

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Fisch**

**2013**

**110 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackenes Lachs-Filet mit Blatt-Spinat . . . . .	1
Bandnudeln mit Lachs-Filet und Kräuter-Soße . . . . .	1
Bandnudeln mit Thunfisch und Weißwein-Soße . . . . .	2
Blue-Marlin-Steak mit Meeresbohnen-Gemüse . . . . .	3
Bouillabaisse mit Rouille . . . . .	4
Dill-Risotto mit Lachs-Filet und Gurken-Salat . . . . .	5
Dorade mit fruchtigem Fenchelsalat und Knoblauch-Croûtons . . . . .	6
Dorade mit Pellkartoffeln und heller Soße . . . . .	7
Dorsch-Filet royal mit Gemüse und Salzkartoffeln . . . . .	8
Dreierlei Fisch-Spieße auf Spinat-Bett . . . . .	9
Finkenwerder Scholle mit karamellisierten Kartoffeln . . . . .	10
Fisch-Stäbchen mit Mandel-Reis und Blattsalat . . . . .	10
Forelle mit Sellerie-Püree und Mandel-Petersilien-Pesto . . . . .	11
Forellen-Filet mit Ingwer-Spinat und Süßkartoffeln . . . . .	11
Gebratene Dorade mit Spinat-Risotto . . . . .	12
Gebratene Lachs-Forelle mit Erbsen-Püree . . . . .	12
Gebratener Seeteufel im Sesam-Mantel mit Safran-Risotto . . . . .	13
Gebratener Zander mit Orangen-Lauch-Gemüse und Reis . . . . .	13
Gebratener Zander mit Safran-Risotto . . . . .	14
Gebratenes Rotbarsch-Filet, Kartoffel-Püree, Senf-Soße . . . . .	14
Gedämpfter Heilbutt mit Blumenkohl-Creme und Spinat . . . . .	15
Gegrillter Thunfisch mit Pilz-Risotto und Rucola . . . . .	16
Gratinierter Lachs mit Nudeln und Tomaten-Schaum . . . . .	17
Himmel-und-Äd mit Zander . . . . .	18
Kabeljau überbacken mit Erbsen-Mus, Sauce tartare, Salat . . . . .	19
Kabeljau mit Kartoffel-Kruste, Spinat und Schalotten . . . . .	20

Kabeljau-Filet in Kokos-Soße mit Möhren-Gemüse . . . . .	21
Kabeljau-Filet mit Mango-Gemüse und Basmati-Reis . . . . .	21
Kabeljau-Filet mit Senf-Soße, Drillingen und Salat . . . . .	22
Kabeljau-Loins mit Speck-Chips und Kräuter-Spinat . . . . .	23
Karpfen-Filet mit Letscho und Kartoffel-Puffer . . . . .	24
Karpfen-Filet, Wirsing-Schnitzel mit Pecorino-Kruste . . . . .	25
Kross gebratener Zander, Bratkartoffeln, Gurken-Salat . . . . .	25
Lachs auf Spinat-Nudeln mit Kräuter-Soße . . . . .	26
Lachs aus dem Ofen mit Zitronen-Risotto und Tomaten-Salsa . . . . .	27
Lachs im Backpapier mit Reis . . . . .	27
Lachs im Bananen-Mantel mit Zitronen-Reis . . . . .	28
Lachs im Sesa-Mantel, Erbsen-Püree, Zuckerschoten-Stroh . . . . .	29
Lachs mi-cuit auf Spinat-Salat und Kartoffeln . . . . .	29
Lachs mit Country-Kartoffeln, Gemüse und Limetten-Soße . . . . .	30
Lachs mit Puy-Linsen und Safran-Soße . . . . .	31
Lachs mit Süßkartoffel-Reibekuchen und Blaubeer-Soße . . . . .	32
Lachs mit scharfem Ananas-Gemüse und gebratenem Maniok . . . . .	33
Lachs-Filet im Schinken-Mantel, Linsen, Spinat, Joghurt . . . . .	33
Lachs-Filet im Zucchini-Mantel mit Ofen-Kartoffeln . . . . .	34
Lachs-Filet in Weißwein-Soße, Kartoffel-Meerrettich-Püree . . . . .	35
Lachs-Filet mit asiatischem Gemüse und Basmati-Reis . . . . .	36
Lachs-Filet mit Avocado-Creme und Kartoffel-Ravioli . . . . .	37
Lachs-Filet mit Blatt-Spinat und Elsässer Kartoffel-Nest . . . . .	38
Lachs-Filet mit Frankfurter Grüner Soße, Ofen-Kartoffeln . . . . .	39
Lachs-Filet mit Gurken-Spaghetti und Remoulade . . . . .	40
Lachs-Filet mit Limetten-Pfeffer-Panade . . . . .	40
Lachs-Filet mit Meerrettich-Kruste und Blattspinat . . . . .	41
Lachs-Filet mit Tomaten-Basilikum-Risotto, Zuckerschoten . . . . .	42
Lachs-Filet und Safran-Reis mit Berberitzen . . . . .	42
Lachs-Päckchen mit Schmorgurken und Reis . . . . .	43
Lachs-Schnitte mit Pinienkern-Risotto und Basilikum-Pesto . . . . .	44
Lachs-Steak und Walnuss-Tagliatelle mit Butter-Möhren . . . . .	44

Lachsforellen-Filet mit Dill-Kresse-Soße und Curry-Reis . . . . .	45
Makrele mit frittierten Kochbananen und Tomaten-Salat . . . . .	46
Malfatti mit Saibling-Filet . . . . .	47
Mediterranes Duo aus Seeteufel-Filet und Jakobsmuscheln . . . . .	48
Ofen-Lachs mit Gemüse . . . . .	48
Ofen-Lachs-Filet mit Blattspinat, geschmolzenen Tomaten . . . . .	49
Pasta alla puttanesca mit Sardellen . . . . .	49
Risotto al limone mit gebratenem Saibling-Filet . . . . .	50
Rosmarin-Lachs-Spieß mit Tomaten-Rucola-Risotto . . . . .	51
Rotbarsch-Filet mit Wildreis, Tomaten-Oliven-Kapern-Soße . . . . .	52
Saltimbocca vom Seeteufel mit gratinierten Tomaten . . . . .	53
Scholle mit Pellkartoffeln und Feldsalat . . . . .	54
Schwarze Tagliatelle, Lachs, Limetten-Sabayon, Fenchel . . . . .	54
Seeteufel mit gedünsteten Paprika-Streifen und Bandnudeln . . . . .	55
Seeteufel mit Limetten-Ingwer-Soße und Bandnudeln . . . . .	55
Seeteufel mit Tomaten-Haube und Sauerkraut-Gnocchi . . . . .	56
Seeteufel-Bäckchen mit grünem Spargel und Safran-Risotto . . . . .	57
Seeteufel-Filet mit Apfel und Nuss-Couscous . . . . .	58
Seeteufel-Medaillons mit Serrano-Schinken . . . . .	59
Seeteufel-Saltimbocca mit Kräuter-Kartoffel-Stampf . . . . .	60
Seeteufel-Saltimbocca mit Ratatouille und Bandnudeln . . . . .	61
Seeteufel-Saltimbocca mit Süßkartoffeln und Blattspinat . . . . .	62
Seezungen-Röllchen mit Blattspinat, Bandnudeln . . . . .	63
Seezungen-Röllchen mit Garnelen und Reis . . . . .	64
Spargel-Risotto mit Safran und gegrilltem Thunfisch . . . . .	64
Steinbeißer-Filet mit Safran-Mandel-Risotto und Chorizo . . . . .	65
Tarte von Thunfisch . . . . .	65
Thailändisches Fisch-Curry mit Kaffir-Duftreis . . . . .	66
Thunfisch-Steaks in Pfeffer-Kruste, Avocado-Gurken-Salat . . . . .	67
Tilapia milanese mit Kartoffel-Sellerie-Püree . . . . .	68
Viktoriabarsch-Filet mit roten Linsen . . . . .	68
Weißwein-Forelle mit Tagliatelle . . . . .	69

Wolfsbarsch mit Polenta, Gemüse und Zitronen-Wein-Soße . . . . .	70
Wolfsbarsch mit Wodka-Crème-fraîche, Kartoffel-Stampf . . . . .	71
Wolfsbarsch-Filet mit Kerbel-Kartoffel-Püree, Safran-Soße . . . . .	72
Zander auf Zucchini-Creme mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	73
Zander im Pancetta-Mantel, Curry-Kartoffel-Püree, Möhren . . . . .	73
Zander mit Koriander-Butter, Erbsen und Kirschtomaten . . . . .	74
Zander mit Limetten-Risotto und geschmortem Gemüse . . . . .	74
Zander mit Meeresfrüchte-Risotto und Vanille-Curry-Schaum . . . . .	75
Zander mit Tomaten-Basilikum-Risotto und Wermut-Soße . . . . .	76
Zander-Filet auf Quinotto mit Artischocke und Karotte . . . . .	77
Zander-Filet mit Blatt-Spinat und Karotten-Püree . . . . .	78
Zander-Filet mit Blattspinat, Süßkartoffel-Chips . . . . .	79
Zander-Filet mit einem Püree aus weißen Bohnen . . . . .	80
Zander-Filet mit Kartoffel-Birnen-Sellerie-Püree . . . . .	80
Zander-Filet mit Kartoffel-Erbsen-Stampf . . . . .	81
Zander-Filet mit Linsen-Gemüse und sahnigem Mangold . . . . .	82
Zander-Filet mit Salat-Püree und Kräuter-Butter . . . . .	83
Zander-Filet mit Zitronen-Risotto und Chili-Salat . . . . .	84
Zander-Filet mit Zitronen-Risotto und Salsa verde . . . . .	85
Zitronen-Tagliatelle mit Thunfisch-Steak . . . . .	85

## **Index**

**86**

## Überbackenes Lachs-Filet mit Blatt-Spinat

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 200 g	250 g mehliges Kartoffeln	250 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Kirschtomaten
1 Ei	50 g Mandelblättchen	1 Muskatnuss
50 g Crème-fraîche	30 g Butter	100 ml Milch
80 ml Sahne	Speisestärke, Zucker	Pflanzenöl, Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und ausdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Crème-fraîche zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Milch mit der Sahne und der Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, die Milch-Sahne dazugeben und stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Ei aufschlagen und trennen. Den Lachs mit etwas Eigelb bestreichen, das Kartoffelpüree auf den Lachs spritzen, mit den Mandeln bestreuen und für einige Minuten in den Backofen geben. Öl in der Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten darin schwenken. Etwas Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Den Lachs mit dem Blattspinat und den Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Anne Bartkowski am 21. März 2013

## Bandnudeln mit Lachs-Filet und Kräuter-Soße

### Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	2 Schalotten	4 Tomaten
1 Zitrone	2 Zweige Majoran	2 Zweige Thymian
300 g Hartweizengrieß	200 g Mehl	1 Ei
250 ml Fischfond	200 ml Sahne	250 ml Grauburgunder
Olivenöl, Butter	Salz, Pfeffer	

Aus dem Grieß, Mehl, das Eigelb, einem Schuss Wasser und Olivenöl und etwas Salz einen Teig herstellen. Den Teig solange durch die Nudelmaschine geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Anschließend den Strunk heraus schneiden und die Tomaten würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel kurz anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Die Schalotten in der Lachspfanne andünsten und mit Fischfond und Weißwein ablöschen und reduzieren. Etwas Zitrone reiben und zu der Sauce geben. Majoran und Thymian zupfen, mit der Sahne zu der Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Den Fisch und die Tomaten in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen. Die Nudeln auf Teller anrichten, die Sauce darüber geben und servieren.

Johanna Labitzke-Fritsch am 06. Mai 2013

## Bandnudeln mit Thunfisch und Weißwein-Soße

### Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks	50 g Parmesan	100 g Mehl
50 g Rucola	5 Cocktailtomaten	1 Zwiebel
1 unbehandelte Zitrone	1 Ei	200 ml Sahne
100 ml Geflügelfond	125 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
4 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Cocktailtomaten waschen. Ein paar Zesten von der Zitrone reißen. Den Dill zupfen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen, darin zunächst die Zwiebel andünsten und später die Cocktailtomaten hinzugeben. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen, anschließend die Zitronenzesten, Dill und die Sahne hinzufügen. Das Ganze mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Mehl, dem Ei und zwei Esslöffeln Olivenöl einen Nudelteig kneten, anschließend kurz ruhen lassen. Danach den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, kurz antrocknen lassen und in Streifen schneiden. Die frischen Nudeln für ca. vier Minuten in das kochende Salzwasser geben. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und den Thunfisch darin scharf von beiden Seiten anbraten. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Parmesan reiben, unter die Sauce rühren und kurz einschmelzen lassen. Die Bandnudeln mit dem Thunfisch und der Weißweinsauce auf Tellern anrichten, mit dem Rucola und dem restlichen Dill garnieren und servieren.

Tobias Linke am 02. Oktober 2013

## Blue-Marlin-Steak mit Meeresbohnen-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Steaks vom Blue-Marlin	150 g Meeresbohnen	400 g Sellerieknollen
1 rote Paprikaschote	3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 saurer Apfel	1 unbehandelte Limette	1 unbehandelte Zitrone
5 Thymianzweige	5 Lorbeerblätter	1 EL geschälte Sesamsaat
125 ml Sahne	100 ml Fischfond	125 ml Gemüsefond
60 ml weißen Essig	1 EL Sesamöl	Olivenöl, Butterschmalz
kalte Butter	50 g Rohrzucker	1 Chilischote
grobes Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel abziehen, fein hacken und in dem Topf glasig dünsten. Die Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien, waschen, in feine Würfel schneiden und in den Topf geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und dazugeben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien, ein Viertel der Schote fein hacken und ebenfalls dazugeben. Anschließend mit 50 Millilitern Essig ablöschen. Den Rohrzucker, etwas Meersalz und Pfeffer dazugeben und einköcheln lassen. Das Ganze ein wenig pürieren. Die Bohnen waschen, trocken tupfen und in dem Sesamöl schwenken. Die Bohnen in einer Pfanne auf kleiner Flamme circa drei Minuten gar ziehen lassen. Anschließend mit dem Sesam bestreuen. Eine Pfanne vorheizen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Etwas Öl und die Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in die Pfanne legen. Nach vier Minuten den Fisch wenden. Der Fisch sollte etwa 60 Grad Kerntemperatur haben. Anschließend das Ganze salzen, pfeffern und im Ofen nachziehen lassen. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Fischfond, den Limettensaft, die Lorbeerblätter und ein paar Thymianzweige in die Pfanne geben und reduzieren. Anschließend die Kräuter wieder entfernen. Die Sauce nun mit der kalten Butter binden. Den Sellerie waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie in einem Topf mit Salzwasser und Essig weich kochen. Die restliche Zwiebel in Butterschmalz andünsten. Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und die Hälfte in Würfel schneiden. Den restlichen Thymian zupfen, fein hacken und mit dem Apfel zu den Zwiebeln dazugeben. Anschließend den Sellerie stampfen, grob pürieren, den Pfanneninhalt und den Gemüsefond hinzugeben und nochmal pürieren. Mit etwas abgeriebener Zitronenschale, der Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Blue-Marlin-Steak mit dem Meeresbohnen-Gemüse und der Paprikamarmelade auf Tellern anrichten und servieren.

Hagen Rösch-Meier am 24. April 2013

## Bouillabaisse mit Rouille

### Für zwei Personen

500 g Mittelmeerfischfilets	2 vorw. festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Baguette
1 Knolle Fenchel mit Grün	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	250 g geschälte Tomaten
1 weiße Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone	200 ml trockener Weißwein	250 ml Fischfond
50 ml Olivenöl	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 rote Chilischote	2 TL Fenchelsamen	1 TL Tomatenmark
1 Heftchen Safranfäden	Meersalz, Pfeffer	

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken. Die Orange von der Schale befreien. Den Fenchel waschen, das Grün beiseitelegen und den Fenchel in Stücke schneiden. Die geschälten Tomaten in Stücke schneiden. Einen Topf mit Öl erhitzen. Darin die Fenchelsamen, die Zwiebeln, den Knoblauch und einen Teil der Petersilie anbraten. Den Fenchel und die Tomaten dazugeben und mit der Hälfte des Weißweins und des Fischfonds aufgießen. Die Kartoffeln dazugeben und gar kochen. Einen Topf mit dem restlichen Weißwein und Fischfond (bis auf 50 Milliliter für die Sauce) aufsetzen, die Safranfäden (circa vier Fäden zurückbehalten) darin auflösen. Die Zitrone halbieren und vierteln. Den Safranfond und zwei Zitronenviertel in den Suppentopf geben und mit dem Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets in den Suppentopf geben und fünf bis zehn Minuten gar kochen. Für die Rouille zwei bis drei Baguettescheiben von der Rinde befreien, würfeln und in dem restlichen Fischfond einweichen. Die Chilischote der Länge aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Paprika waschen, schälen, vom Kerngehäuse und vom Strunk befreien und klein schneiden. Die restlichen Safranfäden zerreiben und in ein Esslöffel warmem Wasser auflösen. Die Paprika, den Chili, den Knoblauch und den Safran pürieren. Das eingeweichte Baguette ausdrücken, hinzufügen und erneut mixen. Das Olivenöl nach und nach hinzugeben, bis eine Crème entsteht. Mit Salz abschmecken. Das Fenchelgrün klein schneiden. Die Bouillabaisse mit der Rouille auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün und der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Jutta Zacher am 12. November 2013

## Dill-Risotto mit Lachs-Filet und Gurken-Salat

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	150 g Risottoreis	1 Gurke
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
1 Bund Dill	4 Zweige Thymian	500 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond	2 EL Crème-fraîche	50 g Butter
50 ml Olivenöl	50 ml Rapsöl	50 ml Weißwein-Essig
Salz, Meersalz	Pfeffer, Zucker	

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und auf kleiner Flamme stehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit dünsten. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen. Den restlichen Fond nach und nach auffüllen, dabei regelmäßig umrühren. Die Dillspitzen abzupfen. Ein paar Dillspitzen separat zur Seite legen. Den einen Teil der Dillspitzen hacken und mit der Crème-fraîche verrühren. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Die Gurke schälen und durch den Spiralschäler drehen. Die Gurkenscheiben in einer Schüssel mit dem Rapsöl und Essig marinieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Dill abschmecken. Die Dill- Crème-fraîche unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Den Lachs halbieren und quer in drei bis vier Zentimeter große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl und Butter erhitzen. Die übrige Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden. Den Thymian zupfen. Die Lachs-Würfel mit den Zitronenscheiben und dem Thymian rundum bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten braten. Den Lachs auf einen Teller geben und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Risotto mit dem Lachs und dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten. Mit Dillspitzen garnieren.

Sandy Braun am 04. April 2013

# Dorade mit fruchtigem Fenchelsalat und Knoblauch-Croûtons

## Für zwei Personen

2 Doradenfilets à 100 g	1 Fenchel	$\frac{1}{2}$ Karotte
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	4 Scheiben Baguette
1 Blutorange	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Mango
1 Zitrone	1 Bund Rucola	1 EL Zitronenessig
120 ml Erdnussöl	2 EL Olivenöl	2 EL Rapsöl
1 Prise Safran	Pfeffer, Salz	

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fenchel waschen und in feine Streifen schneiden. Die halbe Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eine Pfanne mit etwa 20 Milliliter Erdnussöl erhitzen und den Fenchel darin glasig dünsten. Die Karottenscheiben dazugeben. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. Das Fenchelgemüse mit zwei Esslöffeln Orangensaft, einem Esslöffel Zitronenessig, einem Spritzer der Zitrone und einem Esslöffel Olivenöl auffüllen. Eine Messerspitze Safran dazugeben, den Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den Fenchel abkühlen lassen. Die Mango und die Blutorange schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und von den Enden befreien. Das filetierte Obst und den Rucola unter den Fenchel heben. Das Doradenfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe und den Rosmarin-Zweig mit in die Pfanne geben und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Den Fisch kurz wenden und im Ofen bei 190 Grad weitere drei Minuten garen. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit dem Erdnussöl erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette damit bestreichen und im Ofen kurz kross rösten. Den fruchtigen Fenchelsalat mit der Dorade und dem Baguette servieren.

Lukas Golla am 31. Juli 2013

## Dorade mit Pellkartoffeln und heller Soße

### Für zwei Personen

1 Dorade, küchenfertig	2 Scheiben Bacon	4 Kartoffeln
4 Strauchtomaten	1 Möhre	1 Zitrone
2 Knoblauchzehen	100 g Schmand	1000 ml Gemüsefond
200 ml Weißwein	3 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige glatte Petersilie	1 EL Mehl	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln zusammen mit dem Rosmarin in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Dorade waschen und von innen und von außen trocken tupfen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren und eine Scheibe abschneiden. Die Petersilie sowie den Thymian waschen und trocken tupfen. Anschließend alles in die Dorade geben und von innen Salzen und Pfeffern. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Strauchtomaten waschen, trocken tupfen und achteln. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten und die Dorade darauf legen. Die Möhrenscheiben, die Tomaten und den Thymian dazulegen und den Fisch mit dem Knoblauch und den zwei Scheiben Bacon belegen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter erhitzen, das Mehl zugeben und anschwitzen. Mit dem Fond sowie dem Weißwein aufgießen und aufkochen lassen. Anschließend den Schmand unterrühren. Die Zitrone auspressen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und pellen. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butter erhitzen und die Kartoffeln darin anschwitzen. Anschließend mit Pfeffer abschmecken. Die Dorade aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Gemüse und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.

Brigitte Leiwesmeier am 28. Januar 2013

## Dorsch-Filet royal mit Gemüse und Salzkartoffeln

### Für zwei Personen

300 g Dorschfilet	4 feste Kartoffeln	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 Dose geschälte Tomaten	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	4 EL italienische Kräuter	50 ml Gemüsesfond
Sonnenblumenöl, Butter	Piment-d'Espelette	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Paprika schälen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin andünsten. Die Paprika, die Zucchini sowie den Knoblauch zugeben, ebenso den Knoblauch. Das Ganze kurz anbraten und anschließend mit den geschälten Tomaten ablöschen und aufkochen. Etwas Fond zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die italienischen Kräuter sowie etwas Piment d'Espelettes zugeben und leicht köcheln lassen. Die italienischen Kräuter und die zufügen. Alles leise köcheln lassen und abschmecken. Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten langsam anbraten. In einer weiteren Pfanne etwas Butter schmelzen lassen. Die Kartoffeln abgießen und in der heißen Butter schwenken. Den Fisch zusammen mit den Kartoffeln und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Yvonne Rust am 25. November 2013

## Dreierlei Fisch-Spieße auf Spinat-Bett

### Für zwei Personen

200 g Seeteufel	200 g Seelachs	12 Rießengarnelen
6 Scheiben Breakfast Bacon	12 Scheiben Pancetta	250 g frischen Spinat
1 Zucchini	1 rote Paprika	1 Knolle Ingwer
2 Rosmarinzweige	3 Knoblauchzehen	6 große Salbeiblätter
1 EL Rosmarin	100 g Schafskäse	1 Ciabatta, ohne Kruste
1 EL Butter	2 EL Aceto balsamico	500ml Gemüsefond
6 Holzspieße	natives Olivenöl extra	Meersalz, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Seeteufel waschen, trocken tupfen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. Das Ciabatta ebenfalls in zweieinhalb Zentimeter große Stücke schneiden. Die Seeteufelwürfel mit den Ciabattawürfeln in einer Schüssel mischen. Die Rosmarin-zweige waschen, trocken schütteln und bis auf eine 5 cm lange Spitze alle Nadeln am Stängel entlang abstreifen. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und zusammen mit der Hälfte der Rosmarinnadeln im Mörser zerstoßen. Sechs Esslöffel Olivenöl einrühren und alles über die Seeteufel-Ciabatta-Mischung geben. Für die Spieße das untere Ende der Rosmarinstängel scharfkantig abschneiden und abwechselnd drei Fischsowie drei Brotwürfel aufspießen. Abschließend die Seeteufelspieße mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer marinieren. Jeden Spieß locker mit drei Scheiben Pancetta umwickeln. Auf einem Backblech liegend die Spieße mit Olivenöl beträufeln und den restlichen Rosmarin darüber geben. Anschließend 15 bis 20 Minuten im Backofen garen. Für die Zucchini-Fisch-Spieße eine halbe Paprika im Backofen grillen, bis ihre Haut Blasen wirft. Anschließend die Paprika von ihrer Haut befreien und in dünne Streifen schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Fischwürfel mit Salz und Pfeffer marinieren. Einen Esslöffel Rosmarin in einem Teelöffel Butter andünsten, leicht abkühlen lassen und über die Fischfiletwürfel geben. Für 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Eine halbe Zucchini mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden und den Schafskäse würfeln. Mit je einem Zucchiniestreifen und einem Paprikastreifen einen Schafskäsewürfel umwickeln. Abwechselnd einen Fischfiletwürfel und eine Zucchini-Paprika-Schafskäse-rolle auf einen Holzspieß aufstecken. Die Holzspieße auf ein Backblech legen und mit der restlichen Butter aus der Pfanne, in dem die Fischfiletwürfel angedünstet worden sind, übergießen. Im Backofen für zwölf Minuten bei 180 Grad backen. Für die Garnelenspieße zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter halbieren sowie die sechs Scheiben Breakfast Bacon halbieren. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, längs aufschneiden und den Darm entnehmen. In die Bauchmulde jeder Garnele eine Knoblauchscheibe und ein halbes Salbeiblatt legen. Die Garnele mit dem Bacon umwickeln und auf ein Holzspieß aufstecken. Die Garnelenspieße in erhitztem Olivenöl anbraten. Den Spinat in heißem Gemüsefond blanchieren und anschließend kurz in Eiswasser geben, um eine starke Farbe zu behalten. Die Ingwerknolle schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Den Spinat kurz im Olivenöl schwenken. Die Seeteufelspieße mit Pancetta aus dem Backofen nehmen und mit zwei Esslöffel Aceto balsamico, etwas Olivenöl und etwas Bratensaft vom Backblech übergießen. Auf einem Teller die Seeteufelspieße mit Pancetta, die Zucchini-Fisch-Spieße und die Garnelenspieße auf einem Spinatbett anrichten.

Lisa Speißer am 15. April 2013

## Finkenwerder Scholle mit karamellisierten Kartoffeln

### Für zwei Personen

2 Schollen, ohne Kopf, Schwanz	100 g gewürfelter Speck	10 festk. Kartoffeln, klein
2 Zwiebeln	2 Zitronen	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter	4 EL Bratfett
Mehl, Pfeffer, Salz		

Die Zitronen waschen, halbieren und den Saft auspressen. Die Schollen gründlich waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufelt zehn Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, mit Schale halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser geben. 15 Minuten kochen lassen und in einer Pfanne mit der Butter schwenken. Die Petersilie waschen und hacken. Den Speck fein würfeln und die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Dill waschen und fein hacken. Die Speckwürfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebelringe nun im Speckfett goldgelb braten und zu den Speckwürfeln geben. Die Scholle trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in dem Mehl wenden und nacheinander im Speckfett bei mittlerer Hitze von jeder Seite drei bis vier Minuten braten und anschließend warm halten. Speck und Zwiebeln nochmals im Bratfett erhitzen. Die Finkenwerder Scholle mit den karamellisierten Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Scholle mit dem Speck begießen, die Petersilie über die Kartoffeln geben, mit dem Dill garnieren und servieren.

Svenja Kress am 19. Dezember 2013

## Fisch-Stäbchen mit Mandel-Reis und Blattsalat

### Für zwei Personen

400 g Seelachsfilet	100 g Reis	1 Kopf Blattsalat
1 Limette	200 g Mehl	30 g Mandelblätter
300 g Paniermehl	150 g Kokosflocken	4 Eier
1 grüne Chilischote	100 g Estragon	250 ml Kokosmilch
20 ml Himbeeressig	40 ml Walnussöl	100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Paniermehl mit den Kokosflocken auf einem tiefen Teller mischen. Das Mehl und die Eier ebenfalls je auf einen tiefen Teller geben. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Fischstäbchen große Streifen schneiden. Die Lachsstreifen salzen, pfeffern und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Streifen nacheinander im Mehl, Ei und in der Paniermehl-Kokos-Mischung panieren. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Lachsstreifen darin goldbraun ausbacken. Die Fischstäbchen anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat putzen, den Strunk entfernen, waschen und trocken schleudern. Den Himbeeressig mit dem Walnussöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in eine Schüssel geben, das Dressing zugeben und gut vermengen. Die Kokosmilch in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Den Estragon waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Die Milch mit einem Pürierstab aufschäumen und währenddessen den Estragon und die Chili zugeben. Die Mandelblättchen zu dem Reis geben und gut vermengen. Die Fischstäbchen zusammen mit dem Reis und dem Salat auf einem Teller anrichten. Den Schaum darüber geben und servieren.

Harald Axel Amelang am 02. September 2013

## Forelle mit Sellerie-Püree und Mandel-Petersilien-Pesto

### Für zwei Personen

2 Forellen	5 Kartoffeln	1 Sellerieknolle
2 Zitronen	1 Knoblauchzehe	4 Bund Petersilie
50 g Mandelblättchen	100 g Mehl	150 g Butter
200 ml Milch	200 ml Öl	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln und den Sellerie waschen, schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zitronen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Forellen waschen, trocken tupfen und salzen. Den Bauch der Forelle mit einem Drittel der Petersilie und den Zitronenscheiben füllen und anschließend salzen und pfeffern. Die Forellen nun in dem Mehl wenden und in einer Pfanne mit 50 Gramm Butter und zwei Esslöffeln Öl auf beiden Seiten anbraten. Anschließend die Forellen in den Backofen geben. Die Mandelblättchen, die Knoblauchzehe, das restliche Öl und den Rest der Petersilie in den Mixer geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Kartoffeln und Selleriestücke durch ein Sieb geben und gemeinsam mit der restlichen Butter und Milch zu einem Püree verarbeiten. Anschließend mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die Forelle mit dem Püree auf den Tellern anrichten, mit dem Pesto garnieren und servieren.

Karin Pehböck am 18. November 2013

## Forellen-Filet mit Ingwer-Spinat und Süßkartoffeln

### Für zwei Personen

2 Forellenfilets, à 200 g	1 Petersilienwurzel	1 Süßkartoffel
200 g frischer Blattspinat	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer	2 EL Sojasauce	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Sesamöl	50 g Butter	Mehl, Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Stücke schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch glasig darin dünsten. Den Blattspinat waschen und trocken tupfen. Den gewaschenen Spinat mit in die Pfanne geben. Den Ingwer schälen und mit der Vierkantreibe über den Spinat geben. Mit der Sojasauce, Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Süßkartoffel und die Petersilienwurzel schälen. Beides in gleichgroße Stücke schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Süßkartoffel und die Petersilienwurzel darin anbraten. Mit Salz würzen. Das Gemüse in einem Topf warm halten. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian zupfen. Die Forellenfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets auf der Hautseite mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Eine Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets in etwas Butterschmalz knusprig braten. Rosmarin, Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Den Fisch wenden und fertig braten. Die Zitrone halbieren und den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zum Verfeinern ein Stück Butter dazugeben. Das Forellenfilet mit dem Ingwerspinat, den Süßkartoffeln und den Petersilienwurzeln anrichten.

Eva Rieglhofer am 04. April 2013

## Gebratene Dorade mit Spinat-Risotto

### Für zwei Personen

2 Doradenfilets	150 g Risottoreis	100 g junger Blattspinat
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	80 g Parmesan, am Stück	70 g Butter
100 ml Weißwein	350 ml Geflügelfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zunächst den Geflügelfond in einem Topf erhitzen und warm halten. Nun den Spinat waschen und trocken tupfen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Danach etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Nun den Risottoreis dazugeben und zwei Minuten mit dünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nun nach und nach mit Brühe begießen und ständig umrühren. Sobald der Risottoreis gar ist, den Spinat unterheben. Den Parmesan reiben und die Hälfte gemeinsam mit 50 Gramm der Butter zu dem Risotto geben. Im Anschluss die Doradenfilets abspülen, trocken tupfen und gegebenenfalls von Gräten entfernen. Nun die Haut mit einem scharfen Messer einritzen. Anschließend etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Dorade auf der Hautseite knusprig anbraten. Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocken tupfen und gemeinsam mit der restlichen Butter zu der Dorade geben. Danach den Fisch wenden, von der Flamme nehmen und ziehen lassen. Die gebratene Dorade mit dem Spinat-Risotto auf einem Teller anrichten und servieren.

Karsten Grossmann am 23. Januar 2013

## Gebratene Lachs-Forelle mit Erbsen-Püree

### Für zwei Personen

200 g Lachsforellenfilet	200 g Erbsen, tiefgekühlt	1 große mehligk. Kartoffel
100 g Zuckerschoten	1 Schalotte	1 Zitrone
50 ml Milch	100 ml Sahne	100 ml Geflügelfond
1 EL weißer Balsamico	1 TL Ahornsirup	4 EL Olivenöl
50 g Butter	1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz

Die Kartoffel schälen und in kochendem Wasser garen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwa 150 Gramm Erbsen und die Schalotte in etwas Butter in einer Pfanne dünsten. Den Geflügelfond dazugießen und die Erbsen circa acht Minuten darin garen. Im Anschluss die Erbsen fein pürieren. Die Milch mit 50 Milliliter Sahne vermengen und in einem Topf kurz aufkochen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die gekochte Kartoffel zwei Mal durch eine Presse in einen Topf drücken. Die heiße Milchsahne, eine Flocke Butter und die pürierten Erbsen dazugeben. Alles gut vermengen. Das Püree auf niedriger Temperatur in einem geschlossenen Topf warm halten. Die restliche Sahne mit einem Handmixer steif schlagen und zur Seite stellen. Die Zuckerschoten putzen und mit den übrigen Erbsen in kochendem Salzwasser circa drei Minuten garen. Das Gemüse kalt abschrecken. Weißen Balsamico, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Das Gemüse dazugeben und darin marinieren. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Die Lachsforelle mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen. Danach in etwas Olivenöl auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Danach wenden und eine weitere Minute braten. Zum Schluss die geschlagene Sahne unter das warme Erbsenpüree heben. Die Lachsforelle mit dem Erbsenpüree und dem Salat auf einem Teller anrichten.

Eva Rieglhofer am 03. April 2013

## Gebratener Seeteufel im Sesam-Mantel mit Safran-Risotto

### Für zwei Personen

300 g Seeteufelfilets	100 g Risottoreis	1 Schalotte
1 Zitrone	50 g Sesam	5 g Safran
30 g Mehl	30 g Parmesan	60 g Butter
70 ml Milch	600 ml Gemüsefond	20 ml Fischfond
150 ml Weißwein	Orange, Salz, Pfeffer	

Den Safran in dem Fischfond einweichen. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 30 Gramm Butter glasig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, mit anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Nun den Safranfond dazugeben und nach und nach auffüllen. Die Zitrone waschen, halbieren, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Milch, den Fischfond und den Zitronensaft in einem Wasserbad erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und portionieren. Das Mehl mit dem Sesam und Salz vermengen und den Seeteufel darin wenden. Anschließend die Seeteufelstücke in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter anbraten. Den Parmesan reiben. Das Risotto mit dem Gemüsefond schlotzig rühren und mit dem geriebenen Parmesan verfeinern. Den Zitronenschaum nochmals aufschäumen. Den gebratenen Seeteufel auf dem Risotto auf den Tellern anrichten, mit dem Zitronenschaum garnieren und servieren.

Lena Schwaab am 04. Dezember 2013

## Gebratener Zander mit Orangen-Lauch-Gemüse und Reis

### Für zwei Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	200 g Reis	2 Stangen Lauch
2 Orangen	1 Ingwerknolle	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	50 ml Weißwein
50 ml Orangensaft	1 EL Zucker	Koriander, Salz, Pfeffer

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Den Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Von der Butter 15 Gramm in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und beides ebenfalls fein hacken. Alles zu dem Lauch in die Pfanne geben und mitrösten. Den Zucker über das Gemüse streuen und karamellisieren lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und einige Minuten einkochen lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Die Orangen schälen, filetieren und die Filets zusammen mit dem Orangensaft zu dem Lauchgemüse in die Pfanne geben. Alles kurz weiter köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den Fisch zusammen mit dem Gemüse und dem Reis auf einem Teller anrichten. Mit dem Koriander garnieren und servieren.

Herbert Bernhardt am 08. Juli 2013

## Gebratener Zander mit Safran-Risotto

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets	175 g Risottoreis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	8 Safranfäden	100 g Parmesan
100 g Butter	75 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsefond
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Wasser erhitzen und den Safran damit übergießen. Die Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch zusammen mit den Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Reis zugeben, ebenfalls glasig andünsten und mit dem Wein ablöschen. Den Fond in einem weiteren Topf erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Wenn der Wein verkocht ist, nach und nach den Fond zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und die Haut einritzen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin erst kurz auf der Fleischseite anbraten. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Thymian, den Rosmarin und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Den Fisch wenden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und weitere sechs Minuten braten lassen. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Safranflüssigkeit zum Risotto geben. Die Butter ebenfalls unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto zusammen mit dem Zanderfilet auf einem Teller anrichten und servieren.

Helga Ebeyan am 17. Oktober 2013

## Gebratenes Rotbarsch-Filet, Kartoffel-Püree, Senf-Soße

### Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets	25 g roher Schinken	500 g Kartoffeln
1 Zwiebel, klein	1 Zitronen	50 g Butter
2 Eier, klein	100 g Mehl	500 g Paniermehl
150 ml Milch	50 ml Sahne	2 EL Senf
2 EL Butterschmalz	500 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln und in Salzwasser gar kochen. Die Zitrone waschen und den Saft auspressen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Kartoffeln nach dem Kochen sehr gut ausdämpfen lassen und sofort durch eine Kartoffelpresse in den noch heißen Topf drücken. Während die Kartoffeln kochen, etwas Milch, Sahne und 50 Gramm Butter zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Das Ganze mit Salz würzen. Die eingekochte Sahne nach und nach unter das Püree rühren. Die Flüssigkeit erst nachgießen, wenn die andere vollkommen aufgenommen ist. Die Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und etwas Mehl zum Anschwitzen dazugeben. Nun 500 Milliliter Wasser, etwas Fond und den Senf dazugeben. Die Sauce aufkochen und einreduzieren lassen. Den Fisch in dem Mehl wenden. Die Eier verquirlen, den Fisch darin wenden und durch das Paniermehl ziehen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin anbraten. Den gebackenen Fisch mit den Salzkartoffeln auf einem Teller anrichten, mit der Sauce umgießen und servieren.

Josef Grabowski am 25. November 2013

# Gedämpfter Heilbutt mit Blumenkohl-Creme und Spinat

## Für zwei Personen

300 g Heilbutt-Filet	1 Bio-Zitrone	1 kleiner Blumenkohl
2 Schalotte	2 junge Knoblauchzehen	125g frischer Spinat
150 ml Gemüsebrühe	75 ml trockenen Weißwein	25g Butter
1 EL Olivenöl	160 ml Sahne	75 ml Gemüsefond
0,5 TL schwarze Pfefferkörner	0,5 Bund glatte Petersilie	Salbei, Zitronenthymian
Chili, Cayennepfeffer	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Würfel darin glasig anschwitzen. Den Blumenkohl dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend 100 Milliliter Sahne zugeben und alles bei mittlerer Temperatur weich kochen. Danach alles zusammen pürieren und mit Salz, Chili und Cayennepfeffer abschmecken. Den Spinat verlesen, Stiele abzupfen und waschen. Eine Schalotte und die zweite Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann die restliche Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Das Heilbutt-Filet waschen, trocken tupfen und in der Mitte durchschneiden. Diese anschließend in den Dampfgarer geben und garen. Den restlichen Gemüsefond, den Weißwein, die Pfefferkörner, die Kräuter, die Schale und Saft einer halben Zitrone in den Topf des Dampfgarers geben und aufkochen lassen. Den Heilbutt im Dampf etwa zehn Minuten bei circa 80 Grad dämpfen. Den Heilbutt auf einem Teller anrichten. Den Blumenkohlcreme und den Spinat dazugeben und servieren.

Sandra Gierl am 06. Februar 2013

## Gegrillter Thunfisch mit Pilz-Risotto und Rucola

### Für zwei Personen

2 Thunfischfilets, à 150 g	250 g Risottoreis	100 g Parmesan
100 g Rucola	200 g rosé Champignons	150 g Kräuterseitlinge
1 Stangensellerie	1 Karotte	2 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch	1 unbehandelte Zitrone
1 unbehandelte Limette	1 Bund glatte Petersilie	250 ml Prosecco
800 ml Gemüsefond	5 EL Maiskeimöl	3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	Sesamöl, Chilipulver	Salz, Pfeffer

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend den Reis hinzugeben, bis dieser ebenfalls glasig ist. Nun mit zwei Drittel des Proseccos ablöschen und einreduzieren lassen. Die Karotte von den Enden befreien, schälen und grob hacken. Den Stangensellerie ebenfalls von den Enden befreien, die äußeren Fäden abziehen und grob hacken. Die Karotte, den Sellerie und die Hälfte des warmen Gemüsefonds hinzugeben. Das Ganze zehn Minuten einreduzieren lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Aus etwas Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Pilze putzen und grob schneiden. Nun die Pilze und den restlichen Fond zum Risotto geben. Den Risotto sorgfältig auf kleinster Hitze ab und zu umrühren und weitere zehn Minuten kochen lassen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in einer Grillpfanne etwa zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem restlichen Zitronensaft würzen. Den Parmesan reiben. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in grobe Ringe schneiden. Die Petersilie zupfen und ebenfalls grob hacken. Nun den Parmesan, die Frühlingzwiebeln und die Petersilie unter den Risotto heben. Anschließend den restlichen Prosecco hinzugeben und einreduzieren, bis es schön schlotzig ist. Kurz vor dem Servieren den Thunfisch mit dem Sesamöl beträufeln. Die eine Hälfte der Limette in Scheiben schneiden und die restliche Hälfte über dem Thunfisch ausdrücken. Den gegrillten Thunfisch mit dem Pilz-Risotto und dem Rucola auf Tellern anrichten, mit den Limettenscheiben garnieren und servieren.

Davor Rinck am 30. September 2013

## Gratinierter Lachs mit Nudeln und Tomaten-Schaum

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
2 Tomaten	1 Zucchini	1 Schalotte
50 g schwarze Oliven	1 Limette	5 Zweige Thymian
50 g geriebener Parmesan	100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß
50 g Butter	30 g Crème-fraîche	125 ml Sahne
300 ml Tomatensaft	25 ml Weißwein	120 ml Wasser
200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Oberhitze vorheizen. Für die Gratiniermasse die Paprika waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, kurz in heißes Wasser tauchen, die Haut abziehen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und mit den Oliven in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika und die Zucchini darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten, die Oliven und etwas Parmesan untermischen und warm halten. Ausreichend Wasser in einem Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Für die Nudeln das Mehl mit dem Hartweizengrieß und dem Wasser zu einem Teig verkneten. Durch die Nudelmaschine geschmeidig formen, in Klarsichtfolie wickeln und zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig erneut kneten und so häufig durch die Nudelmaschine ziehen, bis er die geeignete Dicke erreicht hat. Gegebenenfalls noch Mehl dazugeben, damit der Teig nicht klebt. Die fertigen Bandnudeln in dem kochenden Wasser mit Salz circa drei Minuten kochen. Nach dem Kochen die Nudeln abgießen und in einer Pfanne mit etwas Butter und Thymian schwenken. Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer hohen Pfanne mit heißem Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, den Tomatensaft dazu gießen und fast vollständig einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und aufkochen. Die Flüssigkeit mit der kalten Butter und der Crème-fraîche mit dem Stabmixer schaumig mixen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Den Lachs auf ein Backblech legen und mit der Gratiniermasse bedecken. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa fünf Minuten gratinieren. Die Nudeln auf einem Teller mittig anrichten, ein Stück gratinierten Lachs darauf legen, mit dem Tomatenschaum garnieren und servieren.

Andreas Arenz am 22. Mai 2013

## Himmel-und-Äd mit Zander

### Für zwei Personen

200 g Zanderfilet	400 g mehligk. Kartoffeln	150 g geräucherte Blutwurst
1 Blatt Filo-Teig (ca. 30x30 cm)	1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone
150 g Butter	50 ml Sahne	50 ml Cidre
50 ml Gemüsefond	100 ml neutrales Öl	1 Prise brauner Zucker
Muskat, Salz, Pfeffer		

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen Die Kartoffeln schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Den Apfel ebenfalls schälen, entkernen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf 30 Gramm Butter schmelzen lassen, die Apfelwürfel zufügen, leicht mit dem braunen Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Den Cidre und den Gemüsefond zufügen, auf kleiner Flamme fünf Minuten köcheln lassen und anschließend beiseite stellen. Den Filo-Teig zwischen zwei nassen Küchentreppblättern einweichen. In einer Tasse 50 Gramm Butter im Backofen schmelzen lassen. Die Blutwurst der Länge nach in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große, längliche Stücke in Größe der Blutwurstscheibe schneiden. Den Fisch mit etwas Zitronensaft würzen. Den Zander salzen und pfeffern. Den Filo-Teig mit der geschmolzenen Butter bestreichen und zuerst ein Zanderstück, dann die Blutwurst und wieder den Zander legen. In den Filo-Teig einwickeln. Das neutrale Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filo-Teig-Plätzchen darin anbraten. Anschließend im Backofen zehn Minuten fertig garen. Die Kartoffel abgießen, grob stampfen und mit Sahne, der restlichen Butter eine geschmeidige Konsistenz herstellen. Mit reichlich Muskat, ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filo-Fisch-Paket schräg in zwei Stücke teilen und zusammen mit dem Kartoffelpüree und Apfelstücken servieren.

Karl-Heinz Bovenschen am 01. Juli 2013

# Kabeljau überbacken mit Erbsen-Mus, Sauce tartare, Salat

## Für zwei Personen

1 Kabeljaufilet, ca. 600 g	3 Scheiben Pancetta	100 g Weißbrot
20 g Parmesan	2 unbehandelte Zitronen	2 mehligk. Kartoffeln
1 Brokkoli	260 g TK-Erbsen	100 g Rucola
100 g Brunnenkresse	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	5 Knoblauchzehen
1 TL Fenchelsamen	200 g Butter	3 Cornichons
1 TL Kapern	60 g Öl-Sardellenfilets	80 g getr. Öl-Tomaten
200 g Salatmayonnaise	100 ml Balsamico	1 EL englische Minzsauce
Paprika edelsüß	Chiligewürz	Zucker, Meersalz
Pfeffer, Olivenöl		

Den Backofengrill auf 250 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser bei mittlerer Hitze gar kochen. Derweil den Brokkoli halbieren und nur eine Hälfte verwenden. Das holzige Ende der Brokkolihälfte abschneiden, den restlichen Strunk in Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Röschen gleich groß schneiden und zur Seite stellen. In einer Auflaufform den Fisch mit etwas Olivenöl, den Fenchelsamen sowie mit Salz und Pfeffer marinieren, danach im Ofen auf der mittleren Schiene fünf Minuten grillen. Das Brot würfeln, eine Knoblauchzehe abziehen und beides in der Küchenmaschine mit einigen Tropfen des Sardellenöls zu Bröseln vermahlen. Die Brösel anschließend beiseite stellen. Die getrockneten Tomaten und die Hälfte der Sardellen abtropfen lassen, zwei Knoblauchzehen abziehen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, den Parmesan in Stücke brechen. Alles zusammen mit etwas Chiligewürz in die Küchenmaschine geben. Die Schale einer Zitrone darüber reiben. 40 Milliliter Balsamico dazugeben und das Ganze zu einer Paste mixen. Den Fisch aus dem Ofen holen und mit der Paste bestreichen. Die Brotkrümel darüber streuen. Den Thymian und Rosmarin mit Öl beträufeln und auf den Kabeljau legen. Den Fisch anschließend für weitere zehn Minuten überbacken. Für das Erbsenmus die Erbsen und den Broccoli circa sieben Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln in den Topf geben. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und zusammen mit den Cornichons, Kapern und den restlichen Sardellen samt Öl hineingeben. Stoßweise pürieren. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft der Hälfte auspressen. Beides zusammen mit etwas Olivenöl zu der Sardellenpaste geben und untermixen. Anschließend das Ganze in eine Schüssel umfüllen und mit der Salatmayonnaise vermengen. Mit Zucker und Paprikapulver abschmecken. Den Pancetta in einer Pfanne anbraten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und dazu pressen. Den Pancetta vom Herd nehmen und mit dem 60 Millilitern Balsamico ablöschen. Etwas Olivenöl dazugeben, danach alles grob zerdrücken. Zuletzt mit dem Rucola und der Brunnenkresse vermengen. Das Gemüse abgießen und mit Butter, Olivenöl und Minzsauce abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Den Kabeljau zusammen mit dem Erbsenmus und dem Pancettasalat auf Tellern anrichten. Mit der Sauce tartare servieren.

Katja Reinhard am 11. September 2013

# Kabeljau mit Kartoffel-Kruste, Spinat und Schalotten

## Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, à 120 g	1 festk. Kartoffel, groß	150 g junger Blattspinat
170 g Schalotten, klein	4 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Ei	1 EL Crème double
70 g kalte Butter	Butter	1 EL Butterschmalz
80 ml trockener Rotwein	80 ml Portwein	1 TL Speisestärke
1 EL Zucker	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotten abziehen, eine Schalotte zur Seite legen. In einem Topf den Zucker bei starker Hitze karamellisieren lassen und anschließend mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen. Die Schalotten hinzufügen und das Ganze 20 Minuten weich garen. Die Kartoffel schälen und zu langen Fäden schneiden. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eigelb aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Die Filets nun jeweils auf einer Seite mit dem Eigelb bestreichen, die Kartoffelstreifen darauf verteilen und andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Kartoffelseite anbraten. Den Thymian, den Rosmarin und eine ungeschälte Knoblauchzehe hinzugeben und mitbraten. Den Fisch wenden und anschließend weitere fünf Minuten im Ofen fertig garen. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen und die Zweige sowie den Knoblauch entfernen. Den restlichen Knoblauch abziehen und mit der restlichen Schalotte in feine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und den Knoblauch und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Blattspinat verlesen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls in die Pfanne geben, bis er zusammenfällt. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Sauce mit der Crème double verfeinern. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Rotweinsauce damit binden. Die kalte Butter unterrühren und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kabeljau mit der Kartoffelkruste, dem Spinat und den Schalotten auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Paulitsch am 01. Oktober 2013

## Kabeljau-Filet in Kokos-Soße mit Möhren-Gemüse

### Für zwei Personen

400 g Kabeljaufilet	150 g Basmatireis	300 g Karotten
1 Zwiebel	1 Mango	1 unbehandelte Limette
1 Stange Zitronengras	2 Chilischoten	1 Bund Zitronenmelisse
250 ml Kokosmilch	1 TL Curry	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zunächst das Zitronengras längs einschneiden und flach klopfen. Die Mango schälen, vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Nun die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Anschließend eine Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und in Ringe schneiden. Die Zitronenmelisse zupfen und klein hacken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Karotten darin andünsten. Anschließend die Zwiebel, die Chili und die Mango hinzugeben und das Ganze mit Salz und dem Curry würzen. Nach circa vier Minuten die Zitronenmelisse unterheben. Anschließend den Reis aufsetzen und circa 15 Minuten garen. Die Limette auspressen. Die zweite Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und mit der Kokosmilch, dem Zitronengras, zwei Esslöffeln Limettensaft und etwas Salz circa fünf Minuten köcheln lassen. Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und in den Sud geben. Das Ganze etwa acht Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach den Fisch aus dem Sud herausnehmen, frisch gemahlene Pfeffer darüber geben und den Sud durch ein Sieb streichen. Den Sud abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufschäumen. Das Kabeljaufilet mit der Kokosauce und dem Möhrengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Hennig am 10. April 2013

## Kabeljau-Filet mit Mango-Gemüse und Basmati-Reis

### Für zwei Personen

300 g Kabeljaufilet	150 g Basmatireis	150 g Cocktailtomaten
1 Schalotte	1 Mango	1 Zitrone
250 ml Gemüsefond	30 g Pinienkerne	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Zitronenmelisse	4 EL Rapsöl	Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest gar kochen. Das Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone waschen und anschließend die Schale abreiben. Die abgeriebene Schale mit zwei Esslöffeln Rapsöl vermischen. Den Fisch damit bestreichen und das restliche Öl in die Pfanne geben. Den Fisch darin von jeder Seite drei bis vier Minuten anbraten. Die Zitronenmelisse fein hacken. Zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten. Die Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. In die Pfanne zu den Pinienkernen geben und kurz anbraten. Die Paprika, die Tomaten waschen und von Stiel und Kernen befreien. Die Mango schälen, vom Stein befreien und klein schneiden. Anschließend die Paprika in Würfel, die Tomaten halbieren in Achtel schneiden. Den Gemüsefond, die Paprika und die Mango in die Pfanne zu den Schalotten geben. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Nach fünf Minuten die Tomaten dazugeben. Das Gemüse mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Basilikumblätter waschen und zu dem Gemüse dazugeben. Den Kabeljau mit dem Nektarinen-Gemüse und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Carolina Vogelsang am 04. November 2013

## Kabeljau-Filet mit Senf-Soße, Drillingen und Salat

### Für zwei Personen

2 Kabeljaufilet, à 150 g	500 g Drillinge	200 g Cherrytomaten
100 g Feldsalat	100 g Rucola	2 Schalotten
1 unbehandelte Zitrone	50 g Pinienkerne	1 Bund Schnittlauch
4 Zweige Dill	1 EL körniger Dijon-Senf	1 EL Himbeermarmelade
50 ml Himbeer-Balsamico-Essig	50 ml Haselnussöl	50 ml Wermut
200 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	Butterschmalz, Butter
Mehl, Zucker	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser gar kochen. Den Feldsalat und den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Cherrytomaten halbieren und auf den Salat geben. Das Haselnussöl, den Himbeer-Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und die Himbeermarmelade zu einem Dressing verrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Nun das Dressing, die Pinienkernen und den Schnittlauch über den Salat geben und alles etwas vermengen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Nun den Fisch einmal im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz zuerst auf der Hautseite anbraten und anschließend wenden. Anschließend zum Nachgaren mit ein paar Butterflöckchen in den Ofen geben. Für die Sauce die Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Das Ganze anschließend mit dem Geflügelfond, dem Wermut und etwas Sahne auffüllen und einkochen lassen. Den Sud nach circa 15 Minuten passieren. Erneut etwas Butter in einem Topf schmelzen und ein bis zwei Teelöffel Mehl hinzufügen, bis das Mehl leicht braun wird. Anschließend den Sud hinzugeben. Ebenfalls den Senf einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Etwas Dill zupfen und ebenfalls hinzugeben. Die restliche Sahne schlagen und unter die Sauce heben. Die Drillinge pellen, salzen und noch einmal in Butter schwenken. Ein paar Spalten von der Zitrone schneiden. Das Kabeljaufilet mit der Senfsauce, den Drillingen und dem Salat der Saison auf Tellern anrichten, mit der Zitrone garnieren und servieren.

Susanne Stimberg am 25. Februar 2013

# Kabeljau-Loins mit Speck-Chips und Kräuter-Spinat

## Für zwei Personen

2 Kabeljau-Loins à 400 g	8 Scheiben Speck	2 Handvoll frischer Spinat
1 Tomate	2 Schalotten	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Orangen	1 Zitrone
100 g Crème-fraîche	200 ml Sahne	100 g Butter
200 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond	1 Dose Safranfäden
1 Bund Basilikum	0,5 Bund Blatt Petersilie	0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Kerbel	8 Thymianzweige	1 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	

Den ersten Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den zweiten Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Ein paar Blätter Thymian vom Zweig abzupfen. Die Schale von der Zitrone abreiben und gemeinsam mit den Thymianblättern in die flüssige Butter geben. Ein Drittel der Butter mit einem Pinsel auf einen großen Teller streichen. Die Kabeljau-Loins salzen und auf den Butterteller setzen. Die Filets mit der restlichen Butter aus dem Topf großzügig und von allen Seiten einpinseln. Den Teller anschließend mit Klarsichtfolie straff abdecken und die Filets bei 80 Grad für 25 Minuten im Ofen glasig schmoren. Ein paar Blätter Blatt Petersilie, Basilikum und Estragon von den Zweigen abzupfen. Die Stiele vom Kerbel abschneiden. Den Spinat waschen, von den Stielen befreien und in einer Schüssel abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Speckscheiben auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 160 Grad im Backofen knusprig rösten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in dem Öl anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Schale der Orange abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Gemüsefond, die Tomate und den Orangensaft in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel und milder Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend den Deckel entfernen und den Safran und die Sahne hinzugeben. Die Mischung noch einmal aufkochen lassen und mit einem Pürierstab sämig mixen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Saft der Zitrone auspressen und die Sauce zusätzlich mit dem Zitronensaft abschmecken. Einen Teelöffel Butter in einem Topf zerlassen. Die kleingeschnittenen Schalotten und die Knoblauchzehe darin kurz anschwitzen und den Spinat hinzugeben. Die frischen Kräuter hinzugeben und mit Salz würzen. Den Spinat bei mittlerer Hitze kurz schwenken, so dass er leicht zusammenfällt. Anschließend den Topf beiseite ziehen und eventuell entstandenen Spinat-Fond abgießen. Die pürierte Safransauce erneut aufkochen lassen und die Crème-fraîche hinzugeben. Die Sauce noch einmal mit einem Pürierstab schaumig mixen. Den Kräuterspinat in der Mitte des Tellers anrichten und den Kabeljau darauf anrichten. Die Speckchips danebenlegen und mit der Safransauce garniert servieren.

Alexander Hermann am 04. Januar 2013

## Karpfen-Filet mit Letscho und Kartoffel-Puffer

### Für zwei Personen

2 Karpfenfilets, á 200 g	300 g Kartoffeln	150 g Tomaten
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauch	300 ml Rinderconsommé
1 Bund Rosmarin	50 g Butter	50 g Mehl
Paprikapulver, scharf	Kümmelsaat, Chilischote	Sonnenblumenöl
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Karpfenfilet waschen, trocken tupfen und anschließend salzen, pfeffern und mehlieren. Eine Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen und etwas Rosmarin hineingeben. Anschließend das Karpfenfilet in die Pfanne geben und anbraten. Den Fisch danach aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Paprikas waschen, trocknen und fein schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, die Paprika und etwas Rosmarin andünsten. Anschließend die beiden Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und zerdrücken. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles mit dem Rinderconsommé aufgießen und auf kleiner Stufe circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und reiben. Eine Knoblauchzehe abziehen und sehr fein schneiden. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen sowie zwei Esslöffel Mehl dazugeben. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und aus der Masse Kartoffelpuffer formen. Die Kartoffelpuffer von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Das Letscho auf einem Teller anrichten und das Karpfenfilet auf dem Letscho drapieren. Die Kartoffelpuffer in Streifen schneiden, neben dem Letscho anrichten und servieren.

Erwin Bem am 30. Januar 2013

## Karpfen-Filet, Wirsing-Schnitzel mit Pecorino-Kruste

### Für zwei Personen

2 Karpfenfilets	300 g Pecorino	1 kleiner Wirsingkopf
1 Scheibe Roggenknäckebrötchen	2 Birne	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Nelke,	100 ml trockener Weißwein	Sonnenblumenöl, Rapsöl
1 Muskat	Pfeffer, Salz	

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen. Das Karpfenfilet waschen und trocken tupfen. Aus der Zitrone den Saft pressen, das Filet mit dem Saft einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in der Pfanne auf der Hautseite circa acht Minuten anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken und mit den Thymian- und dem Rosmarinzweigen in die Pfanne geben. Anschließend den Fisch mit der Hautseite nach oben in Alufolie einschlagen und im Ofen gar ziehen lassen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Birnen waschen, schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Birnenhälften der Länge nach fächerförmig einschneiden, allerdings darauf achten, dass die Scheiben am Stielende noch zusammenhängen. Die Birnenfächer durch das Rapsöl ziehen, mit den Nelken würzen und in der Pfanne anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und im Ofen warm halten. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Das Roggenknäckebrötchen zerbröseln, den Pecorino reiben und mit dem Muskat, Salz und Pfeffer vermengen. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Strunk vorsichtig von den Scheiben entfernen. Eine Seite des Wirsing-Schnitzels im Pecorino-Knäckebrötchen-Gemisch wenden. Mit dieser Seite nach unten in der Pfanne circa fünf Minuten anbraten, danach das Schnitzel wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten. Das Karpfenfilet, das Wirsingschnitzel mit der Pecorinokruste und der gefächerten Birne auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Schäffler am 07. Oktober 2013

## Kross gebratener Zander, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

### Für zwei Personen

2 Zanderfilet, à 200 g	250 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck
1 mittelgroße Zwiebel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Bund Thymian	1 Bund Dill
1 Salatgurke	1 El mittelsch. Senf	Butterschmalz
250 ml Sahne	100 ml Rapsöl	50 ml heller Balsamicoessig
Zucker, Mehl	Salz, Pfeffer	

Das Zanderfilet waschen, salzen und pfeffern. Butterschmalz schmelzen und den Zander darin anbraten. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und hacken. Den durchwachsenen Speck in Würfel schneiden. Die Kartoffeln in dem Butterschmalz anbraten. Zum Ende die Zwiebeln und den Speck dazugeben. Die Gurken schälen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Schalotte kleinschneiden, und mit dem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker und dem Senf glatt rühren. Das Rapsöl langsam eintröpfeln lassen. Den Dill klein schneiden und dazugeben. Die Gurken mit dem Dressing marinieren. Das Zanderfilet mit den Bratkartoffeln und dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Markus Müller am 15. April 2013

## Lachs auf Spinat-Nudeln mit Kräuter-Soße

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 200 g	200 g frische Bandnudeln	200 g Blattspinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	20 g Crème-fraîche
200 ml Sahne	50 ml Fischfond	Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Butter		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Lachsfilets abwaschen und trocken tupfen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer heißen Pfanne Butter zergehen lassen und die Hälfte der Schalotte und den Knoblauch darin andünsten. Den Lachs hinzugeben und kurz mit anbraten. Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und 20 Minuten im Backofen garziehen lassen. Den Pfanneninhalt mit dem Fischfond ablöschen, aufkochen lassen und die Sahne, die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill hinzugeben. Die Sauce einkochen lassen, mit der Crème-fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln in das kochende Wasser geben und zwei Minuten kochen lassen und anschließend abgießen. Den Blattspinat waschen, klein schneiden und ohne Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Die zweite Hälfte der Schalotte in einer Pfanne anschwitzen und den Spinat dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln unter den Spinat rühren und etwas ziehen lassen. Den Lachs auf einem Teller anrichten, die Spinatnudeln dazugeben und mit der Sauce garnieren und servieren.

Theresa Weiß am 24. Oktober 2013

# Lachs aus dem Ofen mit Zitronen-Risotto und Tomaten-Salsa

## Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	150 g Risottoreis	3 Tomaten
3 Zitronen	20 g Pinienkerne	1 Chilischote
1 Schalotte	4 Knoblauchzehen	1 Bund Koriander
1 Bund Zitronenmelisse	100 g Butter	50 g Parmesan
200 ml Weißwein	1,5 l Gemüsefond	Olivenöl, Koriander
Meersalz, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Den Gemüsefond erhitzen. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf andünsten. Anschließend den Risottoreis hinzugeben und ebenfalls andünsten. Zwei Zitronen auspressen und das Risotto mit dem Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen. Anschließend den Gemüsefond kellenweise nachschütten. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Ein Backblech buttern und den Lachs darauf legen. Eine weitere Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Lachs geben. Drei Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Den Lachs mit einer Klarsichtfolie bedecken und im Backofen 20 Minuten garen. Zwei Tomaten mit heißem Wasser übergießen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und die dritte Tomate hinzureiben. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Eine Chilischote grob hacken. Die Tomaten mit dem Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili und dem getrockneten Koriander abschmecken. Anschließend eine Pfanne heiß werden lassen, die Pinienkerne kurz anrösten und in die Tomatensalsa geben. Den Parmesan reiben. Das Risotto mit der Butter und Parmesan verfeinern. Die Zitronenmelisse hacken und in das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zitronenrisotto auf einem Teller anrichten und den Lachs darauf geben. Mit der Tomatensalsa garnieren und servieren.

Christopher Nitschke am 02. April 2013

## Lachs im Backpapier mit Reis

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets	100 g Reis	2 unbehandelte Orangen
1 rote Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer
30 ml dunkle Sojasauce	schwarze Meersalzflöckchen	asiatisches Reisgewürz
Fünf-Gewürze-Mischung	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser für den Reis aufsetzen und etwas asiatisches Reisgewürz hinzugeben. Den Reis bei schwacher Hitze darin gar kochen. Zunächst die Paprikaschote vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien. Nun die Frühlingszwiebeln abziehen, von den Enden befreien und mit der Paprika in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in lange dünne Streifen schneiden. Die Orangen auspressen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Jeweils eines der Lachsfilets in die Mitte des Backpapiers legen. Anschließend mit der Paprika, den Frühlingszwiebeln und dem Ingwer bedecken. Dann die Sojasauce und den Orangensaft darüber geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und der Fünf-Gewürze-Mischung abschmecken. Die Papierpäckchen oben zuschnüren und für circa 15 Minuten in den vorgeizten Backofen schieben. Den Lachs im Backpapier mit dem Reis und dem Gemüse auf Tellern anrichten, mit den schwarzen Meersalzflöckchen garnieren und servieren.

Johannes Hintersteiner am 11. April 2013

## Lachs im Bananen-Mantel mit Zitronen-Reis

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 180 g	225 g Reis	1 Bananenblatt
1 Limette	1 Zitrone	20 g Ingwer
3 Zweige Minze	0,5 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
10 Curryblätter	1 rote Chilischote	1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Rohrzucker	1 EL Senfkörner
1 EL Urad Dal	25 ml Kokosmilch	25 ml Gemüsefond
15 ml Kochsahne	1 EL Thai-Fischsauce	Sonnenblumenöl
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Bananenblatt waschen, trocken tupfen, in zwei gleich große Stücke zerteilen und zum Blanchieren kurz in das kochende Wasser geben. Die Blätter anschließend kalt abspülen und trocken tupfen. Den Koriander und die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehe abziehen. Anschließend beides fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Alles zusammen in ein hohes Gefäß geben. Die Koriandersamen, den Kreuzkümmel, den Rohrzucker, die Kokosmilch, die Kochsahne, die Fischsauce und den Gemüsefond auch zugeben und pürieren. Die Masse abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen jeweils auf ein Bananenblatt legen. Die Gewürzpaste auf den Fischfilets verteilen und die Blätter zu einem Päckchen verschließen. Mit dem Zahnstocher fixieren. Die Lachspäckchen für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner hineingeben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und von der Schale abreiben. Sobald die Körner anfangen zu platzen, das Urad Dal, die Curryblätter und die Zitronenschale zugeben. Den Reis abgießen und mit der Gewürzmischung aus der Pfanne vermengen. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 06. März 2013

## Lachs im Sesa-Mantel, Erbsen-Püree, Zuckerschoten-Stroh

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 140 g	50 g Zuckerschoten	200 g Erbsen, TK-Ware
1 Schalotte	1 EL Schlagsahne	1 EL gerösteter schwarzer Sesam
1 EL gerösteter weißer Sesam	2 EL Butter	1 EL Woköl mit Sesamaroma
1 Prise Muskat	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit einem Esslöffel Butter erhitzen und darin die Schalotten angehen lassen, anschließend die aufgetauten Erbsen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und dünsten. Abschließend mit der Schlagsahne ablöschen, etwa fünf Minuten mitdünsten und danach im Mixer sehr fein pürieren. Den Lachs waschen, trockentupfen, entgräten, im Sesam wenden und in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je zwei Minuten garen und anschließend zwei Minuten ruhen lassen. Danach den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten waschen, in dünne Streifen schneiden und in der übrigen Butter glacieren. Abschließend mit Salz, Muskatabrieb und etwas Zucker würzen. Den Lachs mit dem Erbsenpüree und dem Zuckerschotenstroh auf Tellern anrichten und servieren.

Anne Steines am 10. Dezember 2013

## Lachs mi-cuit auf Spinat-Salat und Kartoffeln

### Für zwei Personen

2 Wildlachsfilets à 150 g	300 g Frühlingskartoffeln	40 g Jungspinat
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	100 g Crème-fraîche
2 EL Champagner	1 Zweig Rosmarin	1 EL Zitronen-Olivenöl
3 EL Olivenöl	Sour Cream, Butter	Meersalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Frühlingskartoffeln mit Schale 20 Minuten in Salzwasser weich kochen. Die Crème-fraîche mit dem Champagner vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat waschen und schleudern. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Olivenöl und den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer zu einer Sauce vermischen und über den Spinat geben. Die Wildlachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen 22 Minuten gar ziehen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Knoblauch und den Rosmarinweig hinein geben. Anschließend die Kartoffeln in der Butter schwenken. Den Spinat auf einen Teller geben. Die Frühlingskartoffeln in Scheiben schneiden, auf den Spinat legen und den Wildlachs darauf anrichten. Das Ganze mit der Sour Cream, dem Zitronen-Olivenöl und dem Meersalz beträufeln und servieren.

Naomi Caduff am 03. Januar 2013

## Lachs mit Country-Kartoffeln, Gemüse und Limetten-Soße

### Für zwei Personen

500 g Lachs, ohne Haut	3 Kartoffeln	1 Salatgurke
1 Zucchini	1 grüne Paprika	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	50 g Crème-fraîche
100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Achtel schneiden. Die Rosmarinblätter vom Zweig lösen und hacken. Zusammen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und die Kartoffelecken darin wälzen. Die Kartoffeln auf einem Backblech in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Paprika waschen, trocknen, halbieren und von den Kernen befreien. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in Stücke schneiden. Das Gemüse in den Topf geben und salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe abziehen, pressen und dazugeben. Die Limette halbieren und auspressen. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Die Gurke ebenfalls waschen, schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Den Saft einer halben Limette zusammen mit der Petersilie, den Gurkenstreifen und der Crème-fraîche zu einer Sauce anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und in zwei Portionen schneiden. In der Pfanne von beiden Seiten gut braten und anschließend mit dem restlichen Limettensaft beträufeln. Den Lachs mit den Country-Kartoffeln und dem Gemüse mit Limettencreme auf Tellern anrichten und servieren.

Nairi Yuseffhi am 30. Dezember 2013

## Lachs mit Puy-Linsen und Safran-Soße

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, mit Haut	150 g grüne Puylinen	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Limette	10 g frischer Ingwer
1 Stängel Zitronengras	1 scharfe Chilischote	1 grüne Peperoncino
2 Limettenblätter	1 Lorbeerblatt	1 TL Currypulver
10 Safranfäden	1 TL Butter	1 TL Crème-fraîche
20 ml Wermut	250 ml Weißwein	250 ml Fischfond
125 ml Gemüesfond	250 ml Sahne	1 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Zucker, Meersalz	Salz, Pfeffer

Für die Linsen einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Linsen gemeinsam mit einem Lorbeerblatt in dem Salzwasser kochen. Währenddessen die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Schalotten und den Knoblauch in einem Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Danach die Chilischote und die Peperoncino der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und beides fein würfeln. Die Chili- und Peperoncinowürfel zu den Schalotten und dem Knoblauch geben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze mit dem Gemüesfond ablöschen. Das Zitronengras andrücken und dazugeben. Danach die Linsen abschütten und ebenfalls dazugeben. Die Linsen mit dem Currypulver würzen. Anschließend den Ingwer schälen, fein reiben und auch zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Safransauce die restlichen Schalotten in der Butter anschwitzen. Mit dem Wermut und dem Weißwein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen. Danach den Fischfond dazugeben und das Ganze bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Die Sahne und die Safranfäden dazugeben und die Flüssigkeit erneut bis zur Hälfte einkochen lassen. Im Anschluss die Crème-fraîche dazugeben und die Sauce mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Danach die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen. Im Anschluss den Lachs auf der Hautseite kurz anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit wenden und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Lachs mit den Linsen und der Safransauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Britta Chaumanet am 20. Februar 2013

# Lachs mit Süßkartoffel-Reibekuchen und Blaubeer-Soße

## Für zwei Personen

2 Wildlachsfilets, á 200 g	1 Süßkartoffel	2 festk. Kartoffeln
1 Zwiebel	2 Schalotten	150 g Blaubeeren, frisch
1 Ei	50 g Butter	300 ml Weißwein
1 Bund frischer Thymian	2 Zimtstangen	1 TL Mehl
Akazienhonig	Weißweinessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Süßkartoffel schälen und grob reiben. Die Zwiebel ebenfalls fein reiben und hinzugeben. Die Masse mit dem Ei und dem Mehl binden, mit Salz würzen und Reibekuchen formen. Eine Pfanne mit Fett erhitzen und darin ausbacken. Die Wildlachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Für die Sauce in einem kleinen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten abziehen, fein hacken und anbraten. Anschließend mit Weißwein und Weißweinessig ablöschen und den Sud mit den Zimtstangen einkochen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Salz und Thymian abschmecken und etwa auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Butter im Topf schmelzen und die Blaubeeren, sowie etwas Honig hinzugeben und einkochen lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Wildlachsfilets fünf bis acht Minuten auf der einen Seite anbraten, dann für zehn Sekunden auf der anderen Seite braten. Den Wildlachs aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Reibekuchen sowie der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Sophie Wohlleben am 08. Juli 2013

## Lachs mit scharfem Ananas-Gemüse und gebratenem Maniok

### Für zwei Personen

2 Lachskoteletts à 200 g	1 Ananas	400 g Maniok
1 Limette, unbehandelt	3 Frühlingszwiebeln	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer	3 Schoten Thaichili, rot	4 Nelken
2 Sternanis	2 Stangen Zimt	1 EL Palmzucker
100 ml Pflanzenöl	Olivenöl, Kurkumapulver	Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Lachskoteletts waschen, trocken tupfen, mit dem Limettensaft einreiben und durchziehen lassen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Ananas halbieren, vom Strunk befreien und eine Hälfte schälen und in kleine Stücke schneiden. Die andere Hälfte aushöhlen und anschließend im Backofen warm halten. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Den Ingwer schälen und gemeinsam mit dem Thaichili in kleine Stücke schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Nelken, den Sternanis und die Zimtstangen kurz anbraten, bis sich die Aromen ausbreiten. Anschließend die Ananasstücke, den Palmzucker, das Thaichili, etwas Ingwer, etwas Kurkuma und einen Esslöffel Wasser hinzugeben. Das Ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Maniokknolle schälen, vom holzigen Mittelstück befreien und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und darin die Maniokstücke braun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz leicht salzen. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Lachswürfel von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern. Den Lachs mit dem Ananasingemüse in der Ananashälfte auf Tellern anrichten und mit dem gebratenen Maniok servieren.

Jörn Töpfer am 06. August 2013

## Lachs-Filet im Schinken-Mantel, Linsen, Spinat, Joghurt

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 250 g	4 Scheiben ital. Schinken	125 g rote Linsen
250 g Spinat	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Basilikum
½ Bund Minze	1 Zitrone	150 g Naturjoghurt
Olivenöl		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Linsen abspülen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Köcheln bringen, bis sie weich sind. Beim Abgießen circa 50 Milliliter des Kochwassers auffangen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen, leicht pfeffern und mit je zwei Scheiben Schinken umwickeln, so dass nur noch die Enden vom Fisch zu sehen sind. Den Fisch in eine Auflaufform legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und kurz im Ofen braten, bis der Schinken goldbraun und knusprig ist. Den Spinat und die Kräuter fein hacken. Anschließend die Linsen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einem Esslöffel Öl würzen und zurück in das aufgehobene Kochwasser geben. Die gehackten Kräuter und den Spinat untermischen, bei hoher Temperatur erhitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Den Joghurt leicht salzen und pfeffern. Auf einem Teller den Lachs anrichten und das Linsen-Spinat-Gemüse dazugeben. Mit etwas Joghurt garnieren.

Sarah Wiesner am 14. August 2013

# Lachs-Filet im Zucchini-Mantel mit Ofen-Kartoffeln

## Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	400 g festk. Kartoffeln	200 g Cocktailtomaten
2 Zucchini	1 Bund Petersilie	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und zehn Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Ofen geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit etwas Olivenöl in einem Zerkleinerer pürieren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen und der Länge nach mit dem Gemüsehobel in Scheiben hobeln. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini dachziegelartig auf ein Schneidebrett auflegen, mit Petersilien-Öl beträufeln, das Fischfilet darauflegen und einrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fisch anbraten. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den Cocktailtomaten und dem Lachsfilet servieren. Etwas Petersilien-Öl über das Gericht geben und servieren.

Mario Hinterholzer am 11. Juli 2013

# Lachs-Filet in Weißwein-Soße, Kartoffel-Meerrettich-Püree

## Für zwei Personen

2 Stück Lachsfilet, à 150 g	300 g Kartoffeln, mehlig	1 Meerrettich, klein
200 g Zuckerschoten	3 Tomaten	2 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 TL Schmelzkäse	250 g Sahne	400 ml Fischfond
1 TL Schmand	50 g Sahne-Meerrettich	300 ml Weißwein, trocken
20 ml Zitronensaft	4 EL Worcestersauce	5 EL Meerrettich
1 TL Mehl	Senf, Zucker, Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und den Meerrettich waschen, schälen und in Stücke schneiden. Anschließend die Kartoffeln in den Topf geben und circa 20 Minuten kochen lassen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Lachsfilet mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ein Stück Alufolie ausbreiten und den Lachs darauf legen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden, die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eine Frühlingszwiebel waschen, die Wurzeln wegschneiden und den unteren Teil klein schneiden. Anschließend alles auf den Lachs legen und mit etwas Oregano und Thymian garnieren. Die Alufolie komplett um den Lachs wickeln, verschließen und das eingewickelte Lachsfilet für circa 15 Minuten in den Ofen geben. Die zweite Frühlingszwiebel waschen, die Wurzeln wegschneiden und den unteren Teil klein schneiden. Zwei Drittel der Zwiebel für die Zuckerschoten zur Seite legen. Eine Pfanne mit Butter auf mittlere Hitze erhitzen und die Frühlingszwiebel darin glasig andünsten. Anschließend einen Esslöffel Mehl darüber geben, alles umrühren, mit 250 Milliliter Weißwein und dem Fischfond ablöschen und für fünf Minuten köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit einreduziert. Anschließend einen Schuss Sahne in die Pfanne geben, sowie etwas Schmand und Schmelzkäse, alles mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und ein wenig Senf abschmecken. Alles noch einmal kurz köcheln lassen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, wieder in den Topf geben und anschließend mit einem Handmixer pürieren. Anschließend den Sahne-Meerrettich mit unter das Püree geben. Die restliche Sahne und circa 50 Gramm Butter dazugeben und unter die Kartoffel-Meerrettich-Masse mixen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme auf dem Herd stehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufstellen. Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden, die Zuckerschoten in den Topf geben und kurz kochen. Anschließend die Zuckerschoten abgießen und sie in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten. Etwas Zucker über die Zuckerschoten geben und diese karamellisieren. Die Zuckerschoten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus der Alufolie auspacken. Den Lachs zusammen mit dem Kartoffel-Meerrettich-Püree, den Zuckerschoten und der Sauce auf einem Teller anrichten mit etwas frischem, geriebenem Meerrettich garnieren und servieren.

Gabriele Kirsch am 14. Januar 2013

# Lachs-Filet mit asiatischem Gemüse und Basmati-Reis

## Für zwei Personen

2 Lachsfilets	100 g Basmatireis	2 Karotten
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	100 g Zuckerschoten
6 Stangen grüner Spargel	50 g gesalzene Erdnüsse	2 Frühlingszwiebeln
1 Babyananas	1 Mango	1 Orange
550 ml Gemüsefond	2 EL süße Chilisauce	3 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl	1 TL Honig	1 EL Erdnussbutter
1 EL süßer Senf	Sonnenblumenöl	frischer Ingwer
Salz, Pfeffer		

Den Reis im Sieb waschen. Eine Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen, in Ringe schneiden und in etwas Sesamöl anschwitzen. Den Reis dazugeben, kurz mitbraten, mit dem Gemüsefond aufgießen und gar ziehen lassen. Aus dem süßen Senf, dem Honig, der Sojasauce und dem Sesamöl eine Marinade anrühren. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in der Marinade einlegen. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den Lachs bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam darin garen, bis die Marinade goldbraun geröstet ist. Eine weitere Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Die Orange halbieren und auspressen. Die zweite Frühlingszwiebel abziehen, klein hacken und anschließend in Sesamöl anschwitzen. Mit dem Gemüsefond und dem Saft der Orange ablöschen. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den grünen Spargel putzen und die holzigen Enden abbrechen. Die Zuckerschoten putzen. Nach und nach die Karotten, die Paprika, den Spargel und die Zuckerschoten zufügen. Das Ganze mit Sojasauce, Erdnussbutter, Ingwer und der süßen Chilisauce abschmecken. Die Ananas schälen und klein schneiden. Die Mango ebenfalls schälen, entkernen und klein schneiden. Die Erdnüsse klein hacken und alles zum Gemüse zugeben. Den Lachs zusammen mit dem asiatischem Gemüse und dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Janosch Reichard am 16. Oktober 2013

# Lachs-Filet mit Avocado-Creme und Kartoffel-Ravioli

## Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	2 Kartoffeln, fest	3 Zehen Knoblauch
1 Strauchtomate	1 Avocado, reif	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Petersilie, glatt	1 TL Mehl	Olivenöl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, Unebenheiten abschneiden, um die Kartoffeln in eine regelmäßige Form zu bringen. Die Reststücke in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend mit der Kartoffelpresse zu Kartoffelpüree verarbeiten. Die Petersilienblätter abzupfen und grob klein schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch von zwei Zehen, die Petersilie und das Kartoffelpüree hinzufügen und das Ganze zu einer sämigen Masse verrühren. Die Kartoffeln in hauchdünne Scheiben reiben und in Olivenöl tränken. Anschließend etwa einen Teelöffel Kartoffelpüree auf jede Kartoffelscheibe geben, eine andere Scheibe darauf legen und die Ränder mit dem Finger andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelravioli bei mittlerer Hitze etwa zwei Minuten von jeder Seite braten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Avocado schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch mit dem restlichen Knoblauch, etwas Zitronensaft, Olivenöl und Salz und Pfeffer cremig pürieren. Die Tomate vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und unter die Avocadocreme rühren. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, mit Meersalz würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin das Lachsfilet scharf anbraten und anschließend etwa drei Minuten ziehen lassen. Abschließend salzen und pfeffern. Die Avocadocreme und den Lachs auf Tellern anrichten und mit den Kartoffelravioli servieren.

Friederike Binder am 06. August 2013

## Lachs-Filet mit Blatt-Spinat und Elsässer Kartoffel-Nest

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 130 g	4 mehligk. Kartoffeln	400 g Blattspinat
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 Eier
100 g geräucherter Speck	50 g Gouda	1 Zweig glatte Petersilie
1 Muskatnuss	100 g Kräuter-Crème-fraîche	150 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	50 ml Milch	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garkochen. Eine Zwiebel abziehen und vierteln. Den Speck in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Speck darin anbraten. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die verbliebene Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Butter erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Den Spinat zugeben, kurz anbraten und mit Weißwein und Hühnerfond auffüllen und köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Milch erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und mit der Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die gerösteten Zwiebeln und den Speck dazugeben. Die Masse auf ein Backblech geben und zu Nestern formen. Die Eier aufschlagen. Einen Klecks Crème-fraîche in die Nester geben und das Ei oben auf setzen. Den Käse reiben, auf die Nester streuen und für circa 20 Minuten in den Backofen geben, bis die Eier gar sind. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und für circa acht Minuten in den Backofen geben. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Spinat in ein Sieb geben, ausdrücken und die Flüssigkeit auffangen. Die Knoblauchzehen mit der Flüssigkeit pürieren. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Spinat und den Kartoffelnestern auf Tellern anrichten. Die Petersilie zupfen und obenauf geben. Die Sauce drum herum träufeln und servieren.

Christian Schrader am 18. März 2013

# Lachs-Filet mit Frankfurter Grüner Soße, Ofen-Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Lachsfilets	5 Kartoffeln	1 Bund Grüne-Sauce-Kräuter
2 Eier	100 g Mayonnaise	100 g Schmand
1 Zitrone	1 TL mittelscharfer Senf	2 Zweige Rosmarin
0,5 Bund Dill	2 EL Mehl	100 ml Olivenöl
Butter, Salz, Pfeffer		

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser waschen, halbieren und auf ein Backblech legen. Die Hälften mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Rosmarinzweigen bei etwa 150 Grad Umluft für 20 Minuten im Ofen backen. Die Eier hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Die Grüne-Sauce-Kräuter waschen, trocknen und klein hacken. Die Eier in kleine Stücke schneiden. Die Mayonnaise, Schmand und Milch in einer Schüssel verrühren. Die Zitrone halbieren, auspressen und zwei Esslöffel Zitronensaft dazugeben. Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter und die Eier dazugeben und alles vermengen. Die Sauce kalt stellen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Vorhandene Gräten entfernen. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Zwei kleine Flocken Butter und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet bei mittlere Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Lachs mit Ofenkartoffeln und der Grünen Sauce auf einem Teller anrichten. Mit Rosmarin und Dill garnieren.

Christine Jodl-Reis am 02. April 2013

## Lachs-Filet mit Gurken-Spaghetti und Remoulade

### Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	100 g Sardellen, in Öl	1 Gurke
100 g Schnittlauch	1 Knoblauch	1 Ingwer
1 Zitrone	1 Eier	100 g griech. Joghurt
50 ml Sahne	100 ml Weißweinessig	1 Zweig Rosmarin
200 g Kapern	200 g Pfeffercornichons	300 ml Pflanzenöl
Butter, Chili	Salz, Pfeffer	

Die Gurke schälen und anschließend mit dem Sparschäler bis zur Mitte der Gurke dünne Streifen abschälen. Anschließend die Gurkenstreifen in dünne Spaghetti schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden, etwas von der Zitronenschale abreiben und alles in den griechischen Joghurt mischen. Noch etwas Weißweinessig, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und Chili mit hineingeben und die Gurkenspaghetti darin marinieren. Anschließend die marinierten Gurkenspaghetti in den Kühlschrank stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und etwas davon klein schneiden. Ein Ei mit einem Teil des Zitronensaftes und dem klein geschnittenen Knoblauch vermischen und mit dem Stabmixer schaumig mixen. Nach und nach etwas Pflanzenöl dazu träufeln und dabei weiter mixen bis eine Mayonnaise entsteht. Die Kapern, die Sardellen und die Pfeffercornichons sehr fein hacken und unter die Mayonnaise mischen. Anschließend den Schnittlauch waschen, fein hacken und mit in die Mayonnaise geben. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen, eine Knoblauchzehe abziehen und leicht andrücken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Lachsfilet in die Pfanne geben und anbraten. Anschließend etwas Butter sowie einen Zweig Rosmarin und die angeprückelte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und kurz mit dem Lachs anbraten. Die Gurkenspaghetti mit dem Lachsfilet und der Remoulade auf einem Teller anrichten und servieren.

Kilian Hinzpeter am 15. Januar 2013

## Lachs-Filet mit Limetten-Pfeffer-Panade

### Für zwei Personen

4 Lachsfilets á 100 g	150 g Basmatireis	2 unbehandelte Limetten
1 Knolle Ingwer	150 g Vollmilchjoghurt	6 EL Sojasauce
200 ml Kokoswasser	100 ml Fischsauce	2 EL Olivenöl
1 Bund Koriander	1 TL Chiliflocken	6 rote Chilischoten, klein
2 EL schwarze Pfefferkörner	Butter, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Kokoswasser aufsetzen und den Reis darin gar ziehen lassen. Die Limetten waschen und die Schale abreiben. Die Pfefferkörner mit dem Mörser zerkleinern. Für den Dip den Koriander mit den Stielen fein hacken, den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Olivenöl hinzugeben, mit Salz abschmecken und alles zusammen mit dem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Anschließend unter den Joghurt heben und mit den Chiliflocken würzen. Die Chilischoten halbieren, entkernen, klein schneiden und in die Fischsauce geben. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Den Fisch in der Sojasauce wenden und mit der geriebenen Limette und dem zerstoßenen Pfeffer panieren. Von jeder Seite eine Minute scharf anbraten. Das Gebratene Lachsfilet mit der Limetten-Pfeffer-Panade und dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt- Koriander-Dip garnieren und servieren.

Gudrun Holz am 21. August 2013

# Lachs-Filet mit Meerrettich-Kruste und Blattspinat

## Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	20 g Räucherlachs	200 g Salzkartoffeln
100 g Weißbrot, ohne Rand	100 g frischer Blattspinat	1 EL frischer Meerrettich
10 g Süßrahmbutter	20 ml Zitronensaft	120 ml Fischfond
40 ml Riesling, trocken	20 ml Wermut	5 g kalte Butter
10 g gesalzene Butter	250 ml Sahne	1 Prise Cayennepfeffer
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Für die Meerrettich-Kruste die Süßrahmbutter mit der gesalzene Butter vermengen und schaumig aufschlagen. Von dem Zitronensaft 40 Milliliter mit dem frisch geriebenen Meerrettich sowie einer Prise Cayennepfeffer vermengen und zu der Butter geben. Die Räucherlachsscheiben in Stücke schneiden und das Weißbrot zerbröseln. Anschließend beides vermengen und in die Masse geben. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Die Masse darauf verteilen, gut andrücken und für circa 12 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Fischfond zusammen mit dem Riesling und dem Noilly Prat zum Kochen bringen. Von der Sahne 100 Milliliter abnehmen und steif schlagen. Die restliche Sahne zu der Flüssigkeit geben und erneut aufkochen. Danach die kalte Butter unterrühren. Einen Esslöffel von der geschlagenen Sahne unterheben und mit dem restlichen Zitronensaft und dem Cayennepfeffer abschmecken. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Den Spinat putzen, waschen und in dem siedenden Wasser blanchieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschöpfen. Die Kartoffeln abgießen. Den Lachs zusammen mit dem Blattspinat und Salzkartoffeln auf Tellern anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.

Gina Gerdes am 27. November 2013

# Lachs-Filet mit Tomaten-Basilikum-Risotto, Zuckerschoten

## Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	200 g Risottoreis	120 g Parmesan
150 g Zuckerschoten	4-5 Rispentomaten	1 unbehandelte Zitrone
1 Zwiebel, groß	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Rosmarin	½ Bund Basilikum	150 g getrocknete Tomaten
20 g Pinienkerne	100 g Butter	200 ml trockener Weißwein
800 ml Gemüsfond	Olivenöl, Pfeffer, Salz	

Den Gemüsfond in einem Topf erwärmen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend den Reis einrühren und leicht anrösten. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und ebenfalls dazu geben. Die Petersilie und den Basilikum waschen, zupfen, fein hacken und ebenfalls unterheben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Bei kleiner Hitze immer wieder Gemüsfond dazugeben, so dass der Reis immer bedeckt ist. Das Ganze wiederholen, bis der Reis gar ist. Zuletzt die Rispentomaten waschen und unter das Risotto rühren. Die Zuckerschoten putzen und in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Zuckerschoten kurz darin schwenken. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit den Kräuterzweigen anbraten. Den Parmesan reiben und 100 Gramm davon zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto rühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Für das Pesto die Pinienkerne, etwa zehn Blätter Basilikum, den Knoblauch, vier Esslöffel Olivenöl und den restlichen Parmesan in einem Mörser zu einem Pesto verrühren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Lachsfilet mit dem Tomaten-Basilikum-Risotto und den glasierten Zuckerschoten auf Tellern anrichten, den Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln, das Pesto darüber geben und servieren.

Svenja Kress am 18. Dezember 2013

# Lachs-Filet und Safran-Reis mit Berberitzen

## Für zwei Personen

2 Lachsfilet	250 g Reis	30 g Berberitze
1 Knoblauchzehe	1 Limette	50 g Zucker
250 g Margarine	4 EL Olivenöl	5 g Safran
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Reis in dem kochenden Wasser circa fünf Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen. Einen Topf mit der Margarine erhitzen und schmelzen lassen. Anschließend die Berberitze, den Safran und den Zucker dazugeben und kurz erhitzen lassen. Nun den Reis hinzugeben und zugedeckt zehn Minuten abdampfen lassen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Knoblauch marinieren und zehn Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne erhitzen. Das fertig marinierte Lachsfilet in der heißen Pfanne braten. Den Safran-Reis mit Berberitze und das Lachsfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Nora Esmaeillian am 07. November 2013

## Lachs-Päckchen mit Schmorgurken und Reis

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 200 g	125 g Wildreismischung	1 Salatgurke
250 g Cocktailtomaten	1 Zitrone	50 g Ingwer
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Dill	50 g kalte Butter
75 g Salzbutte	200 g Crème-fraîche	200 ml süße Sahne
500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Reis zusammen mit dem Gemüsefond in einen Topf geben und bissfest garen lassen. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen, zunächst quer auf die Alufolie legen und salzen. Die Tomaten waschen, trockentupfen und in Viertel schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit etwas Pfeffer und Salz unter die Crème-fraîche rühren. Den Fisch großzügig mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen und mit den Tomatenvierteln belegen. Anschließend das Ganze noch einmal großzügig pfeffern, jeweils zwei Stückchen der Butter an die Seiten legen und die Alufolie zu einem Päckchen falten. Die Lachspäckchen in den vorgeheizten Ofen geben und circa 20 Minuten garen lassen. Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Gurke ebenfalls waschen, schälen, vierteln und entkernen. Anschließend in grobe Würfel schneiden. Die Salzbutte in einem Topf zerlassen und die Gurke darin schmoren lassen. Pfeffern, salzen und zum Schluss den Dill unterrühren. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Reis und den Schmorgurken auf einem Teller anrichten und servieren.

Carina Kaufmann am 13. Mai 2013

## Lachs-Schnitte mit Pinienkern-Risotto und Basilikum-Pesto

### Für zwei Personen

250 g Lachsfilet	100 g Rundkornreis	1 Zitrone
2 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1/4 Bund Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	3 getrocknete Tomaten
50 g Pinienkerne	70 g Parmesan	100 ml Weißwein
250 ml Geflügelfond	150 ml Olivenöl	Butter, Chilipulver
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Grillstufe vorheizen. Den Geflügelfond erhitzen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Reis zugeben und ebenfalls anbraten. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Den Fond nach und nach zugeben und ständig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. 40 Gramm Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Schnittlauch und Petersilie zupfen und fein hacken. 30 Gramm Parmesan reiben. Alles mit den Frühlingszwiebeln zu dem Risotto geben und mit einem Stück Butter binden. Mit Salz und Chili abschmecken. Für das Pesto das Basilikum zupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Die restlichen Pinienkerne ebenfalls ohne Fett anrösten. Den verbliebenen Parmesan reiben. Alles in einen Zerkleinerer geben und 100 Milliliter Olivenöl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet in eine Auflaufform legen. Thymian und Rosmarin dazugeben. Den Fisch bei 200 Grad Grillstufe für zehn bis zwölf Minuten in den Ofen geben. Den Lachs mit dem Risotto und dem Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Hans-Peter Gatzweiler am 03. April 2013

## Lachs-Steak und Walnuss-Tagliatelle mit Butter-Möhren

### Für zwei Personen

2 Lachsfilet à 200 g	200 g frische Tagliatelle	2 Möhren
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
50 ml Krebsfond	100 ml Sahne	1 TL Olivenöl
5 Korianderkörner	4 Walnusskerne	50 g Butter
1 TL Zucker	Mehl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Tagliatelle in reichlich Salzwasser gar kochen. Den Knoblauch und eine halbe Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen und den Lachs darin anbraten. Anschließend den Lachs im Backofen warm halten. Die Walnüsse grob hacken und in dem Bratensatz rösten. Anschließend die Sahne hinzugeben. Den Krebsfond ebenfalls dazugeben und mit etwas Mehl binden. Die Petersilie hacken und unterrühren. Die Tagliatelle in der Sauce schwenken. Die Möhren schälen und klein schneiden, salzen sowie pfeffern und mit der Butter anbraten. Dann den Zucker dazugeben und weiter braten, bis leichte Bräune erreicht ist. Dann mit etwas Wasser aufgießen und zehn Minuten gar köcheln. Die Tagliatelle mit der Sauce auf einem Teller anrichten und das Lachssteak darauf anrichten. Mit den Karottennudeln garnieren und servieren

Olaf Pels-Leuschen am 11. März 2013

# Lachsforellen-Filet mit Dill-Kresse-Soße und Curry-Reis

## Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets, à 150g	125 g Reis	1 Beet Kresse
1 Bund Dill	2 Knoblauchzehen	50 ml Rinderfond
400 g Crème-fraîche	150 ml trockener Weißwein	Sonnenblumenöl
Butter, Currypulver	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis kochen, den Fond aufgießen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème-fraîche langsam erhitzen. Den Dill waschen, trocknen und klein hacken. Den Dill zur Crème-fraîche geben. Anschließend von der Hitze nehmen. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen. Und mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl zusammen mit der Butter zerlassen. Den Fisch zunächst mit der Hautseite einlegen. Wenn die passende Temperatur erreicht ist und wenn die Haut braun ist, wenden und zwei Minuten weiter braten. Wieder wenden und in den vorgeheizten Ofen geben. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Knoblauch mit dem Wein ablöschen und reduzieren. Anschließend die Crème-fraîche-Sauce dazugeben und nochmals erwärmen, aber nicht mehr kochen. Zum Schluss die Kresse hinzugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Lachsforellenfilet auf einem Teller anrichten und den Curryreis dazugeben. Mit der Dill-Kresse-Sauce garnieren und servieren.

Heike Schlömmer am 03. Juli 2013

# Makrele mit frittierten Kochbananen und Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

2 Makrelenfilets	8 Cherrytomaten	2 große, grüne Kochbananen
6 Limetten	1 Schalotte	1 Zweig Basilikum
1 EL dunkler Balsamico	3 EL Olivenöl	1 EL Akazienhonig
50 ml Apfelessig	Rapsöl, Mehl	Salz, Pfeffer

Die Makrelenfilets säubern, waschen und trockentupfen. Danach die Limetten halbieren, auspressen und die Makrelenfilets in dem Limettensaft einlegen. Die Kochbananen schälen und in Stücke schneiden. Danach die Kochbananenstücke im Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Wenn die Kochbananen goldbraun gebraten sind, aus dem Topf nehmen und für kurze Zeit gemeinsam mit dem Apfelessig in eine Schüssel geben und marinieren lassen. Danach die Bananenstücke aus der Schüssel nehmen und platt drücken. Für den Tomatensalat die Schalotte abziehen und in feine Würfel hacken. Anschließend vier Basilikumblätter abzupfen, abwaschen, trockentupfen und fein hacken. Danach die Schalotten zusammen mit den gehackten Basilikumblättern, dem Balsamico, dem Olivenöl und dem Akazienhonig in eine Schüssel geben und gut vermischen. Im Anschluss das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cherrytomaten waschen, trockentupfen, in Viertel schneiden und auf einem Teller anrichten. Danach das vorbereitete Dressing darüber geben und das Ganze im Kühlschrank kalt stellen. Im Anschluss die Makrelenfilets aus dem Limettensaft nehmen und trockentupfen. Danach etwas Mehl in eine Schale geben und die Makrelenfilets darin wenden. Anschließend etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und die Makrelenfilets darin anbraten. Danach die platt gedrückten Bananenstücke erneut für eine Minute von jeder Seite in einer Pfanne anbraten. Nach dem Frittieren die Bananenstücke aus dem Fett nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen und salzen. Den Teller mit dem angerichteten Tomatensalat aus dem Kühlschrank nehmen. Die Makrelenfilets mit den Kochbananen darauf anrichten und servieren.

Carlo Schmidt am 13. Mai 2013

## Malfatti mit Saibling-Filet

### Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, à 150 g	300 g Baby-Spinat	75 g Ricotta
50 g Parmesan	2 Eier	100 g Mehl
70 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blattspinat putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und so lange erhitzen, bis er zusammenfällt. Den Spinat anschließend abkühlen lassen, auspressen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Von der Butter 15 Gramm in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den gehackten Spinat untermischen und anschließend abkühlen lassen. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und entgräten. Von der Butter 20 Gramm in einem kleinen Topf zerlassen und eine Auflaufform damit auspinseln. Die Filets nebeneinander hineinlegen, mit der übrigen Butter bepinseln, salzen und pfeffern. Die Form mit Klarsichtfolie abdecken und für circa 18 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Ricotta in eine Schüssel geben und cremig rühren. Den Parmesan reiben. Den abgekühlten Spinat und die Hälfte des Parmesans zu dem Ricotta geben und vermengen. Eines der Eier trennen und das Eigelb in die Masse geben. Das andere Ei ebenfalls unter den Spinat rühren und alles gut miteinander verrühren. Alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. In einem großen Topf zwei Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl nach und nach in die Spinat-Masse einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Sobald das Salzwasser kocht, aus dem Teig Nocken formen, in das Wasser geben und so lange darin ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Nocken anschließend mit einem Schaumlöffel abschöpfen, abtropfen lassen und in eine weitere Auflaufform geben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 175 Grad erhöhen. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen, über die Spinatnocken geben und für circa fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Saibling zusammen mit den Nocken auf einem Teller anrichten, mit Muskat würzen, den übrigen Parmesan darüber geben und servieren.

Sabine Löbig am 08. Juli 2013

## Mediterranes Duo aus Seeteufel-Filet und Jakobsmuscheln

### Für zwei Personen

200 g Seeteufelfilet	6 Jakobsmuscheln	150 g Basmatireis
100 g Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 g Crème-fraîche	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Dill
4 Wacholderbeeren	1 Muskatnuss	1 getrocknete Nelke
1 Lorbeerblatt	1 TL Senfsamen	1 Briefchen Safran
1 Prise Zimt	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
100 ml Fischfond	Pflanzenöl, Speisestärke	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser garkochen. Den Fisch und die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beides von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Backofen geben. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und Wacholderbeeren, Nelke, Lorbeerblatt, Zimt, und Senfsamen dazugeben. Mit Fischfond auffüllen. Etwas Zitronenschale reiben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken, beides zu der Sauce geben und köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und Sahne und Crème-fraîche einrühren und den Safran zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei Bedarf mit Speisestärke binden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Cherrytomaten darin anbraten. Den Reis mit dem Fisch, Jakobsmuscheln und den Cherrytomaten auf Tellern anrichten. Die Sauce über den Reis geben und servieren.

Rainer Pfandzelter am 21. März 2013

## Ofen-Lachs mit Gemüse

### Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	20 Rosmarinkartoffeln	16 Kirschtomaten
16 Zuckerschoten	8 Zweige Dill	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rosmarinkartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen. Einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin blanchieren. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und in acht Scheiben schneiden. Den Dill waschen und trocken tupfen. Die Kartoffeln abgießen, in Scheiben schneiden und in die Mitte eines Backpapiers setzen. Die Kirschtomaten waschen und zusammen mit den Zuckerschoten auf den Kartoffelscheiben platzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und ebenfalls oben auflegen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenscheibe und den Dill auf den Lachs legen. Die Enden des Backpapiers mit Küchengarnt zusammenbinden und das Päckchen für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Lachs zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Maximilian Klapsing am 19. September 2013

# Ofen-Lachs-Filet mit Blattspinat, geschmolzenen Tomaten

## Für zwei Personen

300 g Lachsfilet, ohne Haut	350 g Strauchtomaten	350 g frischer Blattspinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Estragon
3 EL Olivenöl	10 g Butter	1 Prise Zucker
1 Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Wasser zum Kochen bringen. Die Stielansätze der Tomaten herausschneiden, die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Anschließend vierteln, häuten, entkernen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Tomaten einige Minuten erhitzen, dabei gut durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und im übrigen Öl glasig dünsten. Anschließend den Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat in eine ofenfeste Form geben, den Lachs darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatenwürfel auf dem Lachs verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene circa zehn Minuten garen. Die Estragonblättchen abzupfen und leicht zerrupfen. Den Ofenlachs auf Tellern anrichten und mit den Estragonblättern garnieren und servieren.

Claudia Grün am 10. Dezember 2013

# Pasta alla puttanesca mit Sardellen

## Für zwei Personen

3 eingelegte Sardellen	200 g Pasta Maccheroni	100 g Rucola
10 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
50 g schwarze Oliven	40 g Parmesankäse	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL Kapern	200 g passierte Tomaten	2 EL Olivenöl
Butter, Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in Salzwasser garkochen. Die Oliven und die Kapern waschen und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, von dem Strunk und den Kernen befreien und vierteln. Die Sardellen fein hacken. Die Butter in einer heißen Pfanne zergehen lassen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Anschließend den Knoblauch, die Kapern, die Sardellen und die Tomaten hinzugeben und alles miteinander anbraten und verrühren. Die passierten Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian- und den Rosmarinzweig für den Geschmack hinzugeben. Den Rucola waschen und zerkleinern. Den Parmesan reiben und die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Nudeln mit der Sauce auf einem Teller anrichten, mit dem Rucola, den Tomaten und dem Parmesan garnieren und servieren.

Christian Urban am 07. Mai 2013

## Risotto al limone mit gebratenem Saibling-Filet

### Für zwei Personen

200 g Risottoreis	2 Saiblingsfilets	1 kleine Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie	1 EL Pinienkerne
150 g Parmesan	2 EL Butter	125 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und die Schale dünn abschneiden. Die Zitrone auspressen. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen mit etwas Zitronenschale in den Topf geben und andünsten. Den Reis dazugeben, rühren und garen, bis er vom Fett überzogen ist. Den Weißwein und drei Esslöffel Zitronensaft dazugeben und unter Rühren verdampfen lassen. Jetzt die Hitze auf mittlere Temperatur stellen und einige Kellen des Fonds dazugeben. Den Fond reduzieren und immer wieder etwas Fond nachgießen. Das Risotto ständig rühren und etwa 20 Minuten garen lassen, bis die Körner bissfest sind. Die übrigen zwei Knoblauchzehen abziehen, die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit dem Knoblauch und der übrigen Zitronenschale fein hacken. Diese Kräuter-Gewürzmischung in ein Schälchen füllen und zum Garnieren beiseite stellen. Die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen und die Pinienkerne dazugeben. Den Parmesan reiben. Die Butter und den geriebenen Käse unter den fertigen Reis rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kräuter- Gewürzmischung bestreuen. Die Saiblingsfilets von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen, zusätzlich die Innenseiten mit Zitronenabrieb einreiben. Die Filets auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit Olivenöl etwa fünf Minuten scharf anbraten. Die Pfanne von der heißen Platte nehmen, die Filets umdrehen und weiter ziehen lassen. Das Risotto auf einem Teller anrichten, mit etwas Parmesan garnieren, die Pinienkerne darüber streuen und die Saiblingsfilets darauf anrichten.

Maximilian Dietrich am 14. August 2013

## Rosmarin-Lachs-Spieß mit Tomaten-Rucola-Risotto

### Für zwei Personen

250 g Lachsfilet	200 g Risottoreis	100 g Cocktailtomaten
1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini	80 g Rucola
2 Schalotten	1 Zitrone	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	2 Zweige Rosmarin	200 g Parmesan
1500 ml Gemüsefond	100 ml Orangensaft	50 g Butter
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Zitronenthymian waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Fond in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte zugeben und leicht darin anschwitzen. Den Reis zugeben und glasig anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen und leicht köcheln lassen. Nach und nach die Brühe aufgießen und ständig umrühren. Die Paprika sowie die Zucchini waschen und trocken tupfen. Die Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in gleich große Stücke schneiden. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Die Paprika, die Zucchini und den Lachs abwechselnd auf je einen Rosmarinzweig aufspießen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen. Nach circa 15 Minuten die Cocktailtomaten, den Zitronenabrieb und den Zitronensaft zu dem Risotto geben. Die Butter und den Parmesan ebenfalls zugeben und gut verrühren. Abschließend den Rucola unterheben. Die Limette waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Limettenabrieb über die Lachsspieße streuen. Das Risotto zusammen mit dem Lachsspieß auf einem Teller anrichten und servieren.

Jana Völkel am 02. September 2013

# Rotbarsch-Filet mit Wildreis, Tomaten-Oliven-Kapern-Soße

## Für zwei Personen

4 Rotbarschfilets	100 g Langkorn-Wildreis-Mischung	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 kleiner Zucchini	100 g Zuckererbsen
1 Möhre	100 g Dosen-Mais	2 Tomaten
8 getrocknete Tomaten	8 getrocknete Öl-Tomaten	12 schwarze Oliven
2 EL kleine Kapern	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	200 ml Gemüsefond	2 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	2 Peperoni
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Tomaten und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Petersilie des einen Bundes abzupfen und klein hacken. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Die Oliven und die Kapern klein schneiden. Die Tomatenstreifen, die Oliven, die Kapern, die Petersilie, den Knoblauch und die Peperoni mit drei Esslöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Reis in ein Sieb geben und unter heißem Wasser waschen. Eine halbe Zwiebel und die restliche Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in dem heißen Topf anschwitzen. Anschließend den Reis mit in die Pfanne geben. Den Gemüsefond aufgießen und den Reis bei geringer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Eine Pfanne mit einem Teelöffel Olivenöl erhitzen. Die restliche Hälfte der Zwiebel abziehen und würfeln. Die beiden Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen und mit dem Zucchini ebenfalls würfeln. Die Zuckererbsen waschen. Die Zwiebel in der heißen Pfanne anschwitzen. Anschließend die Möhren und die Zucchini hinzugeben und circa fünf Minuten mitdünsten. Dann die Paprika, die Erbsen und den Mais dazugeben und weitere fünf Minuten braten. Den Schnittlauch und en Dill zupfen und fein hacken. Zum Schluss das Gemüse und den Reis vermischen salzen, pfeffern und mit dem Dill und dem Schnittlauch abschmecken. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend in der heißen Pfanne circa zwei Minuten mit der Hautseite nach unten braten. Wenn die Hautseite etwas gebräunt ist und rot leuchtet, die Filets vorsichtig wenden und die Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Petersilie des zweiten Bundes abzupfen und im heißen Öl frittieren. Das Rotbarschfilet mit dem Gemüse-Wildreis und der Sauce von getrockneten Tomaten, Oliven und Kapern auf Tellern anrichten, mit der frittierten Petersilie garnieren und servieren.

Ralf Götz am 13. November 2013

## Saltimbocca vom Seeteufel mit gratinierten Tomaten

### Für zwei Personen

400 g Seeteufel	175 g Arborio-Reis	150 g Parma-Schinken
400 g Kirschtomaten	100 g Parmesan	100 g Pecorino
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	12 große Salbeiblätter	8 eingelegte Kapern
20 g Anchovis	50 g Cashewnüsse	500 ml Gemüfefond
100 ml Weißwein	20 ml Cognac	30 g Semmelbrösel
10 g Safran	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in große Würfel schneiden und mit dem Parma-Schinken und den Salbeiblättern umwickeln. Mit Zahnstochern fixieren und ungefähr 20 Gramm Butter in einer Pfanne anbraten. In einem Topf weitere 20 Gramm der Butter zerlassen und den Cognac hinzufügen. Die Cashewnüsse fein hacken und zusammen mit der Cognacbutter zu dem Fisch geben. Alles zusammen kurz ziehen lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und in einer Auflaufform verteilen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Anchovis ebenfalls klein schneiden. In einer kleinen Schüssel die Semmelbrösel, die klein geschnittenen Anchovis, den Knoblauch sowie gehackte Petersilie und gezupftes Basilikum vermengen. Mit Olivenöl vermengen. Die Mischung über den Tomaten verteilen. Nach Bedarf und Geschmack kann etwas von dem Pecorino über die Tomaten gerieben werden. Die Tomaten für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Etwa 35 Gramm Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in der Butter goldgelb anbraten. Den Reis hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten, bis die Butter vom Reis aufgenommen wurde. Anschließend die Hitze erhöhen und mit Wein ablöschen. Den Gemüfefond in einem separaten Topf erhitzen und mit der Kelle in mehreren Schritten den Fond zu dem Reis geben. Das Aufgießen mit dem Fond so lange wiederholen, bis der Reis gar ist. Nach der Hälfte der Kochzeit etwas Safran zu dem Reis hinzufügen. Zum Ende der Kochzeit den Reis mit der restlichen Butter und frisch geriebenem Parmesan verfeinern. Das Risotto mit dem Seeteufel und den Tomaten auf einem Teller anrichten.

Marco Boldrer am 14. August 2013

## Scholle mit Pellkartoffeln und Feldsalat

### Für zwei Personen

2 Schollenfilets á 150 g	300 g halbfeste Kartoffeln	125 g Feldsalat
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Honig
2 EL Mehl	25 g Butter	6 EL Olivenöl
Butterschmalz, Pfefferkörner	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Wasser kochen. Den Salat waschen und trocken tupfen. Die Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Nun die Hälfte des Zitronensafts, mit dem Honig, drei Esslöffel Olivenöl, den Chiliflocken und Salz zu einem Dressing vermischen. Den Salat nun mit dem Dressing mischen. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen, salzen und mit ein wenig Mehl bestäuben. Den Fisch in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl und der Butter auf der Hautseite anbraten. Anschließend kurz auf der anderen Seite anbraten. Die Petersilie waschen und fein hacken. Butter in der heißen Pfanne zerlassen, den restlichen Zitronensaft und die Petersilie dazugeben. Die Schollenfilets mit den Kartoffeln und dem Salat auf den Tellern anrichten, die flüssige Petersilienbutter über die Scholle geben und servieren.

Karin Kühn am 05. Dezember 2013

## Schwarze Tagliatelle, Lachs, Limetten-Sabayon, Fenchel

### Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 200 g	200 g schwarze Tagliatelle	1 Knolle Fenchel
1 unbehandelte Limette	3 Zweige Zitronenthymian	3 Eier
30 g Butter	1 EL Puderzucker	1 EL trockener Weißwein
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Den Zitronenthymian zupfen. Die Limette auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in eine Ofenform legen. Den Fisch salzen, mit etwas Limone und der Butter beträufeln und einige Blätter des Zitronenthymians auf den Lachs geben. Dann die Form mit der Frischhaltefolie abdecken und für 25 Minuten in den Ofen geben. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Tagliatelle darin al dente kochen. Anschließend den Fenchel quer in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Dann die restliche Butter und den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, die Scheiben hineinlegen und von beiden Seiten eine bis zwei Minuten glasieren lassen. Danach herausnehmen und warm stellen. Die Tagliatelle abgießen und im Butterrest der Fenchelpfanne schwenken. Für die Sauce die Eier trennen und die Eigelbe mit etwas Salz, dem Saft einer halben Limone und dem Weißwein verquirlen. Dann über dem heißen Wasserbad zu einer Crème aufschlagen. Die schwarze Tagliatelle mit dem Lachs, der Limetten-Zabaione und dem glasiertem Fenchel auf Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren und servieren.

Laura Hennig am 11. April 2013

## Seeteufel mit gedünsteten Paprika-Streifen und Bandnudeln

### Für zwei Personen

500 g Seeteufelmedaillons	250 g Bandnudeln	250 g Tomaten
500 g rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Fischfond
2 EL Tomatenmark	6 EL Olivenöl	5 g Sternanis
Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die roten Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Die Paprika- und Tomatenwürfel zugeben und mitdünsten lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und in das Gemüse pressen. Alles mit dem Fischfond ablöschen, den Sternanis sowie das Tomatenmark zugeben. Alles gut verrühren und circa 15 Minuten einkochen lassen. Die grüne sowie die gelbe Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Streifen darin andünsten. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten darin anbraten. Das eingekochte Paprika-Tomatengemüse pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Nudeln abgießen. Den Fisch zusammen mit den Bandnudeln und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Erika Plösser am 02. September 2013

## Seeteufel mit Limetten-Ingwer-Soße und Bandnudeln

### Für zwei Personen

500 g Seeteufelfilet	300 g frische Bandnudeln	4 unbehandelte Limetten
2 Schalotten	1 Ingwerknolle	Butter
100 ml Sahne	100 ml Crème-fraîche	200 ml Fischfond
125 ml trockener Weißwein	Öl	1 EL brauner Zucker
Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente kochen. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Den Fisch salzen, pfeffern und mit etwas Paprikapulver bestreuen. Anschließend den Fisch zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin dünsten, den Ingwer hinzugeben und mit dünsten. Das Ganze mit dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen. Anschließend die Sahne und die Crème-fraîche hinzugeben und zu einem Drittel einkochen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren und nochmals einkochen lassen. Schale von der Limette reiben und in die Sauce streuen. Anschließend die Limetten auspressen und den Saft zur Sauce geben. Das Ganze ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend die Sauce schaumig pürieren. Den Seeteufel mit der Limetten-Ingwer-Sauce und den Bandnudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Schillinger am 27. März 2013

## Seeteufel mit Tomaten-Haube und Sauerkraut-Gnocchi

### Für zwei Personen

400g Seeteufel Medaillons	50g Schinkenspeck	200g Gnocchi
200g Sauerkraut	1 Schnittlauch	1 Zwiebel
200g Weintrauben, rot	1 EL Parmesan	100g kalte Butter
2 EL weiche Butter	120ml Weißwein	2 EL Zitronensaft
1 Zweig Rosmarin	50g getr. Tomaten	2 EL Kürbiskerne
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Seeteufel-Medaillon in die Auflaufform legen. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln vom Zweig lösen. Die getrockneten Tomaten, die Rosmarinnadeln, die Kürbiskerne, den Zitronensaft, einen Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Zerkleinerer geben. Zwei Esslöffel weiche Butter und einen Esslöffel Parmesan ebenfalls hinzugeben und nochmals verrühren. Die fertige Masse auf dem Seeteufel verteilen und diesen für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Topf erhitzen. Den Schnittlauch waschen und klein schneiden. Anschließend vier Esslöffel Schnittlauch und fünf Esslöffel Weißwein in den Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend 100 Gramm kalte Butter unterrühren. Die Seeteufel-Medaillons mit der Sauce bestreichen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Gnocchi darin kochen. Eine Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Speck waschen, trocken tupfen und zusammen mit der Zwiebel in der Pfanne anschwitzen. Anschließend das Sauerkraut dazugeben und mit 100 Milliliter Weißwein ablöschen und alles kochen lassen. Die Weintrauben dazugeben und weiter kochen lassen. Die Gnocchi abgießen und unter das Sauerkraut heben. Die Seeteufel-Medaillons auf einem Teller anrichten. Die Sauerkrautgnocchi auf demselben Teller anrichten und servieren.

Helena Bebert am 15. Januar 2013

# Seeteufel-Bäckchen mit grünem Spargel und Safran-Risotto

## Für zwei Personen

8 Seeteufelbäckchen	150 g Risottoreis	50 g Parmesan
200 g grüner Spargel	1 Knolle Fenchel	2 Zwiebeln
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	1 Birne
2 unbehandelte Zitronen	1 unbehandelte Orange	1 Knolle Ingwer
300 ml Sahne	200 ml Kokosmilch	450 ml Gemüsefond
100 ml Fischfond	200 ml trockener Weißwein	160 g Butter
40 g Honig	1 TL Safran-Fäden	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 Bund glatte Petersilie	1 EL gelbe Currypaste
Mehl, Olivenöl, Erdnussöl	edelsüßes Paprikapulver	scharfes Paprikapulver
Kurkuma, Zucker	Salz, Pfeffer	

250 Milliliter des Gemüsefonds in einem Topf erwärmen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Parmesan reiben. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Einen Topf mit 40 Gramm der Butter erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen. Anschließend mit 100 Milliliter Weißwein ablöschen, etwas reduzieren lassen und dann mit der Hälfte des erwärmten Gemüsefonds auffüllen. Das Ganze bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nach und nach den restlichen Gemüsefond hinzugeben. Nach 18 Minuten die Safran-Fäden und den Parmesan unterheben und das Ganze mit etwas Zitronensaft abschmecken. Einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Spargel waschen und blanchieren. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Anschließend mit Salz und Zucker abschmecken. Die Orange und die restliche Zitrone halbieren und deren Saft auspressen. Für die Kokos-Orangen-Sauce einen Topf mit Erdnussöl erhitzen. Die restliche Zwiebel und die restliche Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und im Topf anschwitzen. Das Ganze mit der Kokosmilch ablöschen, den Honig und die Currypaste hinzugeben und mit dem Saft der Orange und Zitrone abschmecken. Das Ganze mit Zitronen- und Orangenabrieb, Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver und dem Kurkuma würzen. Für die Birnen-Fenchel-Sauce einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalotte abziehen und klein würfeln, die Birne schälen, vom Gehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Birne zusammen mit der Schalotte anbraten und anschließend mit dem restlichen Weißwein, dem Fischfond und dem verbleibenden Gemüsefond ablöschen und einköcheln lassen. Einen weiteren Topf aufsetzen, die Sahne zusammen mit dem Fenchel darin erhitzen und köcheln lassen. Zwei Zweige Thymian zupfen und klein hacken, den Ingwer schälen und reiben, anschließend in die Sauce geben. Nun die Birnensauce zu der Fenchelsauce geben und alles zusammen pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma abschmecken. Die Seeteufelbäckchen waschen und trocken tupfen. Die Bäckchen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Anschließend im Mehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Öl und der restlichen Butter erhitzen. Den verbleibenden Thymian und den Rosmarin zupfen, in die Pfanne geben und den Fisch von beiden Seiten darin anbraten. Die Seeteufelbäckchen mit dem grünem Spargel und dem Safran-Risotto auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Torsten Schwarz am 28. August 2013

## Seeteufel-Filet mit Apfel und Nuss-Couscous

### Für zwei Personen

400 g Seeteufel	200 g Couscous	2 Äpfel (Braeburn)
1 rote Paprika	50 g gemischte Nüsse	20 Rosinen
1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 Zweig Blattkoriander	1 Stängel Zitronengras	1 TL Ras-el-Hanout
1 Msp. Kurkumapulver	1 EL Speisestärke	2 EL Butter
100 ml Sahne	1 EL Walnussöl	400 ml Olivenöl
125 ml Apfelsaft	125 ml Cidre	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Couscous 250 Milliliter Wasser mit den Rosinen in einem Topf zum Kochen bringen. Das Olivenöl circa drei Zentimeter hoch in die Auflaufform geben und in den Backofen schieben. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken, die Schalotten ebenfalls abziehen und grob zerkleinern. Danach das Zitronengras ebenfalls andrücken. Den Knoblauch, die Schalotten und das Zitronengras gemeinsam mit dem Seeteufel in das warme Olivenöl geben und circa 20 Minuten gar ziehen lassen. Im Anschluss die Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten und an der Seite aufbewahren. Danach die Äpfel schälen, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen und die Apfelspalten mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Für die Sauce die Apfelspalten, den Cidre und den Apfelsaft in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Das Ganze mit der Sahne ablöschen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen. Die Sauce mit der Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Paprika waschen, trocken tupfen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und vierteln. Ein Viertel der Paprika in sehr feine Würfel schneiden. Den Rest zur Seite geben. Danach den Koriander waschen, trocken tupfen und drei Blätter abzupfen. Den Koriander ebenfalls fein hacken. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Rosinenwasser übergießen. Anschließend das Kurkumapulver unterheben und gut durchrühren. Den Couscous mit einem Schneebesen rühren, dabei das Ras el Hanout, die Paprikawürfel, den gehackten Koriander, das Walnussöl, die Butter und die geröstete Nussmischung hinzugeben und quellen lassen. Danach in den Backofen geben und warmhalten. Den Seeteufel aus dem Ofen nehmen, das Olivenöl abtupfen und mit Salz würzen. Den Seeteufel mit dem Nuss-Couscous und den Äpfeln auf einem Teller anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Dominic Fänders am 25. Februar 2013

## Seeteufel-Medaillons mit Serrano-Schinken

### Für zwei Personen

300 g Seeteufel	300 g mehlig. Kartoffeln	300 g Pastinaken
6 Scheiben Serranoschinken	70 g geräucherter Speck	13 Kirschtomaten
150 g Steinpilze	1 Bund frischer Rosmarin	50 g Rucola
1 Zitrone	50 g Pecorino	80 ml Milch
80 ml Sahne	50 ml Balsamico	3 EL Butter
Frische Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse in einem Topf mit ausreichend Wasser etwa 15 Minuten weich kochen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Vier Scheiben Serranoschinken leicht überlappend nebeneinander legen, ein Seeteufel-Filet darauf legen und fest einwickeln. Diesen Vorgang mit dem zweiten Stück Fisch wiederholen. Die beiden Seeteufel-Schinken-Rollen in etwa zwei Zentimeter dicke Medaillons schneiden, auf Holzspieße stecken und kleine Rosmarinzweige zwischen die Medaillons klemmen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße bei mittlerer Temperatur etwa drei Minuten von jeder Seite braten. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel abziehen und genau wie den Speck in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, die Pilze putzen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Steinpilze in Scheiben schneiden. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, im Anschluss herausnehmen und zur Seite stellen. Einen Esslöffel Olivenöl im Bratenfett erhitzen. Die Pilze darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und schwenken. Die Milch, die Sahne und die Butter in einem separaten Topf erhitzen und anschließend mit den Kartoffeln und den Pastinaken stampfen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Rucola unter das Pilzgemüse geben und mit etwas Balsamico abschmecken. Anschließend den Salat und das Püree mit den Seeteufel-Medaillons auf einem Teller anrichten. Über das Gemüse etwas Pecorino reiben.

Gina Rast am 14. August 2013

## Seeteufel-Saltimbocca mit Kräuter-Kartoffel-Stampf

### Für zwei Personen

300 g Seeteufelfilet	4 Scheiben Parma-Schinken	300 g mehlig. Kartoffeln
200 g Lauch	1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone
2 EL Dijon-Senf	60 g Butter	150 g Butterschmalz
200 ml Gemüsefond	200 ml Milch	200 ml Schlagsahne
50 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch
½ Bund Kerbel	2 EL Olivenöl	1 TL Speisestärke
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 15 bis 20 Minuten garen. Den Lauch putzen, waschen und in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Anschließend in einem Topf in zehn Gramm Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und anschließend mit etwas Fond und dem Weißwein ablöschen. Die Schlagsahne mit dem Stärkepulver und dem Senf verquirlen und zum Lauch geben, das Ganze dann etwa fünf Minuten köcheln lassen und danach vom Herd ziehen. Den Seeteufel waschen, trockentupfen, entgräten und in zwei Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit etwas Olivenöl pürieren. Diese Masse auf das Seeteufelfilet streichen und mit dem Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin den Fisch etwa zwei Minuten pro Seite anbraten und anschließend für etwa zwölf Minuten fertig garen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Milch in einem Topf erwärmen und die restliche Butter darin schmelzen. Die Kartoffeln grob stampfen, mit der Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die übrigen Kräuterblätter abzupfen und fein hacken, von der Zitronenschale Zesten reißen und gemeinsam unter das Püree heben. Das Lauchgemüse mit dem Seeteufel und dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Grün am 09. Dezember 2013

# Seeteufel-Saltimbocca mit Ratatouille und Bandnudeln

## Für zwei Personen

2 Seeteufelmedaillons	4 Scheiben Parma-Schinken	100 g Bandnudeln
150 g Zucchini	1 Aubergine	150 g Tomaten
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 EL Tomatensaft
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Salbei	4 Zweige Thymian
2 Zweige Basilikum	2 Zweige glatte Petersilie	Paprikapulver
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Bandnudeln darin al dente garen. Den Salbei waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Seeteufelmedaillons waschen, trocken tupfen und waagrecht aufschneiden, sodass das Medaillon an einem Ende noch zusammenhängt. Die Medaillons aufklappen und zwischen zwei Schichten Frischhaltefolie legen. Die Medaillons leicht flachklopfen und mit je einer Scheibe Parma-Schinken und einem Salbeiblatt füllen. Anschließend mit einem Zahnstocher zusammenstecken und im Kühlschrank kaltstellen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zwiebel ebenfalls abziehen und in fünf Millimeter dicke Spalten schneiden. Die Aubergine und die Zucchini waschen, trocken tupfen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und die Stielansätze entfernen. Die Tomate in Stücke schneiden. Den Thymian waschen, trocken tupfen und bei zwei Zweigen die Blätter von den Stielen zupfen. Für das Ratatouille eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Auberginen, die Zucchini und die Tomaten dazugeben und kurz mitdünsten. Anschließend das Tomatenmark unterrühren und mit dem Tomatensaft auffüllen. Alles sechs bis acht Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Saltimbocca etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Seeteufelmedaillons von beiden Seiten insgesamt vier Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen. Das Basilikum und die Petersilie zupfen und fein hacken. Beides über die Nudeln geben. Das Seeteufel-Saltimbocca mit dem Ratatouille und den Bandnudeln auf einem Teller anrichten, mit den zwei übrigen Thymianzweigen garnieren und alles servieren.

Alexander Macrini am 20. Februar 2013

## Seeteufel-Saltimbocca mit Süßkartoffeln und Blattspinat

### Für zwei Personen

2 Seeteufelfilets a 200 g	200 g Süßkartoffeln	2 Scheiben Parma-Schinken
150 g Blattspinat	8 Blätter Salbei	50 g Mandelsplitter
50 ml Sahne	1 EL Olivenöl	25 g Butter
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Die Seeteufelmedaillons jeweils wie ein Schmetterlingssteak aufschneiden, mit je einer Scheibe Parma-Schinken und zwei Salbeiblättern füllen und mit Holzstäbchen fest stecken. Die Saltimbocca zehn Minuten ruhen lassen. Die Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in reichlich Salzwasser gar kochen. Den Spinat mit den Mandelsplittern, etwas Wasser, Salz und zehn Milliliter Sahne garen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die gefüllten Seeteufelmedaillons von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne bei starker Hitze insgesamt fünf Minuten braten, dabei einmal wenden. Anschließend die Saltimbocca aus der Pfanne nehmen und warm halten. In der Pfanne die Butter aufschäumen lassen, die restlichen Salbeiblättchen dazugeben und durchschwenken. Die Süßkartoffeln zu einem Püree pressen und die restliche Sahne dazugeben. Mit etwas Muskat abschmecken. Die Seeteufelsaltimbocca auf einem Teller anrichten und das Süßkartoffelpüree und den Blattspinat dazugeben. Mit der Salbeibutter garnieren und servieren.

Olaf Pels-Leuschen am 13. März 2013

## Seezungen-Röllchen mit Blattspinat, Bandnudeln

### Für zwei Personen

4 Seezungenfilets	100 g Lachsfilet	400 g Bandnudeln
500 g Blattspinat	1 Fleischtomate	2 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone
150 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein	50 ml Wermut
Butter, kalte Butter	Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Muskatnuss
Sternanis	1 Heftchen Safran	1 Lorbeerblatt
Pfefferkörner	weißer Pfeffer, Meersalz	

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Lachs und die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. 50 Gramm Lachs mit Salz, Pfefferkörner und etwas Sahne zerkleinern. Den restlichen Lachs in Würfel schneiden. Die Seezungenfilets salzen und mit der Lachsfarce bestreichen. Darauf die Lachswürfel verteilen und die Seezungenfilets einrollen. Zuerst in Klarsichtfolie und anschließend in Alufolie einpacken. Für circa zehn bis zwölf Minuten im siedenden Wasser pochieren. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen und die Bandnudeln darin al dente kochen. Den Spinat verlesen und waschen. Eine Schalotte und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Butter anbraten. Den Spinat dazu geben. Das Ganze mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und klein schneiden. Die restliche Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls klein schneiden. Beides in der Pfanne mit etwas Butter andünsten. Das Ganze mit dem Wermut, dem Weißwein und der restlichen Sahne ablöschen. Etwas Schale von der Zitrone reiben und zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem Safran, dem Sternanis, dem Rosmarin und dem Thymian in die Sauce geben. Das Ganze ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Zum Schluss das Lorbeerblatt, den Sternanis, den Rosmarin und den Thymian wieder aus der Sauce nehmen und mit etwas kalter Butter die Sauce aufmontieren. Petersilie zupfen. Die Seezungenröllchen mit dem Blattspinat, den Bandnudeln und der Weißweinsauce auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Brigitte Riedel am 09. Oktober 2013

## Seezungen-Röllchen mit Garnelen und Reis

### Für zwei Personen

4 Seezungenfilets, à 150 g	4 Garnelen	150 g Basmatireis
1 Zucchini	300 g Brokkoli	1 Zitrone
2 EL Krebs-Suppen-Paste	150 g Sahne	350 ml Gemüsefond
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser garkochen. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Den Fond mit der Sahne aufkochen und die Krebspaste einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Seezungenfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Röllchen mit einer Scheibe Zucchini belegen, aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Seezungenfilets rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Die Garnelen ebenfalls anbraten. Die Röllchen mit den Garnelen, dem Brokkoli und dem Reis auf Tellern anrichten. Die Sauce auf den Fisch geben und servieren.

Anne Bartkowski am 20. März 2013

## Spargel-Risotto mit Safran und gegrilltem Thunfisch

### Für zwei Personen

380 g Thunfischsteak	150 g Risottoreis	150 g grüner Spargel
1 Zwiebel	150 g Parmesan	1 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	1 Tütchen Safran
Salz, Pfeffer		

Den Spargel waschen, trocken tupfen und das holzige Ende abschneiden. Spargelspitzen abschneiden und den Rest in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Butter und Öl erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, fein schneiden und in den Topf geben. Den Reis und die Spargelstücke hinzufügen und sofort die Hitze reduzieren, unter ständigem Rühren andünsten. Den Reis mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit wenig Hitze etwa 20 Minuten kochen. Die Spargelspitzen in den letzten zehn Minuten dazugeben. Den Käse reiben und zusammen mit dem Safran unterrühren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Thunfischsteak zwei Minuten pro Seite scharf anbraten. Das Risotto auf einem Teller anrichten und das Thunfischsteak dazu servieren.

Alexandre Lazar am 03. Juli 2013

## Steinbeißer-Filet mit Safran-Mandel-Risotto und Chorizo

### Für zwei Personen

2 Steinbeißerfilets, à 120 g	40 g Chorizo	30 g Parmesan, am Stück
150 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie	0,1 g Safranfäden	15 g gehobelte Mandeln
60 g Butter	50 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
Pfeffer, Salz		

Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Nun den Reis unterrühren und einige Minuten mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach den warmen Fond angießen. Bei geringer Hitze einkochen lassen, ab und zu umrühren. Nach der Hälfte der Zeit die Safran Fäden unter den Risotto rühren. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Chorizo auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Steinbeißerfilet waschen, trocken tupfen und in dem Bratfett der Chorizo, von jeder Seite zwei bis drei Minuten, anbraten. Den Parmesan reiben. Die Petersilie waschen und fein hacken. Nun die Mandeln, den Parmesan, die Petersilie und die Butter unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Steinbeißerfilet mit dem Safran-Mandel-Risotto und der Chorizo auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Zeigert am 18. Dezember 2013

## Tarte von Thunfisch

### Für zwei Personen

400 g Thunfisch	100 g geräuchertes Dürffleisch	1 Romana-Salat
1 Tomate	150 g Comte-Käse	75 g Butter
350 g Crème-fraîche	125 ml Wasser	150 g Mehl
1 EL scharfer Senf	1 Msp. mittelscharfer Senf	1 EL Essig
2 EL Kürbiskernöl	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl anbraten. Anschließend den Thunfisch in eine Schüssel geben, die Crème-fraîche und das klein geschnittene Dürffleisch zugeben und alles gut verrühren. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Wasser zufügen und den Topf vom Herd nehmen. Anschließend das Mehl dazugeben und gut verrühren. Den Teig zu einer Kugel formen und anschließend ausrollen. Den Teig in eine Auflaufform geben und mit einer Gabel einstechen. Anschließend den Senf auf dem Boden verteilen und die Thunfischmasse auf dem Boden verteilen. Den Käse reiben. Die Tomatenscheiben drauflegen und den gerieben Käse darüber streuen. Anschließend die Backform für 15 Minuten in den Ofen geben. Die Vinaigrette aus zwei Esslöffeln Kürbiskernöl, einem Teelöffel Essig, einem halben Teelöffel Senf, Pfeffer und Salz anrühren. Den Romanasalat waschen und trocken schleudern. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Aus der Form ein Stück Tarte schneiden, mit Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Joachim Woll am 04. November 2013

## Thailändisches Fisch-Curry mit Kaffir-Duftreis

### Für zwei Personen

300 g Kabeljau-Filet	120 g Basmatireis	100 g Zuckerschoten
2 Möhren	100 g Wasserkastanien	1 Mango
2 Schalotten	20 g frischer Ingwer	1 rote Chili
1 Limette	1 Zitrone	0,5 Bund Koriander
150 ml Fischfond	250 ml Kokosmilch	6 Kaffirblätter
2 Stangen Zitronengras	50 ml Sesamöl	50 ml Sojasauce
3 EL Thailändischer Curry	Kurkuma, Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer, Zucker

Die Schalotten abziehen und mit der Chilischote fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Sesamöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Schalotte, Ingwer und Chili darin andünsten. Curry darüber streuen und kurz mit dünsten. Mit dem Fischfond ablöschen und die Kokosmilch dazugeben. Die Mango schälen und den Kern der Frucht in die Currysauce legen. Das Zitronengras abklopfen und mit zwei bis drei Kaffirblättern zu dem Curry geben. Die Sauce sieben bis zehn Minuten einkochen lassen. Den Reis in ein Sieb geben und kalt abspülen. Den Reis circa 15 bis 20 Minuten in gesalzenem Wasser mit einigen Kaffirblättern garen. Die Zuckerschoten schräg halbieren. Die Möhren schälen. Die Wasserkastanien und die Möhren schräg in Scheiben schneiden. Die Mango in Würfel schneiden. Die Möhrenscheiben bereits zu der Curry-Sauce in die Pfanne geben. Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und etwas frisch gepresstem Zitronensaft würzen. Zuckerschoten, Mangowürfel und Wasserkastanien ebenfalls zu der Curry-Sauce geben. Die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer, Sojasauce, Kurkuma, etwas frisch gepresstem Limettensaft, Zucker und nach Geschmack mit Curry abschmecken. Den Kabeljau auf die Sauce legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa sechs Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch nach drei Minuten wenden. Den Reis abgießen. Den Koriander grob hacken. Den Kaffir-Duftreis und das Fisch-Curry auf einem Teller anrichten. Mit dem Koriander garnieren.

Sandy Braun am 03. April 2013

# Thunfisch-Steaks in Pfeffer-Kruste, Avocado-Gurken-Salat

## Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks, à 150 g	4 mehligk. Kartoffeln	2 Avocados
1 Salatgurke	0,5 Knolle Rettich	1 unbehandelte Zitrone
2 EL schwarzer Sesam	200 ml Kokosmilch	2 EL Crème-fraîche
15 ml Sojasauce	15 ml Reisessig	30 ml Gemüsefond
20 ml Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl	Tom Yum-Paste
Asia Curry-Pulver	2 EL grober, schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln und gar kochen. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und zwei Esslöffel schwarzem Pfeffer marinieren. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten zwei Minuten braten. Beide Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Salatgurke waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone waschen und auspressen. Die Avocadowürfel und die Gurkenstreifen mischen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Crème-fraîche vorsichtig unter den Avocado-Gurken-Salat heben. In einem Topf die Hälfte der Kokosmilch erhitzen und mit der Tom Yum-Paste und dem Asia Curry-Pulver abschmecken. Die Kartoffeln durch die Presse in die Milch pressen und verrühren, bis ein halbfestes Püree entsteht. Gegebenenfalls mit der restlichen Kokosmilch die Konsistenz noch etwas verdünnen. Den Rettich schälen und fein reiben. Für den Dip die Sojasauce, den Reisessig, den Gemüsefond, einen Esslöffel Rettich und das Olivenöl anrühren. Die Thunfischsteaks in der Pfefferkruste mit dem Avocado-Gurken-Salat und dem Kokos-Curry-Püree auf Tellern anrichten, mit dem schwarzen Sesam garnieren und servieren.

Vanessa Voß am 24. April 2013

## Tilapia milanese mit Kartoffel-Sellerie-Püree

### Für zwei Personen

2 Tilapia Filets, à 150 g	300 g Kartoffeln	300 g Knollensellerie
425 g Pizzatomaten	100 g Frühlingszwiebeln	1 Ei
200 ml Gemüsefond	2 EL Crème-fraîche	½ Bund glatte Petersilie
½ TL italienische Kräuter	50 g Parmesan	2 EL Mehl
1 TL Zucker	Sonnenblumenöl	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Sellerie sowie die Kartoffeln schälen und würfeln. Beides für zehn Minuten in den Fond geben und darin weich kochen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Zucker dazugeben und kurz darin schmelzen lassen. Anschließend die Pizzatomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern würzen. Alles für zehn Minuten offen köcheln lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und mit dem Ei sowie je einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und den Fisch zuerst im Mehl und danach in der Ei-Masse wenden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Sonnenblumenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite vier bis fünf Minuten goldbraun braten. Die Filets nach dem Braten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit grob gehackter Petersilie bestreuen. Die Kartoffeln und den Sellerie in dem Fond stampfen. Die Crème-fraîche zugeben, unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fischfilet mit dem Püree sowie der Tomatensauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Anne Stein am 14. Oktober 2013

## Viktoriabarsch-Filet mit roten Linsen

### Für zwei Personen

300 g Viktoriabarschfilet	2 große, mehligere Kartoffeln	200 g rote Linsen
1 Karotte	1 Zwiebel	1 Stange Lauch
1 Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Basilikum
2 Eier	750 ml Gemüsefond	1 EL Balsamico-Essig
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Lauch anbraten. Den Gemüsefond erhitzen und die roten Linsen und die Karotte darin gar kochen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten glasig anbraten. Zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen, trennen und die Eigelbe zu den Kartoffeln geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebel und den Lauch kurz vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben und mit etwas Zitronensaft, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum und die Petersilie zupfen, fein hacken und auf die Linsen geben. Diese mit dem Fisch und den Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 10. Januar 2013

## Weißwein-Forelle mit Tagliatelle

### Für zwei Personen

2 Forellen à 300 g	200 g Tagliatelle	1 Möhre
1 Stange Sellerie	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
0,5 Bund Petersilie, kraus	2 Zweige Rosmarin	500 ml Weißwein, trocken
3 EL Olivenöl	Thymian, Majoran	Salz, Pfeffer

Die Tagliatelle in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Forellen waschen und trocken tupfen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Abrieb zusammen mit Salz und Pfeffer in den Zitronensaft geben. Die Fische mit der Mischung von innen marinieren. Die Möhre schälen und in Würfel schneiden. Die Selleriestange putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Petersilie sowie den Rosmarin waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse und die fein gehackten Kräuter in die Pfanne geben und anbraten. Die Forellen ebenfalls in die Pfanne geben und von beiden Seiten gut anbraten. Die Fische mit dem Wein ablöschen und bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten garen lassen. Die Fische in der Zwischenzeit wenden. Die Nudeln abgießen und mit in die Pfanne zu den Fischen geben. Die Forellen zusammen mit den Nudeln, dem Gemüse und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Heck am 07. März 2013

# Wolfsbarsch mit Polenta, Gemüse und Zitronen-Wein-Soße

## Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets	250 g Instant-Polenta	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 Aubergine	10 Cocktail-Tomaten
100 g schwarze Oliven	1 unbehandelte Zitrone	2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	150 g Butter	250 ml Milch
Parmesan	250 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie
8 Zweige Rosmarin	Kapuzinerkresse	Olivenöl, Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen und die Wurzeln entfernen. Die Knoblauchzehen abziehen und beides klein schneiden. Die Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, von den Enden befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Ein paar Zweige Rosmarin zupfen und hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Das restliche Gemüse und den Rosmarin dazugeben und braten lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend mit etwas Weißwein ablöschen, die Oliven dazugeben und in eine Auflaufform füllen. Die Wolfsbarschfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne auf der Hautseite anbraten und auf der Fleischseite salzen. Auf die Filets je einen Rosmarinzweig legen. Nach einer Minute wenden und auf dieser Seite ebenfalls eine Minute braten. Die Filets auf das Gemüse in der Auflaufform geben und für fünf Minuten im vorgeheizten Ofen weitergaren lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. In das kochende Wasser die Polenta einrühren und quellen lassen. Den Parmesan reiben. Die 50 Gramm Butter und die Milch dazugeben. Mit dem Parmesan, dem Salz und Pfeffer abschmecken. In der Pfanne, in der der Fisch gebraten wurde, die Butter zerlassen. Die Petersilie waschen, trocknen, hacken und mit dem Abrieb der Zitrone und dem restlichen Weißwein in die Pfanne geben. Die Sauce aufkochen lassen und solange rühren, bis die Butter schaumig wird. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wolfsbarsch mit der Polenta, dem mediterranem Gemüse und der Zitronen-Weinsauce auf Tellern anrichten, mit der Kapuzinerkresse garnieren und servieren.

Alexander Waldner am 09. Oktober 2013

# Wolfsbarsch mit Wodka-Crème-fraîche, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

360 g Wolfsbarschfilet	300 g mehligk. Kartoffeln	2 unbehandelte Zitronen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 g Crème-fraîche
50 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl	2 L Olivenöl
10 ml Wodka	2 Chilischoten	3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	Zucker, Meersalz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und gar kochen. In einem Bräter mit Dünsteinsatz circa zwei Liter Olivenöl auf 65 bis 70 Grad erhitzen. Von einer Zitrone drei bis vier Streifen von der Schale mit einem Sparschäler abschneiden. Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen. Den Fisch zusammen mit der Zitronenschale, der Schalotte, der Knoblauchzehe, den Thymianzweigen und dem Rosmarinzweig in den Dünsteinsatz legen und circa 15 bis 20 Minuten garen. Die Schale von einer halben Zitrone abreiben, eine halbe Zitrone auspressen und mit der Crème-fraîche verrühren. Den Wodka hinzugießen und mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Zucker abschmecken. Anschließend kalt stellen. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und in kleine Ringe schneiden. Die gegarten Kartoffeln abgießen, den Gemüsefond dazugießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Anschließend die Chiliringe und das Olivenöl unterrühren und mit Salz abschmecken. Den Fisch vorsichtig aus dem Dünsteinsatz nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den confierten Wolfsbarsch mit der Wodka-Crème-fraîche und dem Chili-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Jutta Zacher am 11. November 2013

# Wolfsbarsch-Filet mit Kerbel-Kartoffel-Püree, Safran-Soße

## Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets, á 100 g	500 g Kartoffeln, mehlig	1 Paprika, gelb
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	3 Zweige Thymian
2 Zweige Petersilie	5 Fäden Safran	50 g Kerbel
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	2 EL Semmelbrösel	2 EL Butter, kalt
100 ml Milch	20 ml Noilly Prat	20 ml Weißwein
400 ml Fischfond	Olivenöl, Muskat	Meersalz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser und dem Kümmel weichkochen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Paprika waschen und auch würfeln. Die Schalottenwürfel, Knoblauchwürfel und die Paprikawürfel in einer Pfanne farblos anschwitzen. Anschließend die Safranfäden dazugeben. Nun alles mit dem Noilly Prat und dem Weißwein ablöschen und mit dem Fischfond aufgießen. Die Sauce aufkochen lassen, mit dem Pürierstab feinmixen, durch das Sieb gießen und anschließend nochmal um die Hälfte einreduzieren lassen. Den Petersilienzweig und einen Thymianzweig waschen, in die Sauce legen und nach 15 Minuten wieder entfernen. Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse geben. Die Milch in einem Topf langsam aufkochen lassen, zu den Kartoffeln geben und miteinander verrühren. Den Wolfsbarsch waschen und trocken tupfen. Nun den Wolfsbarsch mit den Semmelbrösel bestäuben und mit der Hautseite nach unten drei bis vier Minuten in einer Pfanne mit heißem Olivenöl kross anbraten. Anschließend wenden und die Hitze runter drehen. Den Thymianzweig waschen und mit einem halben Esslöffel Butter mit in die Pfanne geben. Nun den Wolfsbarsch mit Meersalz würzen. Den Kerbel waschen und fein hacken. Das Kartoffelpüree mit Muskat und Salz würzen. Nun einen Esslöffel kalte Butter und den feingehackten Kerbel unterheben. Die Sauce mit Meersalz abschmecken und mit dem Pürierstab aufmixen. Das Kartoffelpüree mit dem Fisch auf einem tiefen Teller anrichten, mit der aufgeschäumten Sauce umgießen und servieren.

Wiebke Regner am 21. November 2013

## Zander auf Zucchini-Creme mit Rosmarin-Kartoffeln

### Für zwei Personen

200 g Zanderfilet	3 festk. Kartoffeln	2 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	2 Zweige Rosmarin
200 g Crème-fraîche	100 g Parmesan	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen, fein würfeln und zusammen mit den Rosmarinzweigen in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Die Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen und fein hacken. Beides in die Pfanne geben. Anschließend die Zucchinischeiben in die Pfanne geben und alles zusammen anbraten. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Filets auf der Hautseite darin scharf anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen geben. Den Parmesan reiben und zusammen mit 50 Gramm der Crème-fraîche zu der Zucchinimasse geben und alles pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets zusammen mit der Zucchini-creme und den Rosmarinkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Bergerhausen am 18. September 2013

## Zander im Pancetta-Mantel, Curry-Kartoffel-Püree, Möhren

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200 g	300 g mehligte Kartoffeln	2 Scheiben Pancetta
1 Romanesco	4 Karotten	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Mandelblättchen	50 g Butter	2 EL mildes Currypulver
1 TL Kurkuma	100 ml Sahne	125 ml Milch
Butter, Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Karotten schälen und dünn schneiden. Etwas Butter erhitzen und den Zucker karamellisieren lassen. Die Karotten hineingeben und darin anbraten. Circa 30 Gramm Butter in der Pfanne erhitzen und das Currypulver und Kurkuma anschwitzen. Mit Milch und Sahne ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Kartoffeln abgießen und die Currysahne aufgießen und stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und unterheben. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Etwas Butter erhitzen und den Romanesco darin schwenken, die Mandelblättchen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit dem Pancetta umwickeln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Das Kartoffelpüree mit dem Fisch und den Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Anne Bartkowski am 18. März 2013

## Zander mit Koriander-Butter, Erbsen und Kirschtomaten

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200 g	150 g TK-Erbsen	150 g Kirschtomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
0,5 Bund glatte Petersilie	Butter, Koriander	Salz, Pfeffer

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Filets der Länge nach halbieren und jede Hälfte in fünf Stücke teilen. Mit Salz würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Die Erbsen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kirschtomaten halbieren. Den Knoblauch abziehen und pressen. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch hineingeben. Die Filetstücke in der Pfanne anbraten und mit Koriander würzen. Die Petersilie und die Kirschtomaten unter die Erbsen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit der Butter und dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Hans-Peter Gatzweiler am 04. April 2013

## Zander mit Limetten-Risotto und geschmortem Gemüse

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	100 g Risottoreis	2 Rispen Kirschtomaten
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine gelbe Zucchini	1 Stange Lauch
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 unbehandelte Limetten
1 Zitrone	500 ml Hühnerfond	400 ml cremige Kokosmilch
1 Bund Minze	1 TL Koriandersamen	1 TL Fenchelsamen
Butter, Olivenöl	Pfeffer, Meersalz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Den Hühnerfond in einem Topf erwärmen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zusammen mit dem Risottoreis im Topf anschwitzen. Mit dem warmen Hühnerfond das Risotto ablöschen und rühren, bis der Reis gar ist. Etwas Schale von den Limetten reiben, anschließend die Limetten auspressen. Das Risotto mit dem Limettensaft und -abrieb einer Limette würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zucchini und den Lauch waschen und trocken tupfen. Die Zucchini vierteln, entkernen und in Stifte schneiden. Die äußere Haut des Lauchs abziehen und den Lauch anschließend in Ringe schneiden. Das Gemüse in der Pfanne anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Fenchel- und Koriandersamen im Mörser zerstoßen und damit das Gemüse würzen. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und kurz in der Pfanne mit schwenken. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl erhitzen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Zuerst kurz auf der Fleischseite anbraten, dann das Filet auf der Hautseite in der Pfanne durchziehen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Zum Schluss die Filets mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kokosmilch für eine cremige Konsistenz unter das Risotto rühren. Die Blätter der Minze zupfen und fein hacken. Das Ganze mit der Minze, dem restlichen Limettenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander mit dem Limettenrisotto und dem geschmorten Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Naßhan am 07. Oktober 2013

# Zander mit Meeresfrüchte-Risotto und Vanille-Curry-Schaum

## Für zwei Personen

200 g Meeresfrüchte-Mix	200 g Zanderfilet	200 g Risottoreis
2 Schalotten	1 Knoblauch	40 g Butter
50 ml Milch	50 ml Sahne	1,5 L Geflügelfond
200 ml Weißwein, trocken	1 Zweig Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
1 Ingwer	1 EL Currypulver	1 Vanilleschote
Olivenöl, Chili	Salz, Pfeffer	

Einen Topf auf den Herd stellen und den Geflügelfond in den Topf geben. Den Geflügelfond zum Sieden bringen. Eine Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel in dem Topf glasig anschwitzen, anschließend den Risottoreis mit in den Topf geben. Den Inhalt mit Weißwein ablöschen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden. Eine halbe Vanilleschote und die zwei Ingwerscheiben in den Topf mit dem Reis geben und den Reis immer wieder mit etwas heißer Gemüsebrühe aufgießen, bis der Reis gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Meeresfrüchte mit in das Risotto geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Petersilie und den Knoblauch in das Risotto geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ingwer und die Vanilleschote wieder aus dem Risotto raus nehmen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und leicht andrücken. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Butter und Olivenöl erhitzen. Den Zander zusammen mit dem Rosmarin und der Knoblauchzehe in die Pfanne geben und den Zander anbraten. Zum Schluss den Zander mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zweite Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, anschließend das Currypulver und das Vanillemark dazugeben. Alles mit Weißwein ablöschen, die Milch und die Sahne mit in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer ordentlich mixen. Das Risotto auf einem Teller anrichten und den Zander auf dem Risotto platzieren. Anschließend mit dem Schaum garnieren und servieren.

Kilian Hinzpeter am 14. Januar 2013

## Zander mit Tomaten-Basilikum-Risotto und Wermut-Soße

### Für zwei Personen

300 g Zanderfilet	125 g Risottoreis	3 Tomaten
1 Zitrone	25 g Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 g Butter	50 g Parmesan	220 g Sahne
280 ml Weißwein, trocken	50 ml Noilly Prat	620 ml Gemüsefond
1 Bund Basilikum	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und kreuzweise einschneiden. Die Tomaten dann kurz in kochendes Wasser tauchen. In eiskaltem Wasser kalt abschrecken, schälen, entkernen und würfeln. Die Blätter vom Basilikum zupfen, waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwei Blätter für die Garnierung zur Seite legen. Von dem Fond 500 Milliliter in einem Topf erwärmen, aber nicht aufkochen. Eine Schalotte sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben, mitdünsten und mit 200 Millilitern des Weißweins ablöschen. Den Fond nach und nach zugeben, bis er vollständig eingekocht ist. Die übrigen Schlotten abziehen und fein hacken. Einen Teelöffel Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen und die Schlotten darin andünsten. Die Schlotten mit dem restlichen Weißwein und dem Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den übrigen Gemüsefond zusammen mit etwas Zitronensaft und 120 Milliliter der Sahne in die Sauce rühren und erneute einreduzieren lassen. Die restliche Sahne steif schlagen. Von der Sahne circa zwei Esslöffel zusammen mit zwei Esslöffeln kalter Butter in die Sauce geben und pürieren. Den Parmesan reiben. Sobald der Reis al dente gekocht ist, die restliche Butter, den Parmesan und den Basilikum unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in heißem Olivenöl glasig braten. Kurz vor dem Garpunkt etwas Butter zugeben und den Fisch darin schwenken. Die Tomaten sowie den Basilikum unter das Risotto rühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen Butter ebenfalls unter das Risotto mischen. Je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto zusammen mit dem Zander auf einem Teller anrichten. Mit den Basilikumblättern garnieren und servieren.

Yvonne Rust am 27. November 2013

## Zander-Filet auf Quinotto mit Artischocke und Karotte

### Für zwei Personen

400 g Zanderfilet	150 g Quinoa	1 kleine Lauchstange
2 kleine Artischocken	2 Karotten	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	1 EL kalte Butter	75 g Parmesan, gerieben
375 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	½ Bund Oregano
1 Bund Petersilie	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Mit einem kleinen Messer etwa 15 Zentimeter Zitronenschale hauchdünn abschälen, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Lauchstange von den Enden befreien, längs halbieren, gründlich waschen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Anschließend den Lauch in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Die Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen und mit der Zitronenschale zum Lauch geben. Anschließend mit Gemüsebouillon aufgießen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Hälfte des Zitronensaftes mit etwa einem halben Liter Wasser in eine Schüssel geben. Zähle, äußere Blätter der Artischocken abbrechen oder mit einem kleinen Messer entfernen. Die obere Hälfte der Artischocken abschneiden. Die Artischockenstiele auf zehn Zentimeter kürzen, am Stieleinsatz einritzen und abbrechen, großzügig schälen und ins Zitronenwasser legen. Die Artischockenköpfe halbieren, mit einem Teelöffel das Heu herauskratzen und ebenfalls ins Zitronenwasser legen. Die Artischockenherzen und Stiele in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden oder mit einem Hobel raffeln. Falls es nur große Artischocken gibt, die Blätter komplett abschneiden, die Stiele nicht verwenden, und nur die Artischockenböden in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen mit Schale in einer Knoblauchpresse leicht quetschen und mit den Karotten und Artischockenscheiben in einer Pfanne bei schwacher Hitze mit dem restlichen Öl etwa zehn Minuten goldbraun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Dabei am besten einen Deckel auf die Pfanne legen, der nicht ganz schließt. So kann das Gemüse gleichzeitig braten und im eigenen Dampf garen. Ab und zu umrühren. Währenddessen das Zanderfilet parieren, eventuelle Fischgräten mit der Pinzette entfernen und die Haut einritzen. In einer Bratpfanne Olivenöl auf mittlerer Hitze erhitzen. Den Fisch etwa fünf Minuten auf der Hauptseite anbraten, anschließend wenden und eine Minute weitergaren. Abschließend den Fisch salzen und pfeffern. Die Butter klein würfeln. Den Oregano und die Petersilie waschen, trockenschütteln und zupfen, die Blättchen grob hacken. Die Quinoa vom Herd nehmen, Käse, Butter und Kräuter unterrühren und mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel auf den Topf legen und noch fünf Minuten ruhen lassen. Das Quinotto mit dem Karotten-Artischocken-Gemüse anrichten und nach Belieben noch etwas Käse darüber reiben. Auf dem Quinotto das Zanderfilet platzieren, mit ein paar Thymianblättchen dekorieren und servieren.

Sebastian Imhof am 09. Dezember 2013

## Zander-Filet mit Blatt-Spinat und Karotten-Püree

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	100 g Blattspinat	300 g Karotten
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne
1 Muskatnuss	100 ml trockener Weißwein	50 ml weißer Portwein
800 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	1 Muskatnuss
Meersalz	1 EL Garam Masala	2 EL brauner Zucker
Butter, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen. Die Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe und eine Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten mit dem braunen Zucker in einem Topf anschwitzen. Die Gewürzmischung Garam Masala dazugeben. 500 Milliliter Gemüsefond und 100 Milliliter Sahne dazugeben und die Karotten gar kochen. Eine weitere Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Schalotte andünsten, mit dem Weißwein, dem weißen Portwein und 300 Milliliter Gemüsefond reduzieren. Anschließend 100 Milliliter Sahne aufgießen und abschmecken. Die Sauce abkühlen lassen. Danach einige Flocken Butter unter die Sauce rühren und schaumig schlagen. Eine Knoblauchzehe und eine Schalotte abziehen. Den Spinat waschen. Eine kleine Flocke Butter in eine Pfanne geben, die Zwiebel und den Knoblauch andünsten, den Spinat dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Karotten abschütten und in einem neuen Topf pürieren. Mit dem Sud der Möhren verfeinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zander waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Anschließend in den Backofen geben und fertig garen. Den Zander auf einem Teller anrichten. Den Spinat und zwei Nocken Karottenpüree anrichten. Mit dem Weißweinschaum garnieren und servieren.

Christopher Nitschke am 04. April 2013

## Zander-Filet mit Blattspinat, Süßkartoffel-Chips

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 150 g	1 feste Kartoffel, groß	2 Süßkartoffeln
200 g junger Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	30 g Ingwer	Kapuzinerkresse
1 TL Puderzucker	2 EL Butter	Öl
200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	100 ml Champagner
1 Lorbeerblatt	1 getr. rote Chilischote	1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriander	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL gelbe Senfkörner
1 EL Wacholderbeeren	1 Heftchen Safranfäden	1 TL Garam Masala
1 TL Muskatpulver	Kurkuma, Chiliflocken	Chilisalz
1 EL Meersalz	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit dem Fond aufsetzen. Den Safran und eine Prise Kurkuma dazugeben. Die Kartoffel waschen, schälen, in Würfel schneiden und in dem Fond garen lassen. Die Fischfilets, waschen, trocken tupfen und in den eingölten Dampfeinsatz legen. Den Ingwer waschen, schälen und drei Scheiben davon abschneiden. Den Rest zurücklegen. In den Topf einen halben Liter Wasser geben und zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem Meersalz, den Fenchelsamen, dem Koriander, den schwarzen Pfefferkörnern, den gelben Senfkörner, der halben getrockneten Chilischote, den drei Scheiben Ingwer und den Wacholderbeeren erhitzen. Die Fischfilets im Dampfeinsatz circa acht Minuten gar ziehen lassen. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelchips darin frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen und salzen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Den Spinat verlesen, waschen und trocknen. Die Stiele entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne anschwitzen, anschließend den Spinat dazugeben. Die Schale der Zitrone reiben. Den Spinat mit einem halben Teelöffel Zitronenschale, dem Garam Masala, dem Muskat, dem Chilisalz und Salz abschmecken. In einer Pfanne den Puderzucker karamellisieren lassen, mit dem Champagner ablöschen und einreduzieren lassen. Die Kartoffel mit dem Fond pürieren, die Champagnerreduktion, die restliche Butter und die Sahne dazugeben. Mit Salz, einer Prise Chiliflocken und einem halben Teelöffel Zitronenschale abschmecken. Die restliche Chilischote klein schneiden.

Patricia Ackermann am 11. November 2013

## Zander-Filet mit einem Püree aus weißen Bohnen

### Für zwei Personen

4 Zanderfilets à 100 g	500 g gegarte weiße Bohnen	1 rote Zwiebel
1 Orange	1 Bund Dill	150 g kalte Butter
50 g Butter	50 g Mehl	250 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

Die weißen Bohnen in Wasser gar kochen. Die rote Zwiebeln abziehen und fein hacken. Anschließend in etwas Butter anschwitzen und nach und nach die kalte Butter dazugeben, bis die Sauce eine cremige Konsistenz bekommt. Die Orange auspressen und den Saft mit in die Sauce geben. Einen halben Bund Dill klein schneiden und ebenfalls in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten weißen Bohnen mit dem Gemüsefond, etwas Butter und dem restlichen Dill pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und leicht mit Mehl bestäuben. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zander darin auf der Hautseite anbraten. Anschließend kurz wenden. Das Zanderfilet auf einem Teller anrichten und das Püree aus weißen Bohnen dazu geben. Mit der Orangen-Beurreblanc und Dill garnieren und servieren.

Peter Galov am 23. September 2013

## Zander-Filet mit Kartoffel-Birnen-Sellerie-Püree

### Für zwei Personen

500 g Zanderfilet, mit Haut	250 g mehligk. Kartoffeln	250 g Knollensellerie
150 g Birnen	8 EL Schlagsahne	8 EL Olivenöl
14 Salbeiblätter	1 Bund krause Petersilie	Mehl, Olivenöl
grobes Meersalz	Pfeffer, Salz	

Den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen, grob zerkleinern und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen fein würfeln und zu den Kartoffeln und dem Sellerie in den Topf geben. Anschließend Sellerie, die Birnen und Kartoffeln abtropfen und ausdämpfen lassen. Die Schlagsahne zum Selleriegemüse geben und stampfen. Das Olivenöl und die krause Petersilie ebenfalls hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zanderfilet in zwei Scheiben schneiden, waschen, trocken tupfen, salzen und in Mehl wenden. Anschließend das überschüssige Mehl abklopfen. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, das Zanderfilet erst auf der Hautseite für einige Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Salbeiblätter mit in die Pfanne geben. Anschließend das Filet wenden und für eine halbe Minute fertig garen. Das Filet mit dem groben Meersalz und Pfeffer würzen. Das Zanderfilet mit dem Kartoffel-Birnen-Sellerie-Püree auf einem Teller anrichten. Mit den frittierten Salbeiblättern garnieren und servieren.

Gerold Geil am 07. November 2013

# Zander-Filet mit Kartoffel-Erbesen-Stampf

## Für zwei Personen

3 Zanderfilets	400 g mehligk. Kartoffeln	250 g Erbsen, TK-Ware
150 g Cherry-Tomaten	1 kleine Salatgurke	1 unbehandelte Zitrone
50 g Kapernknospen	50 g grüne Oliven, klein	3 EL Mehl
50 g brauner Zucker	100 g Butter	1 TL Honig
2 EL Dijon-Senf, körnig	200 g Schmand	50 g Frischkäse
200 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	9 EL Rapsöl
2 EL Tomatenessig	6 Stiele Dill	1 Bund Minze
1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel
1 Lorbeer	Muskat, Pfeffer, Salz	

Einen Topf mit Salzwasser, dem Kümmel und dem Lorbeerblatt erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und im kochenden Wasser 20 bis 25 Minuten garen. Am Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und kurz mitkochen lassen. Die Zitrone auspressen. Eine Pfanne erhitzen. Zwei Cherry-Tomaten beiseite legen. Für die Tomaten-Vinaigrette die restlichen Tomaten waschen, klein schneiden und in die Pfanne geben. Einen Teil der Kapern und die Oliven klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Den Tomatenessig mit dem Basilikum, Zitronensaft, dem Honig und sechs Esslöffeln Rapsöl verrühren und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Kapern in einer extra Pfanne kross braten und anschließend beiseite legen. Für die Garnitur eine Pfanne mit dem braunen Zucker erhitzen. Die beiden Cherry-Tomaten in grobem Pfeffer wälzen. Den Zucker schmelzen lassen und die Cherry-Tomaten darin karamellisieren. Die Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Ästchen von fünf Dillstielen grob hacken. Die Kartoffeln und Erbsen abgießen, ausdämpfen lassen und mit einem Stampfer grob zerstampfen. Den Schmand, 50 Gramm Butter und die Gurkenwürfel dazugeben. Das Ganze abgedeckt warm stellen. Die Minze zupfen und fein hacken. Das Ganze mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Minze abschmecken. Eine Pfanne mit dem restlichen Rapsöl erhitzen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Dann die Filets in der heißen Pfanne zwei bis drei Minuten braten und anschließend heraus nehmen und warm halten. Den Estragon zupfen und fein hacken. Die Pfanne mit dem Bratensud mit der Sahne und dem Gemüsefond ablöschen und mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, dem Senf und etwas Estragon einkochen lassen. Zuletzt die restliche Butter und den Frischkäse dazugeben und die Sauce aufmixen. Den kross gebratenen Zander mit dem Kartoffel-Erbesen-Stampf und der Tomaten-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Dill und der Sauce garnieren und servieren.

Heike Heinze am 13. November 2013

## Zander-Filet mit Linsen-Gemüse und sahnigem Mangold

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 130 g	250 g Le-Puy-Linsen	400 g Mangold
$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Möhre	2 unbehandelte Orangen
1 unbehandelte Zitrone	50 g Pinienkerne	150 ml Schlagsahne
Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Linsen abspülen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Den Mangold waschen, vom Strunk befreien, die grünen Blätter nehmen und grob hacken. Die dicken Endstücke der weißen Stiele in Streifen schneiden. Die Möhre und den Sellerie schälen, von den Enden befreien und fein würfeln. Schale von der Orange dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Orange anschließend halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Mangold kurz darin andünsten. Die Pinienkerne ohne fett in einer separaten Pfanne anrösten. Wenn der Mangold eingeköchelt ist, das Ganze mit der Sahne ablöschen und alles etwas einkochen lassen. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Linsen, die Gemüsewürfel, den Orangensaft sowie etwas von der Orangenschale in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze schmoren lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren, auspressen und das Gemüse damit leicht säuerlich abschmecken. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und die geschuppte Haut mehrmals einritzen, Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite circa zwei Minuten anbraten, bis die Haut leicht kross und goldbraun ist. Die Filets wenden und etwa eine weitere Minute braten. Währenddessen die restliche Orangenschale hinzugeben und die Filets immer wieder mit dem Fett begießen. Die Pinienkerne über den Mangold geben. Das Zanderfilet mit dem Linsen-Gemüse und dem sahnigen Mangold auf Tellern anrichten und servieren.

Regina Ebeling am 30. September 2013

## Zander-Filet mit Salat-Püree und Kräuter-Butter

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 125 g	1 Kopfsalat	1 Zitrone
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 Kapuzinerkresse-Blüten
2 Stiele glatte Petersilie	1 Stiel Kerbel	1 Beet Gartenkresse
40 ml Fischfond	65 g weiche Butter	2 EL Olivenöl
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer	

Fünfzehn Gramm Butter in einem kleinen Topf schmelzen und hellbraun werden lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nussbutter im Kühlschrank durchkühlen lassen. Eine halbe Schalotte und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Petersilie und den Kerbel waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Gartenkresse vom Beet schneiden und fein schneiden. 50 Gramm Butter, die Schalotte, den Knoblauch, die Kresse und die Kräuter gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Kräuterbutter in Alufolie zur Rolle aufrollen und kalt stellen. Den Salat putzen und waschen. Zwei schöne Blätter beiseitelegen. Restliche Blätter in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren. Anschließend herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Die Blätter auspressen, etwas klein schneiden und mit dem Fischfond fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehrmals einschneiden und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite anbraten. Den Fisch wenden und auf der Fleischseite circa eine Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatsauce in einem kleinen Topf erhitzen. Die Nussbutter portionsweise mit einem Pürierstab in die Sauce rühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und sofort auf Teller verteilen. Je ein Salatblatt und Fischfilet auf der Salatsauce anrichten. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf das Filet legen. Mit restlicher Gartenkresse und Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und servieren.

Wiebke Peters am 11. März 2013

## Zander-Filet mit Zitronen-Risotto und Chili-Salat

### Für zwei Personen

300 g Zanderfilet	150 g Risottoreis	120 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote	1 grüner Kopfsalat	2 Schalotten
1 Zitrone	100 g Butter	1 TL Honig
150 ml trockener Weißwein	500 ml Eiswasser	2 EL Balsamicoessig, bianco
50 g Parmesankäse	1 Bund Petersilie, glatt	1 Liter Gemüsefond
1 TL Garam Masala	50 ml Olivenöl	1 TL Zucker
Salz, Pfeffer		

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und feinhacken. Für das Salatdressing den Essig, das Salz, den Honig und zwei Esslöffel Olivenöl verrühren. Nun die Zuckerschoten putzen und in zwei Zentimeter breite, schräge Stücke schneiden. Salzwasser ansetzen und die Zuckerschoten darin zwei Minuten kochen. Anschließend mit dem eiskalten Wasser abschrecken. Die Schalotten abziehen, feinwürfeln und mit dem restlichen Olivenöl drei Minuten glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und drei Minuten mit andünsten. Alles mit dem Wein ablöschen und unter ständigem Rühren weiterdünsten, bis die Flüssigkeit vom Reis vollständig aufgesogen ist. Nun den Abrieb und den Saft einer Zitrone dazugeben und anschließend, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Nach und nach den Gemüsefond zufügen und unter gelegentlichem Rühren den Reis 20 Minuten bei mittlerer Hitze fertigkochen. Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und in vier Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend rundherum vier Minuten braten. Derweil den Parmesankäse reiben und die Petersilie abzupfen und feinhacken. Beides zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Anschließend die Zuckerschoten unterheben. Zuletzt die Vinaigrette unter den Salat mischen. Das Zanderfilet mit dem Zitronen-Risotto und dem Chili-Salat auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Andrea Neuner am 28. Oktober 2013

## Zander-Filet mit Zitronen-Risotto und Salsa verde

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200 g	150 g Risottoreis	50 g Lauch
2 Zitronen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
30 g Parmesan	400 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein
60 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Lauch putzen, waschen, trocken tupfen, längs achteln und in kleine Streifen schneiden. Von dem Olivenöl eine kleine Menge in einem Topf erhitzen und den Lauch darin einige Minuten andünsten. Den Risottoreis zugeben und glasig dünsten. Den Reis mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Den Fond nach und nach zu dem Reis geben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren circa 15 Minuten kochen lassen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit einer kleinen Menge Olivenöl erhitzen und den Fisch darin anbraten. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Basilikumblättern sowie dem restlichen Olivenöl pürieren. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronen waschen und trocken tupfen. Von der einen Zitrone etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Die andere Zitrone in Schnitzen schneiden und zur Seite stellen. Die Zitronenschale sowie zwei bis vier Esslöffel Zitronensaft zu dem Risotto geben und einkochen lassen. Den Parmesan reiben. Das Risotto vom Herd ziehen, den Parmesan und die Butter unter das Risotto ziehen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet zusammen mit dem Risotto auf einem Teller anrichten. Die Salsa darüber träufeln und servieren.

Martha Bühler-Tschikof am 16. September 2013

## Zitronen-Tagliatelle mit Thunfisch-Steak

### Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks	150 g Mehl	100 g Hartweizengrieß
2 Knoblauchzehen	2 unbehandelte Zitronen	2 Eier
4 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Aus dem Mehl, den Eiern, dem Hartweizengrieß und zwei Esslöffel Öl einen Nudelteig kneten. Das Ganze mit Salz abschmecken und kurz ruhen lassen. Danach den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, kurz antrocknen lassen und mit einem Tagliatelle-Einsatz in die entsprechende Form bringen. Die frischen Nudeln für ca. vier Minuten in das kochende Salzwasser geben. Die Zitronen waschen, in zwei Hälften teilen und auspressen, etwas von der Schale abreiben. Die Petersilie zupfen und fein hacken, etwas davon zum Garnieren zurücklegen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Öl erhitzen. Den Knoblauch zusammen mit dem Zitronenabrieb kurz darin anschwitzen und mit etwas Zitronensaft ablöschen. Die Tagliatelle abgießen und mit der Petersilie unter die Zitronensauce heben. Die Thunfischsteaks waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen und die Thunfischsteaks scharf von beiden Seiten anbraten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Zitronen-Tagliatelle mit dem Thunfischsteak auf Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Torsten Schwarz am 29. August 2013

# Index

- Artischocke, 77  
Aubergine, 61, 70  
Avocado, 37, 67
- Barsch, 68  
Blumenkohl, 15  
Bohnen, 3, 80  
Bouillabaisse, 4  
Bratkartoffeln, 25  
Brokkoli, 19, 64
- Couscous, 58
- Dorade, 7  
Doraden-Filet, 6, 12
- Erbsen, 12, 19, 29, 52, 74, 81
- Fenchel, 6, 54  
Fisch, 3  
Fisch-Curry, 66  
Fisch-Filet, 4, 16  
Fisch-Stäbchen, 10  
Forelle, 11, 69  
Forellen-Filet, 11
- Gratin, 17, 53  
Gurke, 5, 25, 30, 40, 43, 67, 81
- Heilbutt, 15
- Kürbis, 56, 65  
Kabeljau, 23  
Kabeljau-Filet, 8, 19–22, 66  
Karpfen, 24, 25
- Lachs, 30, 33  
Lachs-Filet, 1, 5, 17, 26–29, 31–40, 42–44, 48, 49, 51, 54, 63  
Lachs-Forelle, 12, 45  
Lauch, 68  
Linsen, 31, 33, 68, 82
- Möhren, 6, 7, 16, 21, 36, 44, 52, 66, 68, 69, 73, 77, 78, 82
- Makrele, 46  
Mangold, 82
- Nudeln, 40, 44, 49, 54, 69, 85
- Paprika, 3, 4, 8, 9, 17, 19, 27, 30, 36, 51, 52, 55, 70, 72  
Pastinaken, 59  
Pilze, 16, 59  
Polenta, 70
- Räucherfisch, 41  
Ratatouille, 61  
Ravioli, 37  
Reis, 5, 10, 12–14, 16, 21, 27, 28, 36, 40, 42, 44, 45, 48, 50–53, 57, 64–66, 74–76, 84, 85  
Rettich, 35, 41, 67  
Romanesco, 73  
Rotbarsch, 14, 52  
Rucola, 2, 6, 16, 19, 22, 49, 51, 59
- Saibling-Filet, 47, 50  
Sardellen, 40, 49  
Sauerkraut, 56  
Scholle, 10, 54  
Schoten, 12, 21, 29, 33, 35, 36, 40, 42, 48, 66, 71, 84  
Seelachs, 9, 10  
Seeteufel, 9, 13, 48, 53, 55–62  
Seezunge, 63, 64  
Sellerie, 3, 11, 16, 68, 69, 80, 82  
Spargel, 36, 57, 64  
Spinat, 1, 9, 11, 12, 15, 20, 23, 26, 29, 33, 38, 41, 47, 49, 62, 63, 78, 79  
Steinbeißer, 65
- Teig-Taschen, 37  
Thunfisch, 2, 16, 64, 65  
Thunfisch-Steak, 67, 85
- Wirsing, 25  
Wolfsbarsch, 70–72

Zander-Filet, 13, 14, 18, 25, 73–85  
Zucchini, 8, 9, 17, 30, 34, 51, 52, 61, 64, 70,  
73, 74