Einen Liter Wasser mit dem Zitronensaft vermengen und den Artischockenboden hineingeben. Anschließend den Boden in Streifen schneiden. Die Rispetomaten waschen. Die Tomaten und den Artischockenboden mit etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch, den Weißwein und das Lorbeerblatt zu dem Gemüse geben. Die Spaghettini in reichlich Salzwasser gar kochen. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spaghettini mit etwas Kochwasser hineingeben. Die Petersilie klein schneiden und dazugeben. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Die Fischfilets auf der Hautseite anbraten. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und zu dem Fisch geben. Die Butter dazugeben und beides fertig garen. Die Specksoße pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Wolfsbarschfilets und die Jakobsmuschel auf einem Teller anrichten. Die Spaghettini und das Sommergemüse dazugeben. Mit der Specksoße garnieren und servieren.

Gertraude Jung am 04. Juli 2012

## Wolfsbarsch-Bolognese

### Für zwei Personen

250 g Wolfsbarschfilet	250 g Spaghetti	3 Karotten
1 Knolle kleiner Sellerie	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	70 g durchwachsener Speck	150 g gestückelte Tomaten
1 EL Tomatenmark	2 Lorbeerblätter	1 Rosmarinzweig
3 Zweige Basilikum	100 ml Rotwein	Olivenöl, Zucker
Salz, Pfeffer		

Die Spaghetti in Salzwasser garkochen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Karotten und den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Sellerie anbraten. Den Speck würfeln und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gestückelten Tomaten, Tomatenmark, den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt zugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz würzen und zu der Soße geben. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Das Basilikum zupfen und ebenfalls klein schneiden. Beides zu der Soße geben und mit Zucker abschmecken. Die Nudeln abgießen, die Bolognese über die Nudeln geben und servieren.

Silvia Meemann am 29. August 2012

## Wolfsbarsch-Filet auf Tomaten-Bett mit Kräuter-Soße

### Für zwei Personen

1 Wolfsbarsch-Filet (à 250 g)	150 g mehlig. Kartoffeln	3 mittelgroße Strauchtomaten
1 mittelgroße Schalotte	1 weißer Trüffel	2 ungespritzte Zitronen
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	90 g Butter
65 g Crème double	1 Muskatnuss	1/4 Bund Basilikum
1/4 Bund glatte Petersilie	1/4 Bund Estragon	1/4 Bund Kerbel
400 ml Sahne	50 ml Fischfond	100 ml Weißwein
100 ml Trüffelöl	Mehl, Olivenöl	Zucker, Meersalz
Salz, schwarzer Pfeffer		

In einem Topf den Fischfond zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Einen dritten Topf mit Wasser erhitzen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Für die Kräutersoße das Basilikum, die glatte Petersilie, den Estragon und den Kerbel waschen und fein hacken. Die fein gehackten Kräuter mit 30 Gramm von der Butter vermengen. Die entstandene Kräuterbutter nach und nach in den Fischfond geben und verrühren. Die Crème double, den Weißwein, etwas Zitronensaft, den Pfeffer und das Salz dazugeben. Alles zusammen köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese in dem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und danach häuten. Anschließend das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und rundherum anbraten. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker würzen und abschmecken. Anschließend die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse geben und zu einem Stampf verarbeiten. Mit knapp der Hälfte von der Sahne, 50 Gramm von der Butter sowie dem Trüffelöl, dem Muskat, der Petersilie, dem Salz und dem Pfeffer würzen und abschmecken. Dann den Kartoffelstampf in den Spritzbeutel füllen und warm stellen. Den Thymian waschen und fein hacken. Den Wolfsbarsch von den Gräten befreien und die Haut karoförmig einschneiden. Mit etwas Zitrone, dem Salz und dem Pfeffer gut würzen. Danach den Fisch in dem Mehl wälzen und in einer Pfanne mit dem Olivenöl, dem Knoblauch und dem Thymian scharf anbraten. Die Sahne zu der Kräutersoße geben, mit einem Pürierstab aufschäumen und kräftig abschmecken. Mit der Soße einen Spiegel auf die Teller gießen, die Tomatenwürfel in die Mitte setzen und anschließend das Wolfsbarschfilet darüber legen. Mit dem Kartoffelstampf zusammen anrichten, mit einer Scheibe Zitrone garnieren und servieren.

Wolfgang Hiekel am 03. Mai 2012

## Zander im Leinsamen-Mantel mit Kartoffel-Kürbis-Stampf

### Für zwei Personen

300 g Zanderfilet, ohne Haut	150 g durchwachsenen Speck	1 Butternusskürbis
1 Knolle Meerrettich	1 Zwiebel	250 g mehlig. Kartoffeln
1 Apfel	250 g Sauerkraut	1 Muskatnuss
1 EL Berberitzen	1 Ei	100 g Joghurt
1 EL Butter	50 g Mehl	50 g Leinsamen
1 EL Senfkörner	50 ml Sahne	200 ml halbtr. Weißwein
gemahlener Kümmel	Rapsöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kartoffel beiseite legen und die restlichen Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Den Kürbis schälen, entkernen, würfeln und ebenfalls in kochendem Salzwasser garen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl und Ei wenden, anschließend mit den Leinsamen panieren und in Rapsöl anbraten. Anschließend im Backofen für fünf Minuten weiter garen lassen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Sauerkraut mit den Senfkörnern und etwas Wasser in einem Topf erwärmen. Den Speck würfeln und mit den Zwiebelwürfeln in etwas Öl anbraten. Das Sauerkraut in die Pfanne geben und mit dem Wein zusammen einkochen. Zur besseren Bindung etwas rohe Kartoffel hinein reiben. Mit Kümmel abschmecken. Die Kartoffeln und den Kürbis abschütten und zerstampfen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen sowie mit Butter und Sahne abschmecken. Einen Apfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Ein kleines Stück Meerrettich schälen und reiben. Als Salatbeilage Apfel, gehackte Zwiebel und geriebenen Meerrettich mit etwas Joghurt und den Berberitzen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet auf einem Bett aus Specksauerkraut zusammen mit dem Kartoffel-Kürbis-Stampf und dem Beilagensalat servieren.

Arno Asmus am 05. November 2012

## Zander mit Basmati-Wildreis-Puffer, Limetten-Mayonaise

### Für zwei Personen

300 g Zander	75 g Basmati-Wildreis-Mischung	1 unbehandelte Limette
1 Frühlingszwiebel	50 g Erbsen, TK	1 unbehandelte Zitrone
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
50 g Joghurt	5 EL Butter	1 TL Senf
2 Eier	2 EL Mehl	1 TL Backpulver
50 ml Milch	250 ml Sonnenblumenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer		

Den Reis in gesalzenem Wasser garen. Für die Mayonaise zwei Eier trennen und die Eigelb mit Senf und Weißweinessig in einen hohen Mixerbecher geben. Das Öl unter ständigem Rühren hinzu fügen und weiter rühren bis sich die Zutaten zum einer hellgelben cremigen Masse verbunden haben. Anschließend die Limettenschale fein abreiben, den Abrieb mit dem Saft der Limettenhälfte, dem Joghurt und der zwei bis drei Esslöffel Mayonaise glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Prise Zucker würzen. Die Limettenschale fein abreiben und mit dem Saft einer halben Limette, dem Joghurt und der Mayonaise glatt rühren. Mit Salz Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Eier mit der Milch mischen und einen Esslöffel Öl unterrühren. Das Mehl mit einem halben Teelöffel Backpulver mischen und unter die Eier-Milch-Mischung rühren. Mit Salz abschmecken. Den gegarten Reis abgießen, kalt abspülen und mit der Masse verrühren. In einer großen Pfanne viel Öl erhitzen und die Puffer darin zwei bis drei Minuten von jeder Seite ausbacken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, mit den Erbsen mischen und mit der Puffermasse verrühren. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Fleischseite sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch zuerst auf der Hautseite drei Minuten braten. Die Herdplatte aus stellen und die Fleischseite in der noch heißen Pfanne etwa eine Minute gar ziehen lassen. Die Saiblingsfilets zusammen mit den Reispuffern und der Limetten-Mayonaise auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Nadiya Orel am 07. November 2012

## Zander mit Chicorée, Kartoffel-Chips und Fenchel-Zabaione

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 150 g	1 Karotte	1 gelbe Rübe
1 fese Kartoffel	1 Fenchelknolle	2 Chicorée
1 Lorbeerblatt	2 EL Butter	2 EL kalte Butter
1 EL Dijon Senf	1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Weißbrotbrösel
2 EL Mehl	125 ml Rinderfond	125 ml Orangensaft
125 ml Zitronensaft	125 ml trockener Weißwein	3 EL dunkle Balsamicoreme
1 Ei	1 EL Zucker	Olivenöl
Frittierfett	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Fenchel vom Strunk befreien, das Fenchelgrün abschneiden und aufbewahren. Die Fenchelknolle mit einem Sparschäler dünn schälen, von Fäden befreien und anschließend fein würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen und darin die Fenchelwürfel farblos anschwitzen. Anschließend das Lorbeerblatt begeben, mit der Hälfte des Weißweins und etwas Rinderfond ablöschen und weich dünsten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen, die kalte Butter einrühren und das Lorbeerblatt entfernen. Für den Chicorée den Strunk dünn abschneiden und den Chicorée in lauwarmem Wasser legen. Anschließend in Salzwasser mit etwas Zucker, Orangen- und Zitronensaft etwa 20 Minuten kochen. Anschließend aus dem Topf nehmen, in einzelne Blätter rupfen und flach in eine große Pfanne legen. Danach mit dem Balsamicoreme, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren vorsichtig erwärmen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffel schälen, in Chips hobeln und diese in Öl frittieren. Anschließend herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig salzen, auf der Hautseite mit Dijon-Senf bestreichen und mit etwas Petersilie bestreuen. Abschließend mit den Weißbrotbrösel und Mehl bestäuben und andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fischfilets zuerst auf der Bröselseite braten, wenden und kurz fertig braten. Das Fenchelgrün fein hacken und unter den weich gekochten Fenchel mischen. Das Ei trennen und das Eigelb und dem übrigen Weißwein in eine hitzebeständige Schüssel geben und über Wasserdampf dickschaumig zu einer Sabayon aufschlagen. Kurz vor dem Servieren das Sabayon unter den Fenchel rühren. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Karotte und die gelbe Rübe schälen, in Julienne schneiden, in Salzwasser weich kochen, kurz in Butter schwenken und über den Fisch streuen. Die Fischfilets mit den Kartoffelchips, dem Chicorée und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Fenchel- Sabayon servieren.

Ernst Bachler am 28. Februar 2012

## Zander mit Haselnuss-Vinaigrette und Basmati-Reis

### Für 2 Personen

2 Zanderfilets à 150 g	75 g Basmatireis	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	15 g Haselnusskerne	25 ml Gemüsefond
1 Thymianzweig	1 Rosmarinzweig	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Nussöl	3 EL Olivenöl	3 EL Balsamico
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Basmatireis kalt abbrausen, mit etwa 100 Millilitern kaltem Wasser in einen Topf geben und ganz kurz aufkochen lassen. Anschließend bei sehr milder Hitze zugedeckt etwa zehn Minuten garen und dabei mehrmals umrühren. Für die Vinaigrette die Haselnusskerne klein hacken. Anschließend in einer Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten und abkühlen lassen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Gemüsefond aufkochen lassen und auf die Hälfte einkochen. Den Balsamico unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Danach das Nussöl unterschlagen und ebenfalls die gerösteten Nüsse und einen Esslöffel Petersilie untermischen. Die Vinaigrette zugedeckt warm halten. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend die Haut rautenförmig eintritzen. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Filets mit der Haut nach oben im Olivenöl etwa eine Minute anbraten. Den Thymian- und den Rosmarinzweig sowie die Knoblauchwürfel dazugeben. Im Anschluss die Filets vorsichtig wenden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere sechs bis sieben Minuten anbraten. Den gebratenen Zander mit der Haselnuss-Vinaigrette und dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Melz am 19. Januar 2012

# Zander mit Kartoffel-Kruste und Chili-Vanille-Spitzkohl

## Für zwei Personen

300 g Zanderfilet	2 festk. Kartoffeln	1 Spitzkohl
1 Speisezwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	2 Zweige Rosmarin
250 ml Sahne	50 ml Milch	200 ml Fischfond
Butterschmalz	1 milde Chilischote	1 Vanilleschote
1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz	

Die Kartoffeln schälen, reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin und den Thymian zupfen. Die Kartoffelspäne auf der Fleischseite der Zanderfilets verteilen. Anschließend die Zanderfilets zusammen mit dem Rosmarin und dem Thymian zuerst auf der Seite mit der Kartoffelkruste und danach auf der Hautseite in etwas Butterschmalz anbraten. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Ganze zusammen mit dem Spitzkohl anbraten. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Die Chilischote ebenfalls der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Das Gemüse mit dem Chili und der Vanille abschmecken. Den Fischfond und 200 Milliliter Sahne dazu gießen und leicht einkochen lassen. Die Petersilie zupfen. Für den Petersilienschaum die Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Speiseöl anschwitzen. Danach mit 50 Milliliter Milch und 50 Milliliter Sahne auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Petersilie fein hacken und dazugeben. Das Ganze mit einem Pürierstab aufschäumen. Den Zander mit Kartoffelkruste und dem Chili-Vanille-Spitzkohl auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und dem Petersilienschaum garnieren und servieren.

Patrick Wüstenberg am 05. Dezember 2012

## Zander mit Kartoffel-Schuppen, Beluga-Linsen, Curry-Soße

### Für zwei Personen

400 g Zanderfilet	3 mehligk. Kartoffeln	200 g Belugalinsen
8 Kirschtomaten	2 Schalotten	1 Bio-Zitrone
1 Ei	50 g Butter	50 ml Sahne
50 ml Joghurt	50 g Butterschmalz	600 ml Gemüsefond
200 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein	3 Zweige Thymian
1 TL Kurkuma	2 TL gelbe Currypaste	Mehl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Ein paar Blättchen vom Thymian abzupfen. Die Butter in einen Topf erhitzen und die Hälfte der Schalotten mit den Linsen glasig dünsten und mit 400 Milliliter Gemüsefond und dem Geflügelfond auffüllen. Anschließend bei milder Hitze im offenen Topf 30 Minuten garen. In einer Pfanne die restlichen Schalotten in Butter glasig dünsten. Mit Kurkuma bestäuben, die Currypaste hinzu geben und rösten. Anschließend mit dem Weißwein, dem restlichen Gemüsefond, dem Joghurt und der Sahne auffüllen. Die Soße bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und mit dem Ausstecher Schuppen ausstechen. Etwas Zitronenschale von der Zitrone reiben. Das Ei trennen. Das Eigelb verrühren und den Fisch auf einer Seite mit dem Ei bestreichen und etwas Zitronenschale darauf geben. Anschließend die Kartoffelschuppen auf den Fisch drücken. Die andere Seite des Filets mehlieren und den Überschuss an Mehl abklopfen. Anschließend beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zander mit der Schuppenseite einlegen. Bei milder Hitze goldbraun anbraten, wenden und zwei Minuten braten. Zu den Belugalinsen den Thymian und die Tomaten geben, blanchieren und die Tomaten wieder herausnehmen. Die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Currysoße in einen Teller gießen, die Belugalinsen darauf schichten, den Zander darauf anrichten und mit den Kirschtomaten garnieren.

Walter Minuth am 14. Mai 2012

## Zander mit Linsen und Champagner-Kraut

### Für zwei Personen

400 g Zanderfilet, mit Haut	200 g Belugalinsen	400 g Sauerkraut
1 Lorbeerblatt	200 ml Fischfond	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Körnersenf, Dijon	1 EL Honig
250 g Butter	100 ml Prosecco	100 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	1 EL Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in vier Teile schneiden. Die Linsen in Salzwasser gar kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Das Zanderfilet von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen. Den Senf und den Fischfond dazugeben. Den Dill und den Schnittlauch hacken und zu der Soße geben. Die Soße mit der 100 g Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Topf 140 Gramm Butter zerlassen und den Zucker dazugeben und karamellisieren. Mit dem Prosecco ablöschen und das Sauerkraut dazugeben. Das Proseccokraut 15 Minuten köcheln. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Linsen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Proseccokraut auf einem Teller anrichten und das Zanderfilet darauf anrichten. Die Linsen dazugeben und servieren.

Farid Kassem am 14. März 2012

## Zander mit Möhren-Risotto

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	150 g Risottoreis, Avorio	40 g Parmesan, gerieben
250 g Möhren	1 Zitrone, unbehandelt	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum	50 ml Weißwein
30 ml Olivenöl	450 ml Fond	Basilikumöl
Salz, Pfeffer		

Die Möhren schälen und grob würfeln. Anschließend in dem Fond weich kochen und durch ein Sieb gießen. Den Fond auffangen. Einige gewürfelte Möhren beiseitelegen, die restlichen Möhren mit wenig Flüssigkeit pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und mit zwei Esslöffel Olivenöl andünsten. Nun den Risottoreis hinzufügen, glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Jetzt 15 bis 20 Minuten bissfest köcheln lassen. Den Risottoreis immer wieder mit etwas Fond auffüllen und dadurch gar kochen. Den Parmesan reiben. Den Parmesan und das Möhrenpüree mit den Möhrenwürfeln unter das Risotto rühren. Fünf Minuten köcheln lassen. Die Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben und unter das Risotto vermengen. Den Zander waschen, trocken tupfen und die Haut leicht einritzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite anbraten. Auf der ausgeschalteten Flamme auf der Fleischseite nachgaren lassen. Den Risotto mit dem Zander anrichten und das Basilikumöl darüber träufeln. Mit den Basilikumblättern garnieren und servieren.

Carlo Macrini am 27. September 2012

## Zander mit Parmesan-Risotto und Zucchini

### Für zwei Personen

300 g Zanderfilet mit Haut	150 g Risottoreis	2 Zucchini
2 Schalotten	60 g Butter	100 ml Schlagsahne
50 g Parmesan	500 ml Kalbsfond	50 ml Wermut
50 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Dill
Gemüsefond, Mehl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in dünne, lange Stückchen schneiden. Zwei Esslöffel Öl sowie 30 Gramm der Butter erhitzen. Die Zucchini darin andünsten. Anschließend mit Wermut und Sahne abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen und mehlieren. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl braten. Öl mit Butter erhitzen. Eine Schalotte abziehen und klein schneiden. Anschließend im Öl dünsten. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Den Weißwein zugeben und einkochen lassen. Danach mit Brühe aufgießen und den Risotto schlotzig ziehen lassen. Rinderfond nach Bedarf zugeben, bis das Risotto bissfest gegart ist. Den Parmesan reiben und zum Schluss mit einem Stück Butter zufügen. Den Zander mit den Zucchini und dem Risotto auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Saveria Kreutzer am 12. April 2012

## Zander-Filet auf grünem Spargel mit Basilikum-Butter

### Für zwei Personen

250 g Zanderfilet mit Haut	400 g grüner Spargel	100 g Stauchtomaten
20 g Butter	1 Zweig Thymian	1 Bund Basilikum
1 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Tomaten häuten, halbieren und entkernen. Anschließend mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl darüber träufeln. Anschließend auf mittlerer Schiene im Backofen 15 Minuten backen. Den Spargel in einem Topf mit Salzwasser geben und zehn Minuten kochen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im heißen Olivenöl mit der Haut nach unten vier Minuten braten. Den Thymian hinzugeben und mit braten. Den Fisch wenden und weitere drei Minuten braten. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen und dabei leicht bräunen. Anschließend die Basilikumblätter hinzugeben. Das Zanderfilet auf einem Teller anrichten. Den Spargel dazugeben und die gebackenen Tomaten darauf geben. Mit der Basilikumbutter garnieren und servieren.

Adrian Kagel am 16. Mai 2012

# Zander-Filet im Pancetta-Mantel, Parmesan-Kartoffeln

## Für zwei Personen

4 Zanderfilets, à 175 g	25 Scheiben Pancetta, dünn	50 g Parmesan
400 g festk. Kartoffeln	200 g Zuckerschoten	200 g Erbsen, TK
2 Kopfsalatherzen	1 unbehandelte Zitrone	100 ml Schlagsahne
400 ml Gemüsefond	100 ml Olivenöl	1 Bund Minze
1/2 Bund glatte Petersilie	Zucker, Pfeffer, Meersalz	

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Minze zupfen und fein hacken. Die Zuckerschoten putzen und quer halbieren. Die Zuckerschoten und die Erbsen ins kochende Wasser geben und gut salzen. Das Ganze kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Beides in eine Schüssel geben und mit der Minze bestreuen. Die Zitrone reiben und anschließend auspressen. 50 Milliliter Olivenöl erhitzen, die Zitronenschale und etwa drei Esslöffel Saft dazugeben. Anschließend vom Herd nehmen. Die Sahne halbsteif schlagen, vorsichtig einrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zwei Drittel der Soße in das Gemüse geben und gründlich damit vermengen. Das ganze 20 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die geschälten Kartoffeln hineingeben. Die Kartoffeln circa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Kopfsalatherzen waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, leicht pfeffern und in jeweils fünf bis sechs Pancettascheiben einwickeln. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Filets im Pancettamantel darin etwa vier Minuten knusprig anbraten. Die Kartoffeln abgießen, vierteln und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Das restliche Olivenöl hinzugeben und die Kartoffeln schnell zerdrücken. Die Petersilie fein hacken und den Parmesan reiben. Die Petersilie und die Hälfte des Parmesans zu den Kartoffeln geben und untermengen. Den Kopfsalat auf Tellern anrichten, den Zuckerschoten-Erbsen-Salat darüber geben und mit der restlichen Zitronen-Sahne-Soße beträufeln. Die Kartoffelmasse auf dem Teller zu Nocken dressieren und den restlichen Parmesan darüber streuen. Das Zanderfilet im Pancettamantel mit dem lauwarmem Salat und den Parmesankartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Rech am 09. Juli 2012

## Zander-Filet mit Bärlauch-Kruste

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200 g	5 feste Kartoffeln, klein	200 g frischer Blattspinat
1 Zitrone	1 Bund Bärlauch	10 g Pinienkerne
30 g Semmelbrösel	50 g Honig	200 g weiche Butter
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Meersalz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Wasser garen lassen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spinat gründlich waschen, trocknen und in dem kochenden Wasser garen lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen und klein hacken. Die Pinienkerne mit dem Mörser zerkleinern. Etwa 150 Gramm Butter mit den Semmelbröseln, den Pinienkernen und dem Bärlauch gut vermengen, sodass eine cremige Paste entsteht. Diese anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten, den Fisch hineingeben und mit der Bärlauchpaste bestreichen. Den Fisch in der Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und etwa fünf Minuten garen lassen. Anschließend auf Grillfunktion stellen und die Bärlauchkruste goldbraun gratinieren. Die Kartoffeln abgießen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anschwanken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Kartoffeln vor dem Servieren mit dem Saft beträufeln. Den Spinat abgießen und abschrecken. Anschließend mit dem Honig vermengen. Das Zanderfilet mit der Bärlauchkruste, den Zitronen-Butter-Kartöffelchen und dem Honig-Blattspinat auf einem Teller anrichten und servieren.

Markus Herrmann am 02. April 2012

# Zander-Filet mit Hummer-Weißwein-Soße, Kürbis-Soufflé

## Für zwei Personen

2 Zanderfilets	300 g Hokkaidokürbis	150 g junge Kartoffeln
1 Knolle Fenchel	1 Petersilienwurzel	2 Schalotten
1 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian	100 ml Sahne
100 ml Hummerfond	200 ml trockenen Weißwein	2 Eier
Mehl, Butter	Sonnenblumenöl, Olivenöl	1 Muskatnuss
2 TL Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln putzen und klein schneiden. Drei Zweige Thymian zupfen und klein hacken. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, den Rosmarin und etwas Salz darüber geben. Anschließend die Kartoffeln in den Ofen geben, bis sie gar sind. Den Kürbis putzen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Die Eier aufschlagen und schaumig schlagen. Den weich gekochten Kürbis durch die Kartoffelpresse drücken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Ganze mit dem Eierschaum vermischen und in gebutterte kleine Auflaufförmchen geben. Anschließend etwa 12 bis 15 Minuten im Ofen backen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Petersilienwurzel, eine halbe Fenchelknolle und den Lauch putzen, schälen und zusammen mit den Schalotten und dem Knoblauch klein schneiden. Das Ganze zusammen mit etwas Butter und etwas Olivenöl anbraten. Den Weißwein hinzugeben. Anschließend den Zucker hinzugeben und alles noch zwei Minuten weiter kochen lassen. Den Oregano, den Thymian und den restlichen Rosmarin zupfen und zusammen mit dem Hummerfond in die Sahne einrühren. Das Ganze fünf bis zehn Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend die Soße durch ein Sieb passieren und dann fein pürieren. Das Gemüse ebenso pürieren und anschließend in die Soße einrühren. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in dem Mehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den Zander darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig braten. Anschließend umdrehen, salzen und mit etwas Butter bestreichen. Das Zanderfilet mit der Hummer-Weißweinsoße, dem Kürbis-Soufflé und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Nadja Schröder-Petranovskaja am 14. November 2012

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

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 150 g	1 mehligk. Kartoffel, groß	100 g fertiges Sauerkraut
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer, klein
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
1 Vanilleschote	1 Muskatnuss	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	1 EL Speisestärke
3 EL Butterschmalz	5 schwarze Pfefferkörner	schwarzer Pfeffer, Meersalz

Einen Topf mit heißem Wasser und Salz aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Pfefferkörner andrücken. Das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und gut ausdrücken. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem Topf zusammen mit dem Butterschmalz geben und glasig andünsten. Anschließend das Sauerkraut hinzugeben und bei milder Hitze etwas köcheln lassen. Das Sauerkraut mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und im Anschluss 100 Milliliter Sahne angießen. Das Lorbeerblatt, die Gewürznelke, etwas Ingwer, die Pfefferkörner und etwas Salz hinzugeben und das Sauerkraut nochmals bei circa 25 Minuten offen garen lassen. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Die Filets mit etwas Salz und frischem Pfeffer würzen. Die Kartoffel schälen und grob raspeln. Die Zanderfilets mit den Hautseiten nach unten auf ein Küchensbrett legen, anschließend mit den Kartoffelraspeln belegen und mit Muskatnuss würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Vanilleschote hineinlegen. Die Filets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig in die Pfanne hineinlegen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln eine kross braune Farbe erhalten. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und damit das Sauerkraut unter Rühren binden. Die klein gehackte Petersilie zusammen mit der restlichen Sahne unterrühren und das Sauerkraut zugedeckt warm halten. Die Filets vorsichtig wenden und ein paar Thymian- und Rosmarinzwige mit hineingeben. Zusätzlich die Knoblauchzehen anziehen, andrücken und in die Pfanne dazugeben. Die Fischfilets nochmals etwa drei Minuten auf der Hautseite anbraten, bis die Haut kross ist. Anschließend die Fischfilets nochmals mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Das Zanderfilet mit der Kartoffelkruste und dem Rahmsauerkraut auf Tellern anrichten und servieren

Jürgen Veit am 31. Mai 2012

# Zander-Filet mit Kräuter-Haube und Tomaten-Avocado-Beet

## Für 2 Personen

1 Zanderfilet à 200 g	2 Tomaten	1 Avocado
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	1/2 Bund Dill
1 Vanilleschote	100 g Crème-fraîche	100 ml Zitronenolivenöl
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Oberhitze vorheizen. Die Tomaten, entkernen und hacken. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und etwas Vanille abschmecken. Die Avocado schälen und von Kern befreien. Das Fruchtfleisch mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer zerdrücken. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Avocado mit dem Knoblauch und der Crème-fraîche vermengen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite darin anbraten. Anschließend in den Backofen geben. Den Thymian, den Rosmarin, den Salbei und den Majoran fein hacken und mit dem Zitronenolivenöl vermengen. Die Kräutermasse auf den Fisch geben und 2 Minuten grillen. Die Avocadomasse auf einem Teller anrichten und die Tomaten draufgeben. Darauf den Fisch anrichten und servieren.

Eberhard Höhn am 16. Februar 2012

# Zander-Filet mit Ratatouille und Ofen-Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200 g	300 g festk. Kartoffeln	1 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Aubergine	1 Zwiebel
2 rote und gelbe Paprika	1 Zitrone, unbehandelt	300 g Dosentomaten
1 Stängel Thymian	1 Stängel Salbei	3 EL Tomatenmark
Butterschmalz, Mehl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in Viertel schneiden und mit Salz und Olivenöl in eine Auflaufform geben. In dem Backofen 25 Minuten garen lassen. Die Aubergine waschen, trocken tupfen und klein schneiden. In einer Pfanne anbraten, anschließend herausnehmen. Die Paprika entkernen und schälen. Die Zucchini ebenfalls waschen, trocken tupfen, anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne anbraten. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben. Mit den Dosentomaten ablöschen und dem zuvor angebratenen Gemüse beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian und den Salbei vom Stängel entfernen und hinzufügen. Die Filets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl beschichten. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf von beiden Seiten kurz anbraten. Die Ofenkartoffeln aus dem Backofen nehmen. Das Filet, mit etwas Zitrone beträufeln, mit den Ofenkartoffeln und dem Ratatouille auf einem Teller anrichten. Mit einer Scheibe Zitrone garnieren und servieren.

Julia Barten am 28. August 2012

## Zander-Filet mit Sauerkraut und Rösti

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 180 g	200 g Sauerkraut	4 Kartoffeln
2 Schalotten	1 Lorbeerblatt	50 g Butter
100 ml Sahne	150 g Riesling	100 ml Fischfond
Schmalz, Butter	Mehl, Salz	Pfeffer, Muskatnuss

Eine kleine Menge Schmalz in einem Topf erhitzen. Das Sauerkraut dazugeben und anbraten. Mit 50 Milliliter Riesling ablöschen. Das Lorbeerblatt dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze garen lassen. Für die Soße die Schalotten abziehen und fein Würfeln. Einen Topf mit etwas Butter erhitzen. Die Schalotten darin kurz anbraten. Mit dem restlichen Riesling, sowie dem Fischfond ablöschen und einkochen lassen. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der Sahne zu den Schalotten geben und mit dem Handrührgerät unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und mit einer groben Reibe raspeln. Die Masse in ein Geschirrhandtuch geben und auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Schmalz erhitzen. Die Kartoffelmasse zu Rösti formen und in der heißen Pfanne backen. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in der heißen Pfanne anbraten. Das Zanderfilet zusammen mit dem Sauerkraut und dem Rösti auf einem Teller anrichten und servieren.

Didier Bentz am 23. Mai 2012

## Zander-Filet, Gurken-Spaghetti, Kartoffel-Würfel

### Für zwei Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	2 festk. Kartoffeln, mittelgroß	1 Salatgurke
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Dill
100 g Crème-fraîche	1 EL Kürbiskernöl	2 EL dunkler Balsamico
Mehl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Die Salatgurke und die Kartoffeln schälen. Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden und abspülen. Die Salatgurke längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Gurkenhälften in der Spiralschneide zu Spaghetti hobeln. Den Dill hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Aus der Crème-fraîche, dem Dill, etwas Kürbiskernöl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Die Kartoffelwürfel kurz trocken tupfen und in etwas Öl kross braten. Mit Salz würzen. Die Zitrone auspressen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend auf der Hautseite kreuzweise einschneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite kross anbraten. Dann wenden und ganz kurz vor dem Anrichten auf der Fleischseite anbraten. Die Gurkenspaghetti mit dem Dressing mischen und auf einen Teller geben, den Zander darauf anrichten. Die knusprigen Kartoffelwürfel als Beilage dazu servieren.

Ursula Krause am 12. Dezember 2012

# Zander-Filet, Karotten-Sellerie-Gemüse, Basmati-Reis

## Für zwei Personen

1 Zanderfilet, 350 g	75 g Basmatireis	2 Karotten
1 Porreestange	2 Stangen Sellerie	1 rote Chilischote
1 Zitrone	1 Prise Safranpulver	3 EL Mehl
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	250 ml Sahne
Butter	Zitronenpfeffer	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Zander waschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren und beide Hälften mit Zitronensaft beträufeln. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Stangensellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Filets auf jeder Seite drei Minuten anbraten. Die Sahne zu dem Gemüse geben und aufkochen lassen. Den Safran zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Reis und den Fisch auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Nielebock am 23. April 2012

# Index

- Artischocke, 91  
Aubergine, 38, 44, 57, 59, 88, 105  
Avocado, 42, 82, 86, 105
- Bohnen, 21  
Bouillabaisse, 4  
Bratkartoffeln, 23  
Brokkoli, 10, 32
- Chicoree, 18, 95  
Chinakohl, 46  
Couscous, 5, 30
- Dorade, 5, 6, 29  
Doraden-Filet, 7–12, 17, 21, 55
- Erbsen, 14, 25, 35, 94, 101
- Fenchel, 11, 12, 28, 50, 95  
Fisch-Curry, 14, 15  
Fisch-Filet, 15, 16, 42, 82, 84  
Fisch-Stäbchen, 77  
Forelle, 18, 22  
Forellen-Filet, 19
- Gurke, 13, 36, 39, 42, 52, 64, 70, 82, 86, 106
- Hecht, 1  
Heilbutt, 31
- Kürbis, 12, 66, 93, 103, 106  
Kabeljau, 13, 40  
Kabeljau-Filet, 13, 14, 17, 23, 33–37  
Kaviar, 19  
Kohlrabi, 45  
Kraut, 90
- Lachs, 2, 43, 46  
Lachs-Filet, 2, 4, 15, 24, 30, 41–45, 47–54,  
57, 63, 82, 83, 88  
Lachs-Forelle, 53, 76  
Lauch, 3, 46, 66, 83  
Linsen, 79, 84, 98, 99
- Möhren, 4, 9, 13, 16, 23–25, 29, 30, 32, 35,  
37, 45, 49, 52, 55, 56, 67, 68, 78–80,  
91, 95, 99, 107
- Müllerin, 18, 19  
Makrele, 42  
Mangold, 6  
Matjes, 68
- Nudeln, 6, 47, 55, 61, 63, 83, 91
- Pak-Choi, 61  
Paprika, 4, 10, 15, 20, 26, 34, 38, 44, 53, 56,  
59, 63, 65, 81, 88, 105  
Pilze, 7, 19, 24, 31, 51, 65, 72, 82, 84  
Porree, 43, 107
- Räucherfisch, 3  
Rösti, 64, 106  
Radieschen, 33  
Ratatouille, 38, 56, 59, 88, 105  
Reis, 8, 12, 14, 15, 17, 21, 28, 37, 48, 50, 51,  
54, 56–58, 63, 66, 67, 73, 74, 78, 94,  
96, 99, 100, 107  
Rettich, 29, 42, 49, 54, 62, 80, 82, 93  
Rotbarbe, 60, 61  
Rotbarsch, 4, 14, 20, 59, 62, 63, 67  
Rote-Bete, 32, 68, 79  
Rucola, 2, 29, 33, 53, 57, 82
- Saibling-Filet, 64–66  
Sardinen, 15  
Sauerampfer, 24, 53  
Sauerkraut, 62, 93, 99, 104, 106  
Schellfisch, 15  
Scholle, 38, 68  
Schoten, 15, 21, 24, 43, 54, 101  
Seelachs, 69, 70, 77  
Seeteufel, 14, 25, 32, 56, 70–75  
Seezunge, 54  
Sellerie, 13, 52, 55, 69, 79, 88, 91, 107  
sonstige, 32  
Spargel, 1, 2, 19, 36, 54, 69, 89, 100  
Spinat, 3, 15, 19, 24, 43, 50, 71, 77, 87, 102

Spitzkohl, 97  
Steinbeißer, 26, 78, 79  
Steinbutt, 79–81  
Sushi, 42, 82

Thunfisch, 15, 42, 82, 84  
Thunfisch-Steak, 85, 86

Weißkohl, 90  
Wels, 39, 87  
Wirsing, 88  
Wolfsbarsch, 29, 89–92

Zander, 94  
Zander-Filet, 4, 27, 28, 58, 93, 95–107  
Zucchini, 15, 30, 34, 38, 44, 56, 59, 69, 88,  
100, 105