

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2015

126 Rezepte

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

Inhalt

Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachs-Würfeln, grünem Spargel	1
Backfisch im Malzbier-Teig, Kartoffel-Salat, Remoulade	2
Caipirinha-Lachs mit Tabouleh	3
Dorade mit Kürbis-Stampf, Babyspinat, Speck-Vinaigrette	4
Doraden-Filet des îles mit Maisgrieß	5
Dorsch-Filet mit Risotto, Spargel, Koriander-Öl	6
Forelle 'Müllerin Art'	7
Forelle Müllerin, Blumenkohl, Kartoffel-Püree mit Nüssen	8
Forelle Müllerin, Petersilien-Kartoffeln, Gurken-Salat	9
Forellen-Filet mit Tagliatelle-Spitzkohl-Gemüse	10
Gebratener Zander mit Haselnuss-Butter, Rotwein-Spinat	11
Gebrautes Skrei-Filet mit Rote-Bete-Püree und Feldsalat	12
Gedämpfte Lachs-Forelle mit Granatapfel-Rosenkohl	13
Gefüllte Dorade mit Grill-Gemüse	14
Gegrillter Sesam-Lachs mit Reis, Tomaten-Avocado-Salat	15
Hecht-Klöße, Petersilien-Soße, Gnocchi, Karotten-Sticks	16
Heilbutt-Filet mit Kartoffel-Schuppen, Zuckerschoten	17
Kabeljau im Salami-Mantel mit Pfannen-Gemüse	18
Kabeljau mit Chorizo, Granatapfel, Kartoffel-Püree	19
Kabeljau mit Curry-Kräcker-Kruste, Kartoffel-Croûtons	20
Kabeljau mit Hafer-Kräuter-Kruste auf Quinoa-Risotto	21
Kabeljau mit Haselnuss-Butter, Zitronen-Knoblauch-Bohnen	22
Kabeljau mit Kartoffel-Stroh und Sauce béarnaise	23
Kabeljau-Filet im Lauch-Mantel und Meerrettich-Schaum	24
Kabeljau-Filet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto	25

Kabeljau-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Gurken-Dip	26
Karpfen mit Kürbis-Püree und Wirsing	27
Knuspriger Adlerfisch mit mediterranem Kartoffelsotto	28
Knuspriger Kartoffel-Waller, Dill-Gurken, Zitronen-Soße	29
Lachs im Kartoffel-Mantel, Fenchel-Gemüse, Paprika-Creme	30
Lachs im Mangold-Ziegenkäse-Päckchen, Fenchel und Rösti	31
Lachs mit Bourbon-Glaze, grünem Spargel, Rosen-Chips	32
Lachs mit Kartoffel-Würfeln und Melonen-Salsa	33
Lachs mit Ofenkartoffeln und buntem Gemüse	34
Lachs mit sahniger Pfeffer-Dill-Soße, Kartoffel-Spalten	35
Lachs mit Spargel-Risotto	36
Lachs mit Thymian-Kruste, Risotto, Basilikum-Pesto	37
Lachs mit Zucchini-Spaghetti und Zitronen-Sahne-Soße	38
Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat und Haselnüssen	39
Lachs-Ceviche mit milder Salsa und Mais-Tortilla	40
Lachs-Filet mit Bandnudeln, Spinat, Limetten-Butter	41
Lachs-Filet mit Kartoffel-Puffer und buntem Gemüse	42
Lachs-Filet mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond und Ebly	43
Lachs-Filet mit Sepia-Risotto und Karotten-Gemüse	44
Lachs-Filet mit Tagliatelle und Weißwein-Sahne-Soße	45
Lachs-Frikadellen, Jakobsmuscheln im Wildlachs-Mantel	46
Lachs-Lasagne al salmone	47
Lachs-Steak tartare mit Spinat-Lasagne	48
Lachsforelle mit Petersilien-Kartoffeln und Tomaten	49
Lachsforellen-Filet, Rosmarin-Kruste, Kartoffel-Taler	50
Mango-Avocado-Salat mit Lachs-Würfeln, Sauce tartare	51
Mangold-Saibling-Röllchen, Kräuter-Creme, Linsen-Salat	52
Orangen-Schellfisch mit Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat	53
Pfeffer-Cognac-Lachs mit Schwarzwurzel-Risotto	54
Räucher-Lachs aus der Dose, Herzoginkartoffeln, Spinat	55
Räucher-Zander, Brezen-Chips, Mangold-Tomaten-Gemüse	56
Rotbarbe mit roten Erbsen-Tortellini, Paprika-Ragout	57

Rotbarbe mit Spargel, Kartoffel-Püree, Orangen-Curry-Soße	58
Rotbarben-Filet, Linsen-Lauch-Orangen-Bett, Salat-Herzen	59
Rotbarsch mit Topinambur und Kräuterbutter	60
Rotbarsch-Chinakohl-Roulade mit Safran-Kartoffel-Stampf	61
Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat und Kopfsalat	62
Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Rucola	63
Saibling mit Kartoffel-Stampf und Fenchel	64
Saibling-Filet mit Kartoffel-Karotten-Gemüse	65
Schwarze Tagliatelle mit Kürbis-Thunfisch-Tomaten-Soße	66
Seelachs-Filet mit Kräuter-Kruste, Bouillon-Kartoffeln	67
Seeteufel mit Sesam-Haube und Zitronen-Wodka-Risotto	68
Seeteufel, Kräuter-Taschen, Tomaten-Reis, Curry-Schaum	69
Seeteufel-Bäckchen, Safran-Soße, Gemüse, Parmesan-Segel	70
Seeteufel-Filet mit Süßkartoffel-Sud	71
Seeteufel-Filet mit Safran-Schaum, Kartoffel-Mousse	72
Seeteufel-Filet mit Sherry-Soße und Topinambur-Püree	73
Seeteufel-Filet mit Spargel-Gemüse und Estragon-Sabayon	74
Seeteufel-Filet, Zitronen-Kartoffel-Püree, Spitzkohl	75
Seeteufel-Medaillons mit Risotto und Papaya-Salsa	76
Seeteufel-Röllchen mit Garnelen-Frischkäse-Füllung	77
Seeteufel-Saltimbocca mit grüner Quinoa und Ratatouille	78
Seezunge Müllerin mit Schloss-Kartoffeln, Chicorée-Salat	79
Seezunge mit Ricotta-Spinat-Ravioli, Feigen in Rotwein	80
Seezunge mit Spinat und Thymian-Soße	81
Seezunge, Limetten-Safran-Soße, Linsen-Risotto, Seealgen	82
Seezunge, Petersilien-Kartoffeln, Nussbutter, Blattsalat	83
Seezungen-Röllchen mit Kartoffel-Stampf und Blattspinat	84
Sellerie-Schnitzel, Kräuter-Salat, Buttermilch-Remoulade	85
Skrei mit Kartoffel-Kruste, Dill-Gurken, Zitronen-Soße	86
Skrei mit roten Linsen und Wirsing-Gemüse	87
Skrei-Filet im Pancetta-Mantel mit Rote-Bete-Püree	88
Spargel-Lasagne mit Estragon-Sabayon und Lachs-Würfeln	89

Speck-Zander mit Kartoffel-Chips und Balsamico-Linsen	90
Spinat-Räucher-Lachs-Rolle mit Reis und Roquefort-Soße	91
Steinbeißer im Speck-Mantel mit grünen Bohnen	92
Steinbeißer-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel	93
Steinbutt-Filet mit Safran-Gemüse und Wildreis	94
Steinbutt-Röllchen, Kartoffel-Bällchen und Ingwer-Gemüse	95
Teriyaki-Lachs mit Basmatireis und Ananas-Gurken-Salat	96
Teriyaki-Lachs mit Kokos-Curry-Spätzle, Wok-Gemüse	97
Teryaki-Lachs, Gemüse-Risotto, Avocado-Limetten-Dip	98
Thunfisch, Ingwer-Kartoffel-Stampf, Thaispargel-Gemüse	99
Thunfisch-Tataki, Madras-Kartoffeln und Sauce béarnaise	100
Tilapia-Filet mit buntem Couscous	101
Variationen von Lachs und Spargel	102
Viktoriabarsch in Eihülle mit Kartoffel-Nest, Salsa	103
Wels mit Senf-Pekannuss-Kruste, Löffelbrot, Coleslaw	104
Wolfsbarsch im Apfelrauch mit Fenchel, Apfel, Quinoa	105
Wolfsbarsch in Olivenöl, Fenchel-Gemüse, Orangen-Soße	106
Wolfsbarsch mit Brunnenkresse-Risotto, Parmesan-Schaum	107
Wolfsbarsch mit Gnocchi und Ziegenkäse-Soße	108
Wolfsbarsch mit Rucola-Pesto, Speck-Nuss-Crunch, Püree	109
Wolfsbarsch-Filet mit Kartoffel-Stampf, Vichy-Karotten	110
Zander mit Anis-Schaum, Maronen-Püree, Rotkohl-Salat	111
Zander mit Kartoffel-Chips und Fenchel-Mandarinen-Gemüse	112
Zander-Filet 'Serbische Art' mit Rahm-Sauerkraut	113
Zander-Filet in Feigen-Weißwein-Soße mit Brokkoli	114
Zander-Filet mit Garnelen-Curry-Soße und Reis	115
Zander-Filet mit Gemüse, Kartoffel-Bällchen, Wein-Schaum	116
Zander-Filet mit Joghurt-Senf-Soße und Pellkartoffeln	117
Zander-Filet mit Kartoffel-Salat	118
Zander-Filet mit Kartoffel-Spinat-Püree	119
Zander-Filet mit Petersilienwurzel-Püree, Zuckerschoten	120
Zander-Filet mit Rotwein-Soße, Zwiebel-Püree, Romanesco	121

Zander-Filet mit Sahne-Wirsing-Gemüse, Nüssen und Birne	122
Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Gemüse in Weißwein-Soße	123
Zitronen-Lachs mit Kartoffel-Karotten-Stampf	124
Zitronen-Risotto mit Lachs und Blattspinat	125
Zitronen-Risotto mit Lachs und Chicorée-Aprikosen-Salat	126

Index	127
--------------	------------

Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachs-Würfeln, grünem Spargel

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g festk. Kartoffeln, klein	70 g Bärlauch, frisch	1 Ei
50 g Kartoffelstärke	50 g Hartweizengrieß	50 g Mehl
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für die Wildlachs-Würfel:

1 Wildlachsfilet à 200	1 Limette	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den grünen Spargel:

6 Stangen grünen Spargel	30 g Bärlauch	100 g Porzellanbutter, kalt
Puderzucker		

Gesalzenes Wasser in einen Topf geben und die ungeschälten Kartoffeln darin weichkochen. Anschließend den Bärlauch waschen und trocken schleudern und die Stiele entfernen. Das Ei aufschlagen und mit 70 Gramm des Bärlauchs mithilfe eines Stabmixers zu einer feinen Masse pürieren. Das Wasser aus dem Topf abschütten, die Kartoffeln im heißen Zustand pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Bärlauch vermischen und das Hartweizengrieß, die Kartoffelstärke und das Mehl unterheben. Etwas Muskatnuss reiben. Den Bärlauch-Kartoffel-Teig mit dem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig zu fingerdicken Rollen formen und zwei Zentimeter lange Scheiben abschneiden. Anschließend mit der Rückseite der Gabel andrücken. Wasser in einem Topf erhitzen und die Gnocchi darin so lange kochen bis sie oben schwimmen.

Das Wildlachsfilet würfeln. Etwas Limettenschale reiben. Den Wildlachs mit Salz, Pfeffer und dem Limettenabrieb würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und den Wildlachs darin anbraten. Die Spargelstangen von den unteren Enden befreien und die untere Hälfte schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stangen eine halbe Minuten blanchieren und mit Eiswürfeln abschrecken. Den Spargel dritteln. Puderzucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Die Spargelstücke darin kurz anbraten. 150 Milliliter Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Die restlichen 30 Gramm Bärlauch und die Butter mit in die Pfanne geben. Die Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachswürfeln, gebratenem grünem Spargel und Bärlauch-Butter auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Biebhäuser-Becker am 10. Juni 2015

Backfisch im Malzbier-Teig, Kartoffel-Salat, Remoulade

Für zwei Personen

Für den Backfisch:

500 g Rotbarsch	125 ml Malzbier	125 g Mehl
2 Eier	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln	1 rote Zwiebel	1 Chilischote
1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	1 Tomaten
2 getrocknete Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Schnittlauch
2 glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Basilikum
1 Zitrone	1 Ei	3 EL Olivenöl kalt gepresst
2 EL heller Balsamico-Essig	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Remoulade:

4 Cornichons (mit Gurkenwasser)	1 Zwiebel	Rucola
1 Knoblauchzehe	1 Bund Rucola	50 g Kapern, Kapernsaft
15 entkernte schwarze Oliven	1 Sardelle, eingelegt	2 EL Mayonnaise
1 TL Dijonsenf, mild	1 Prise Meersalz	Pfeffer

Mehl mit Salz würzen und mit Bier glatt verrühren. Die Eier trennen und das Eiweiß zunächst beiseite stellen. Das Eigelb unter den Bierteig rühren und den Teig circa zehn Minuten ausquellen lassen.

Die Butter auf niedriger Temperatur zerlassen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Handrührgerät unter den Bierteig rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Bierteig heben. Rotbarschfilet in mundgerechte Stücke teilen und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Fritteuse mit Korbeinsatz auf circa 170 Grad vorheizen. Die Fischportionen einzeln durch den Teig ziehen und vorsichtig ohne Korb in das heiße Frittierfett legen. Nach circa fünf Minuten den ausgebackenen Fisch aus der Fritteuse heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln gar kochen. Die Pellkartoffeln abziehen und erkalten lassen. Inzwischen das gewaschene Gemüse in Stückchen schneiden, Zwiebel in Würfel. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüse klein schneiden. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Aus dem Olivenöl und dem Balsamicoessig, Oregano und Basilikum ein Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und über den Kartoffelsalat geben.

Ei 5 Minuten wachweich kochen. Eiklar gleichmäßig, aber sehr klein würfeln, Eigelb extra. Cornichons und Zwiebel ebenfalls sehr fein würfeln. Kapern und Sardellen fein hacken. Das extra gelassene Eigelb mit der Mayonnaise glattrühren. Alle anderen Zutaten dazu geben und sorgfältig vermengen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rucola klein schneiden und unter die Remoulade heben. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, fein hacken, unter die Remoulade heben. Mit Meersalz, weißem Pfeffer aus der Mühle, Kapern- und Gurkensaft und Zitronensaft abschmecken. Alles im Stabmixer zerkleinern und in den Espuma geben.

Backfisch im Malzbierteig mit mediterranem Kartoffelsalat und Remoulade anrichten und servieren.

Erdal Yegin am 02. Dezember 2015

Caipirinha-Lachs mit Tabouleh

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet, mit Haut	2 Limetten	1 EL Cachaca
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL brauner Zucker	2 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Zehe Knoblauch	20 ml Pflanzenöl
Chilipulver	schwarzer Pfeffer	

Für das Tabouleh:

200 g mittelfeiner Instant-Couscous	100 g reife Kirschtomaten	1 rote Paprika
1 Zitrone	1 grüne Chili	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
200 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	2 Zweige Minze
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Lachs eine Limette, den Knoblauch und die Minze waschen. Die Minze fein hacken. Den Knoblauch abziehen und circa ein Viertel davon verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Aus der Limette den Saft auspressen. Alle Zutaten, bis auf den Lachs und die Limette, gut mit einem Pürierstab mixen und nach und nach das Pflanzenöl dazu gießen, bis eine glatte Masse entsteht.

Den Lachs salzen und pfeffern und auf die Hautseite legen. In kleinen Abständen bis kurz vor der Hautseite durchschneiden, sodass er wie ein Fächer aufgeht. Mit der Paste aus dem Mixer großzügig bestreichen. Anschließend den Lachs in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten. Die zweite Limette in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Limettenscheiben in die angebrachten schnitte setzen und den Lachs zum Fertiggaren für fünf bis zehn Minuten in den Ofen stellen.

Für den Tabouleh den Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Den Couscous einrühren, 30 Minuten quellen und anschließend abkühlen lassen.

Die Tomaten, die Paprika sowie die Chili putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch waschen und abziehen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Tomatenmark mit etwas Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Zutaten unter den Couscous heben.

Den Caipirinha-Lachs mit Tabouleh auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 28. Mai 2015

Dorade mit Kürbis-Stampf, Babyspinat, Speck-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets, mit Haut	Butter	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Kürbisstampf:

1 Hokkaidokürbis	50 g Butter	50 g Parmesan
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Speck-Vinaigrette:

50 g Bauchspeck	1 Zwiebel	1 Orange
1 EL Zucker	50 ml Apfelessig	100 ml Rapsöl
2 EL Orangensenf	Sojasauce	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Babyspinat:

100 g junger Spinat	1 Zitrone	Butter
Salz		

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen. Die Dorade filetieren, entgräten, salzen und pfeffern und auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit etwas Rapsöl legen. Die Filets bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Haut knusprig ist. Den Fisch wenden und ein Stück Butter hinzugeben. Nach 20 Sekunden herausnehmen und auf einem Gitter im Ofen bei 60 Grad garen. Den Parmesan reiben. Einen halben Hokkaidokürbis in zentimetergroße Würfel schneiden und in etwas Salzwasser weich dünsten. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, dabei den Parmesan und die Butter einarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Zwiebel abziehen und mit dem Bauchspeck würfeln. Beides mit dem Zucker in einer Pfanne braten, bis der Speck Farbe angenommen hat. In eine Schale füllen und den Orangensenf hinzufügen. Mit einem Schneebesen glattrühren und den Apfelessig zufügen. Mit Salz, Sojasauce und einem Schuss Orangensaft kräftig abschmecken. Zum Schluss das Rapsöl unter Rühren einfließen lassen, sodass ein gebundenes Dressing entsteht. Die Zitrone auspressen. Den Spinat waschen, trocknen und kurz in einer heißen Pfanne in etwas Butter schwenken. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Dorade mit dem Kürbisstampf, dem Babyspinat und der Speck-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 12. Februar 2015

Doraden-Filet des îles mit Maisgrieß

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Doradenfilet	1 Mango	5 Erdbeeren
1 Kiwi	2 unbehandelte Zitronen	1 unbehandelte Limette
1 roter Paprika	1 gelber Paprika	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten	2 EL Mehl
50 ml Olivenöl	Chilipulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Grieß:

100 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
100 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Fisch waschen und trocken tupfen und mit der Zitrone einreiben. Anschließend leicht mit dem Mel bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch bei schwacher Hitze anbraten.

Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate und die Erdbeeren vom Strunk befreien und klein würfeln. Die Mango vom Kern schneiden und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Limette und die Kiwi von der Schale befreien und klein würfeln. Alles gut miteinander vermengen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. In einer separaten Schüssel zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Zitronensaft, den Knoblauch eine Prise Chilipulver und etwas Salz zusammen mischen. Das Gemüse und das Obst untermengen und gut verrühren.

Den Knoblauch abziehen. In einem Mörser die Petersilie, den Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer gut zerstoßen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Masse aus dem Mörser leicht braun anbraten.

Den Gemüsefond hinzugeben und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze den Maisgrieß hinzugeben und ständig rühren, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

Den Fisch des îles mit dem Maisgrieß auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 27. Juli 2015

Dorsch-Filet mit Risotto, Spargel, Koriander-Öl

Für zwei Personen

Für das Dorschfilet:

2 Dorschfilets, à 250 g	2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 TL Ras-el-Hanout	50 g Stärke	Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Zitronenrisotto:

150 g Risottoreis	1 Zedrat Zitrone	1 Limette
1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	100 g Butter
50 g Parmesan	200 ml Weißburgunder	300 ml Gemüsefond
3 EL Zucker	1 TL Kurkuma	1 frisches Lorbeerblatt
Olivenöl		

Für das Pflaumenrisotto:

150 g Risottoreis	6 getrocknete Pflaumen	3 EL Pflaumenmus
1 Limette	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
50 g Parmesan	1 rote Chili	1 EL Dijon-Senf
50 g Butter	300 ml Gemüsefond	200 ml Pflaumenwein
1 TL Ras-el-Hanout	Olivenöl	

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	1 EL grobes Meersalz
----------------------	----------------------

Für das Korianderöl:

1 Bund Koriander	50 g Kürbiskerne	12 EL Olivenöl
------------------	------------------	----------------

Für die Risottos zwei Töpfe mit je zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Je die Schalotten und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in den Töpfen anbraten. Die Limetten auspressen und mit dem jeweiligen Wein und dem Limettensaft ablöschen. Nach und nach mit dem Gemüsefond aufgießen. Bei schwacher Hitze, ohne Deckel, etwa 18 bis 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Parmesan reiben und unterheben.

Für das Zitronenrisotto die Zedrat-Zitrone in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zitronenscheiben bei mittlerer Hitze 20 Minuten darin anbraten. Gelegentlich wenden. Nach 15 Minuten den Zucker darüber geben und karamellisieren. Die Schale der Limetten reiben und zwei Messerspitzen davon mit Kurkuma in den Grundansatz geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Zitronenscheibe für die Garnitur zur Seite legen, die restlichen Scheiben würfeln und mit der flüssigen Butter unter das Risotto heben.

Für das Pflaumenrisotto die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Die getrockneten Pflaumen darin anbraten. Das Ras-el-Hanout hinzugeben. Anschließend fein hacken und mit dem Pflaumenmus und der geschmolzenen Butter in den Grundansatz geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von dem Bund abzupfen. Zusammen mit dem Olivenöl und den Kürbiskernen in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dorschfilet die Pfanne erhitzen. Den Knoblauch abziehen und zerkleinern. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Das Dorschfilet auf der Hautseite anbraten und den Knoblauch und den Rosmarin hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem Ras-el-Hanout abschmecken.

Das Dorschfilet mit den zweierlei Risotto und dem Korianderöl auf Tellern anrichten, mit einer Zitronenscheibe garnieren und servieren.

Patrick Wassel am 07. September 2015

Forelle 'Müllerin Art'

Für 2 Personen

Für das Forellenfilet:

2 Bachforellenfilets, à 120 g	1 Saiblingsfilet, à 120 g	1 rote Chilischote
30 ml Ahornsirup	100 g Kichererbsenmehl	50 g gemahlene Mandeln
60 g Butter	Chilisalز	Salz, Pfeffer

Für die Limettensauce:

1 Limette	80 ml Fischfond	20 g Butter
10 g Walnüsse, geschält	1 Bund glatte Blattpetersilie	Salz, Pfeffer

Für das Mangoldgemüse:

100 g Mangold	40 g Mango	1 Schalotte
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

150 g vorw. festk. Kartoffeln	150 g Süßkartoffeln	1 Mango
200 ml Milch	30 g Crème-fraîche	30 g Butter
50 g kalte Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Kerbel	1 Schale Shiso-Kresse
---------------	-----------------------

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, würfeln und zwei verschiedenen Töpfen mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Für das Forellenfilet Fische waschen, trocken tupfen und in je drei Stücke schneiden und salzen. Ein Forellenfilet und Saibling in Kichererbsenmehl wenden und gut abklopfen.

Andere Forellenfilets in gemahlene Mandeln wenden. Vor dem Anrichten Filets kurz in Butter braten und gar ziehen lassen.

Für die Zitronensauce Zitrone schälen und filetieren sowie den Saft aus dem Rest pressen. Butter in Pfanne schmelzen, Walnüsse hacken und dazugeben. Fischfond zu der Nussbutter geben und miteinander verkochen, anschließend Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Zitronenfilets und gehackte Petersilie dazugeben.

Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Mango schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Mango dazugeben. Zuletzt Mangold unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree gegarte Kartoffeln durch Presse drücken und mit Milch glatt rühren. Butter in einer Pfanne zerlassen. 25 Gramm kalte Butter in kleine Stücke schneiden und unter das Püree heben. Mit geschmolzener Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Gegarte Süßkartoffeln ebenfalls durch die Presse drücken, mit 25 Gramm kalter Butter und Crème fraîche verfeinern. Mango schälen, fein würfeln und zum Süßkartoffelpüree geben. Mit geschmolzener Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Zitronenfilets schichten und mit Schaschlikspieß fixieren. Spieß zusammen mit Pürees und Zitronensauce auf Tellern anrichten, mit Kerbeln und Kresse garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 16. November 2015

Forelle Müllerin, Blumenkohl, Kartoffel-Püree mit Nüssen

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellen, à 250 g	150 g Mehl	1 Zitrone
100 g Butter	6 Stiele Basilikum	6 Stiele Kerbel
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl	300 g Paniermehl	3 Zehen Knoblauch
200 g Butter	2 Eier	

Für den Kartoffelpüree:

600 g mehligk. Kartoffeln	50 g Parmesan	400 ml Milch
100 g Butter	100 g Macadamianüsse	Muskatblütensalz
schwarzer Pfeffer		

Für das Parmesankörbchen:

100 g Parmesan

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zitrone
---------------------------------	-----------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Forelle waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und in dem Mehl wenden und abklopfen. Den Bauch der Forelle mit dem Basilikum und dem Kerbel füllen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forelle darin goldbraun braten. Anschließend die Butter hinzufügen, schmelzen und die Forelle darin schwenken.

Für das Kartoffelpüree einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser weich kochen.

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und in eine ofenfeste Form geben.

Die Eier hart kochen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Knoblauch sowie das Paniermehl darin anrösten. Anschließend die gewürfelten Eier untermischen und die Masse über den Blumenkohl verteilen. Die Auflaufform in den Backofen geben und den Blumenkohl darin für acht Minuten fertig garen. Abschließend den Schnittlauch hacken und darüber streuen.

Für das Parmesankörbchen den Parmesan auf einem mit Backpapier ausgelegten Bleck kreisförmig reiben und im Backofen goldbraun schmelzen lassen. Anschließend vorsichtig lösen und auf ein umgedrehtes Glas legen, sodass Ränder entstehen.

Die Milch in einem weiteren Topf erwärmen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, zu einem Püree verarbeiten und mit der heißen Milch sowie der Butter vermischen, sodass eine glatte Masse entsteht. Den Parmesan reiben. Die Macadamianüsse zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und unter die Kartoffelmasse heben. Das Ganze mit Muskatblütensalz und dem Parmesan abschmecken.

Für die Garnitur die Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Forelle „Müllerin Art“ mit dem polnischen Blumenkohl und dem Kartoffelpüree mit den Macadamianüssen im Parmesankörbchen auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Ursula Blocksiepen am 14. September 2015

Forelle Müllerin, Petersilien-Kartoffeln, Gurken-Salat

Für 2 Personen

Für die Forelle:

1 ganze Forelle, mit Haut	1 Zitrone	50 g Butter
Mehl	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
3 EL Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffeln:

250 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	3 Wacholderbeeren
$\frac{1}{4}$ TL Kümmel (gemahlen)	1 Rosmarinzweig	1 Blatt Liebstöckel (getrocknet)
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Salz

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 kleine Zwiebel	125 ml saure Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Wasabi-Paste	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Dill	2 Schnittlauchblüten, zur Dekoration
Salz, schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Gewürze (Knoblauch, Wacholder, Kümmel, Rosmarin, Liebstöckel und Lorbeer) in das Teeei füllen und in das Wasser hängen. Die Kartoffeln schälen und darin gar kochen. Die Petersilie kleinhacken und beiseite stellen.

Die Forelle waschen und trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern. Die Petersilie und Dill klein hacken und mit der Butter zerdrücken. Die Kräuterbutter in die Forelle füllen und danach die Forelle in Mehl wenden. Anschließend den Fisch in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten.

Die Gurke schälen und in Scheiben reiben. Salzen und pfeffern. Die Sahne mit der Wasabi-Paste verrühren und dazugeben. Die Zwiebeln abziehen und sehr fein hacken. Dann ebenfalls dazugeben. Den Dill hacken und hinzugeben. Alles vorsichtig verrühren. Mit Schnittlauchblüten verzieren.

Die Kartoffeln abgießen und mit der Petersilie vermengen.

Die Forelle mit den Kartoffeln und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Kay Ackermann am 22. Juli 2015

Forellen-Filet mit Tagliatelle-Spitzkohl-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:

2 Forellenfilets, ohne Haut	50 g Tagliatelle, frisch	100 g Spitzkohl
1 Tomate	1 Zitrone	2 Scheiben Frühstücksspeck
2 Eigelb	25 ml Weißwein, trocken	100 ml Schlagsahne
1 EL Senf, grobkörnig	40 g Butter	Butter
Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Schmand	1 TL Dijon-Senf
2 EL Honigessig	2 EL Sonnenblumenöl	Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Tagliatelle einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Tomate für eine halbe Minute in das kochende Wasser legen und anschließend kalt abschrecken. Die Tomate häuten, vierteln, entkernen und würfeln.

Die Tagliatelle in das kochende Wasser geben und für einige Minuten kochen.

Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und den Kohl und den Speck darin anbraten. Die Nudeln abtropfen und zusammen mit den Tomatenwürfeln hinzufügen. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Forellenfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft, etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Die Auflaufform mit Butter einfetten und die Filets nebeneinander in die Form legen. Die Kohl-Nudel-Mischung auf den Filets verteilen.

Die übrige Butter schmelzen. Die Eier aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb mit dem Wein in einem Wasserbad schaumig schlagen. Nach und nach die flüssige Butter einrühren und dabei kräftigiterrühren. Die Sahne steif schlagen. Einen Teelöffel Sahne und den Senf dazugeben. Abschließend die Sauce über die Forellenfilets geben und im Backofen garen.

Für den Gurkensalat die Gurken schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und möglichst klein würfeln. Den Dill waschen, trocknen und klein schneiden. Den Essig und den Senf mit einem Schneebesen verrühren und mit etwas Zucker abschmecken. Das Öl und den Schmand hinzufügen. Abschließend die Schalottenwürfel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenscheiben mit der Vinaigrette vermengen und mit dem Dill und dem Schnittlauch verfeinern.

Die Forellenfilets unter Tagliatelle-Spitzkohl-Gemüse mit Weißwein-Senf-Sauce und Gurkensalat auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Schnittlauch garnieren und servieren.

Orietta Stein am 11. Mai 2015

Gebratener Zander mit Haselnuss-Butter, Rotwein-Spinat

Für zwei Personen

Für den Zander:

4 Zanderfilets à 150 g	1 Zitrone	3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Butter	6 EL geschälte Haselnüsse	Salz, Pfeffer

Für den Rotweinspinat:

500 g Spinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	500 ml trockener Rotwein	1 EL Honig

Salz, Pfeffer

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Für den Rotweinspinat die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, den Honig dazugeben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Zander waschen und trocken tupfen. Den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets von beiden Seiten drei Minuten darin anbraten. Zum Schluss die Butter und die Haselnüsse dazugeben und aufschäumen lassen. Mit einem Esslöffel Zitronensaft ablöschen. Der restliche Zitronensaft kann anders verwendet werden. Den Fisch immer wieder mit der Butter übergießen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Spinat in die Rotweinreduktion geben und kurz zusammen fallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronenschale abschmecken. Die übrige Zitronenschale kann anders verwendet werden. Das Zanderfilet mit der Haselnussbutter auf Tellern anrichten und mit dem Spinat servieren.

Mario Broszio am 02. Februar 2015

Gebratenes Skrei-Filet mit Rote-Bete-Püree und Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Skrei:

400 g Skrei-Filets, ohne Haut 1 Ei ,(Kl. M) 3 Zweige glatte Petersilie
50 g Butter

Für das Rote-Bete-Püree:

300 g Rote-Bete 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen
Olivenöl

Für den Feldsalat:

50 g Walnüsse 100 g Feldsalat 25 g Senf
3 EL neutrales Öl 6 EL Weißweinessig 100 ml Gemüsefond

Das Ei neun Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Butter zerlassen und Eier und Petersilie zugeben.

Skrei waschen und trockentupfen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Skrei darin bei starker Hitze zwei Minuten goldbraun anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze zu Ende garen. Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und rote Bete darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer würzen. 100 Milliliter Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten garen. Rote Bete stampfen und Salz und Knoblauch abschmecken.

Feldsalat putzen. Einige Walnüsse darüber streuen. Ein Dressing aus Weißweinessig, Öl, Senf, Fond und Zucker mischen. Salat damit marinieren.

Den gebratenen Skrei mit Rote Bete-Püree und Feldsalat anrichten und servieren.

Julia Saalbach am 03. Dezember 2015

Gedämpfte Lachs-Forelle mit Granatapfel-Rosenkohl

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Lachsforelle 20 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

400 g Rosenkohl $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Granatapfel 2 EL Butter 6 Walnusskerne
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kästchen Shiso-Kresse

Die Rosenkohl-Röschen waschen und putzen. Danach die Blätter abzupfen. Den Strunk abschneiden und beiseite stellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne einer Hälfte entfernen. Die Walnusskerne in einem Mörser zerstoßen. Die Zwiebel und die Putzreste vom Rosenkohl in etwas Butter anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und den Bratensatz vom Boden kratzen.

Den so entstandenen Fond in einen Dampfgarer geben und erhitzen.

Die Lachsforelle waschen, trocken tupfen und leicht salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Lachsforelle darin auf der Haut anbraten, bis diese kross ist. Anschließend herausnehmen und bei 80 Grad etwa zehn Minuten im Dampfgarer fertig garen.

Währenddessen zwei Esslöffel Butter in einer Sauteuse zerlaufen lassen. Die geriebene Walnuss kurz darin anrösten und die Rosenkohlblätter zugeben und drei bis vier Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachsforelle aus dem Dampfgarer nehmen und in vier Stücke schneiden. Die Zitronenschale abreiben und mit den Granatapfelkernen unter den Rosenkohl heben.

Die Lachsforelle mit dem Granatapfel-Rosenkohl auf Tellern anrichten und mit etwas Shiso-Kresse servieren.

Katharina Brandt am 24. September 2015

Gefüllte Dorade mit Grill-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Doradenfilet:

1 Dorade, im Ganzen 1 Knolle Knoblauch 1 Zitrone

1 Bund Zitronenthymian 2 EL Olivenöl Meersalz

schwarzer Pfeffer

Für das Grillgemüse:

400 g Auberginen 400 g Zucchini 200 g Kirschtomaten

4 EL Olivenöl Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für das Grillgemüse die Aubergine und die Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in längliche Scheiben schneiden. Mit vier Esslöffeln Öl vermengen, gut salzen und pfeffern. Das Gemüse portionsweise in einer großen Grillpfanne bissfest grillen, zwischendurch wenden und anschließend auf einem Backblech verteilen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Doraden waschen, trocken tupfen und die Flossen mit einer Schere abschneiden. Den Fisch leicht salzen und mit je zwei Zweigen Zitronenthymian, dem Knoblauch und einer Zitronenscheibe füllen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den restlichen Thymianzweigen zwischen dem Grillgemüse verteilen. Die Dorade darauf legen, mit dem Olivenöl beträufeln und 20 Minuten im Backofen garen. Die gefüllte Dorade und das Grillgemüse mit Meersalz würzen, auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Kaddatz am 01. Oktober 2015

Gegrillter Sesam-Lachs mit Reis, Tomaten-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets

Chili

schwarzer Pfeffer

3 EL Unagi-Sauce

Sesam

3 EL Sesamöl

Salz

Für den Reis:

300 g Reis

Salz

schwarzer Pfeffer

Für den Avocado-Tomaten-Salat:

200 g Wildsalat

1 Avocado

1 Knoblauchzehe

schwarzer Pfeffer

2 Limetten

2 Tomaten

weißer Pfeffer

1 Chilischote

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

Salz

Den Reis in reichlich Salzwasser gar kochen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Das Sesamöl mit der Unagi-Sauce vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den Lachs darin marinieren und in Alufolie ruhen lassen.

Die Tomaten und die Zwiebel würfeln und vermengen. Den Saft einer Limette auspressen und den Salat mit dem Saft und Salz abschmecken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Avocado zerdrücken, mit Salz und einer Messerspitze Knoblauch abschmecken.

Zum Schluss den Lachs in der Alufolie für wenige Minuten grillen. Die zweite Limette zum Garnieren benutzen.

Den gegrillten Sesam-Lachs mit Reis und Tomaten-Avocado-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Souad Boujloud am 28. September 2015

Hecht-Klöße, Petersilien-Soße, Gnocchi, Karotten-Sticks

Für zwei Personen

Für die Hechtklößchen:

150 g Hechtfilet, eiskalt 75 ml Sahne 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Msp. Safran 1 Ei Salz

Pfeffer

Für die Sauce:

1 Bund Petersilie, glatt $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zitrone 25 ml Naturjoghurt 75 ml Crème-fraîche
Salz Pfeffer

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta 1 Ei 75 g Mehl
30 g Parmesan Salz Muskatnuss

Für die Karotten:

3 Karotten 1 EL schwarzer Sesam 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Karotten schälen, waschen und in Streifen schneiden, anschließend mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Karottensticks bei 180 Grad in den Backofen geben.

Hechtfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Fisch von Gräten befreien und in kleine Würfel schneiden.

Zitronensaft auspressen, ein Ei aufschlagen und Eiweiß vom Eigelb trennen. Den gewürfelten Fisch mit einem halben Esslöffel Zitronensaft, mit der Hälfte Sahne, Safran, Salz und Pfeffer in Moulinette geben. Danach restliche Sahne und Eigelb begeben, nochmals in Moulinette geben abschmecken und kalt stellen.

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und auspressen. Petersilie feinhacken und anschließend mit der Hälfte der ausgepressten Knoblauchzehe, Zwiebeln und Joghurt fein mixen. Dann mit Crème fraîche vermengen. Zum Schluss Petersiliensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Pochieren Klößchen in eine flache Pfanne mit Wasser füllen, Zitronensaft begeben, salzen und unter dem Siedepunkt halten. Aus Hechtmasse mit zwei Esslöffeln Klößchen formen, ins Wasser geben und darin fünf Minuten pochieren.

Parmesan reiben, anschließend ein weiteres Ei aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Halbes Eigelb mit Ricotta, Parmesan und Mehl vermengen und mit Salz und Muskat abschmecken. Teig zu 2 cm dicken Rollen formen. Anschließend von der Teigrolle drei Zentimeter lange Stücke abschneiden.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und Gnocchi portionsweise in kochendes Wasser geben. Im Anschluss zwei bis drei Minuten darin ziehen lassen und abschöpfen.

Geröstete Karotten aus Ofen nehmen und mit schwarzem Sesam bestreuen.

Petersiliensauce erwärmen.

Den Saucenboden auf tiefen Tellern anrichten und Hecht-Klößchen darauf geben. Gnocchi und Karottensticks daneben anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Marlene Wichmann am 21. Oktober 2015

Heilbutt-Filet mit Kartoffel-Schuppen, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 200 g	4 kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Korianderschaum:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Ei	1 TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	1 EL Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Mangopüree:

1 reife Mango	Salz	schwarzer Pfeffer
---------------	------	-------------------

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kartoffelschuppen die Kartoffeln waschen, schälen und hauchdünn hobeln. In der Pfanne mit Pflanzenöl und etwas Salz die Kartoffelscheiben knusprig braten. Mehrmals immer nur so viele Kartoffelscheiben in die Pfanne geben, dass genau eine Schicht den Pfannenboden bedeckt. Nicht überlappen lassen.

Für das Mangopüree die Mango schälen und den Kern entfernen. Die Mango pürieren und anschließend in einen Spritzbeutel geben.

Für den Korianderschaum, den Koriander mit etwas Salz und Zucker und einem Ei schaumig pürieren. Nochmals abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

Die Zuckerschoten kurz blanchieren, so dass sie noch leicht knackig sind. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten, die Zuckerschoten nochmals in Butter mit ein wenig Salz in der Pfanne schwenken.

Den Heilbutt waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen und mit etwas Salz, dem Knoblauch, Butter und Öl marinieren. Den Fisch für etwa zwölf Minuten in den Ofen geben. Anschließend den Fisch mit den Kartoffelscheiben belegen.

Das Heilbuttfilet mit Kartoffelschuppen, Zuckerschoten, Mangopüree und Koriander-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Souad Boujloud am 30. September 2015

Kabeljau im Salami-Mantel mit Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet à 300 g 4 Scheiben Salami 4 TL Olivenöl
schwarzer Pfeffer

Für das Pfannengemüse:

200 g Kartoffeln 200 g Cherrystrauchtomaten 3 Stangen Staudensellerie
10 schwarze Oliven 3 Schalotten 2 Zehen Knoblauch
4 TL Olivenöl 2 EL Sherryessig 2 Zweige Basilikum
Meersalz 1 Prise Zucker Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und mit den Salamischeiben umhüllen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite anbraten, anschließend im Ofen etwa zehn Minuten garen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen, in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen, alles mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren.

Die Kartoffeln und die Sellerie hinzugeben mit zwei bis drei Esslöffel Wasser zugedeckt fünf Minuten garen. Dann die Tomaten und die Oliven hinzugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Das Gemüse schließlich mit dem Meersalz und dem Essig abschmecken.

Die Basilikumblätter vom Stiel zupfen und unterheben. Kabeljau aus dem Ofen nehmen und pfeffern.

Das Kabeljaufilet mit dem Pfannengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Graff am 29. April 2015

Kabeljau mit Chorizo, Granatapfel, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Skreifilet 2 EL Butter 1 EL Rapsöl
2 EL Salz

Für das Kartoffelpüree:

200 g Kartoffeln 0,5 Knolle Sellerie 50 g gehackte Mandeln
500 ml Gemüsesfond 100 ml Milch 50 ml Sahne
2 EL Butter 1 Muskatnuss Pfeffer
Salz

Für die Chorizowürfel:

80 g Chorizo 0,5 Granatapfel 1 unbehandelte Zitrone
3 Stiele glatte Petersilie

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit dem Gemüsesfond aufsetzen und das Gemüse darin weich kochen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten. Die Filets anschließend salzen, wenden und kurz auf der anderen Seite braten. Anschließend die Stücke auf nach oben auf ein Backblech legen und circa vier Minuten weiterbraten, bis sie gerade durchgegart sind.

Die Chorizo in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit dem Fischbratfett goldbraun und knusprig braten. Die Zitrone abwaschen, trocknen und mit einer feinen Reibe etwas Zitronenschale abreiben. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen, die Petersilie fein hacken und beides mit der Zitronenschale in die Pfanne geben und mit der Wurst vermengen. Etwas Petersilie zupfen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen und ausdampfen lassen. Die Milch erwärmen. Anschließend die Kartoffeln und den Sellerie zerstampfen und die zuvor erwärmte Milch darüber geben. Die Butter und die Sahne einrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die gehackten Mandeln vorsichtig unterheben.

Das Kabeljaufilet mit den Chorizowürfeln, dem Granatapfel und dem Sellerie-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Clara Kramer am 03. September 2015

Kabeljau mit Curry-Kracker-Kruste, Kartoffel-Croûtons

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljau-Fischfilets à 180 g	70 g gesalzene Kracker	2 EL Butter
1 TL mildes Currypulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Mangold:

500 g rotstieliger Mangold	1 Zwiebel	1 TL Mehl
150 ml Schlagsahne	1 Muskatnuss	1 Zitrone
2 EL Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffel-Croûtons:

2 große festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 EL heller Sesam
1 EL Kurkuma	1 EL Schwarzkümmel	1 TL Kreuzkümmel
Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Kabeljau die Kracker mit einem Esslöffel der Butter und dem Curry in eine Moulinette geben und fein zerkleinern. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Croûtons die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa einmal ein Zentimeter große Würfel schneiden. In eine Schale geben und mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Salz würzen. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mäßiger Hitze 15 Minuten rundherum knusprig braten. Die Zwiebel abziehen und in sehr dünne Streifen schneiden. Zu den fast fertig gebratenen Kartoffeln geben und zusammen mit dem Schwarzkümmel und Sesam anschwitzen.

Den Fisch in eine mit der restlichen Butter gefettete Auflaufform legen und darauf die Krackerkruste verteilen. Im Ofen im unteren Drittel für 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Für den Mangold die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In der Zwischenzeit den Mangold putzen. Die Stiele in ein Zentimeter große Stücke, die Blätter in drei Zentimeter breite Streifen schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Butter in einem weiteren Topf zerlassen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze zwei Minuten dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Schlagsahne mit 50 Millilitern Wasser zugießen und aufkochen.

Die Sauce fünf Minuten kochen und ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von der Muskatnuss dazureiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Sauce damit abschmecken.

Die Mangoldstiele im dem kochenden Salzwasser blanchieren. Anschließend die Blätter zugeben und zwei Minuten mitgaren. Den Mangold abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Zitronensahnesauce mischen. Eine Zitronenhälfte waschen und die Schale abreiben.

Den Mangold auf Tellern anrichten, mit der Zitronenschale bestreuen und mit dem Fisch und den Croûtons servieren.

Robert Glogger am 20. Mai 2015

Kabeljau mit Hafer-Kräuter-Kruste auf Quinoa-Risotto

Für 4 Personen

2 Schalotten	2 EL Olivenöl	200 g Quinoa Tricolore
50 ml Weißwein	800 ml Gemüsebrühe	50 ml Portwein
100 ml Milch	30 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Kerbel	1 Scheibe Vollkorntoast (20 g)	20 g Haferflocken, zart
600 g Kabeljaufilet (mit Haut)	Pfeffer	1 TL Dijon-Senf
30 g Parmesan	400 g Kirschtomaten, rot und gelb	

Für den Risotto die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Quinoa zugeben, kurz anschwitzen dann mit Wein ablöschen und etwas Gemüsebrühe angießen. Unter ständigem Rühren Quinoa ca. 15 Minuten weich köcheln, dabei immer wieder etwas Brühe angießen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Portwein und 200 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Milch zugeben und ebenfalls um die Hälfte einkochen. Zuletzt Sahne zugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Kruste die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Toastbrot zerzupfen und mit den Kräuterblättchen, den Haferflocken und einer Prise Salz fein mixen. Fischfilet in vier Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite mit Senf bestreichen und in die Kräuterpanade legen. In eine Pfanne ein Backpapier legen und auf mittlere Hitze erhitzen, den Fisch mit der panierten Seite auf das Backpapier legen und bei kleiner Hitze knusprig braten, zuletzt wenden und auf der Fleischseite kurz braten.

Den Parmesan fein reiben. Die Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan und Tomaten unter den Quinoa mischen und auf Tellern anrichten. Fischfilets obenauf geben und servieren.

David Habedank am 05. März 2015

Kabeljau mit Haselnuss-Butter, Zitronen-Knoblauch-Bohnen

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g, mit Haut 150 g Cocktailtomaten 2 EL Butter
1 Bund Salbei Salz, Pfeffer

Für die Haselnussbutter:

70 g geschälte Haselnüsse 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 kleine, festk. Kartoffeln 3 Zweige Rosmarin 6 getr. Lorbeerblätter
2 EL Olivenöl grobes Meersalz

Für die Bohnen:

300 g grüne Bohnen 2 Knoblauchzehen 1 Zitrone
2 EL Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zunächst die Kartoffeln schälen und quer zu einem Fächer einschneiden, ohne sie dabei zu durchtrennen. Die Rosmarinnadeln von den Stängeln zupfen und die Einschnitte der Kartoffeln wechselweise mit Rosmarin und einem halben Lorbeerblatt füllen. Die Kartoffeln in eine flache Auflaufform geben, mit grobem Meersalz bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln. Dann die Kartoffeln im Backofen für etwa 25 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer wieder mit etwas Olivenöl übergießen. Für die Haselnussbutter die Haselnüsse grob hacken und einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Haselnüsse dazu geben und in der Butter rösten. Anschließend die Haselnüsse aus der Butter entnehmen und für die Garnitur beiseite stellen. Für die Zitronen-Knoblauch-Bohnen die Enden der Bohnen entfernen, diese in etwa vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze für etwa zehn Minuten dünsten. Anderthalb Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und für die letzte Minute zu den Bohnen geben. Die übrige halbe Knoblauchzehe im Kühlschrank lagern und anderweitig verwenden. Zuletzt die Zitrone halbieren und etwas von der Schale fein reiben. Die restliche Zitrone im Kühlschrank lagern. Die Bohnen mit einigen Spritzern Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Pfeffer und Salz würzen. Gegebenenfalls mit etwas Zucker abschmecken. Den Salbei von den Stängeln zupfen und die Blätter zupfen und hacken. Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen und kurz ruhen lassen. Zwei Esslöffel Butter zu der Haselnussbutter in die Pfanne geben und den Kabeljau darin auf einer Seite zwei Minuten braten. Anschließend den Kabeljau wenden und den Herd auf eine niedrige Hitze stellen. Die Tomaten unzerkleinert dazugeben. Je nach Dicke der Filets den Kabeljau für zwei bis vier Minuten garen lassen. Dabei die Pfanne ab und zu schwenken. Zuletzt die Tomaten nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch zusammen mit den Cocktailtomaten auf einem Teller anrichten und die gerösteten Haselnüsse und Haselnussbutter darüber geben. Die Bohnen und die gefächerten Kartoffeln dekorativ um den Fisch herum drapieren und direkt servieren.

Paul Woelky am 15. Januar 2015

Kabeljau mit Kartoffel-Stroh und Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

500 g Kabeljaufilet, mit Haut	3 EL Mehl	5 EL Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Kartoffelstroh:

4 Kartoffeln	2 kg Ochsenfett	Salz
--------------	-----------------	------

Für die Sauce béarnaise:

3 Schalotten	4 Eier	100 ml Estragon-Essig
100 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Estragon	1 Bund frischer Kerbel
5 schwarze Pfefferkörner	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Schale Gartenkresse

Das Ochsenfett auf 180 Grad in der Fritteuse erhitzen.

Für die Kabeljaufilets das Butterschmalz in einer Bratpfanne schmelzen. Das Filet halbieren sowie auf beiden Seiten im Mehl wenden, salzen und pfeffern. In der Pfanne bei schwacher Hitze garen.

Für die Sauce béarnaise die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser zermahlen. Den Estragon-Essig, den Weißwein, die Schalotten, die Pfefferkörner, drei Zweige Estragon und die Kerbelblätter aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend abkühlen lassen. Anschließend die Eier trennen und das Eigelb in die Kasserolle geben. Fünf Esslöffel der Reduktion hinzufügen und auf schwacher Hitze in Achterschleifen schlagen. Wenn die Sauce sämig wird, die Butter in kleinen Stücken unterrühren. Abschließend vier Zweige Estragon fein schneiden und hinzufügen.

Für das Kartoffelstroh die Kartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. Diese in Fäden reiben und in eine Schüssel Wasser legen, damit die Stärke entweicht. Anschließend die Strohkartoffeln kurz frittieren, bis sie kross sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Abschließend salzen.

Den Kabeljau mit Kartoffelstroh und Sauce béarnaise auf Tellern anrichten, mit Gartenkresse garnieren und servieren.

Michèle van Beirs am 06. Juli 2015

Kabeljau-Filet im Lauch-Mantel und Meerrettich-Schaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Loins, à 120 g	1 Schalotte	100 ml Fischfond
1 Spritzer Sojasauce	Sherry, Butter	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

4 Stangen grüner Spargel	100 g Bimi	100 g Zuckerschoten
1 Mini Pak-Choi	1 Lauchzwiebel	1 Zitrone
1 Chilischote	100 ml Gemüsefond	½ Bund Koriander
geröstetes Sesamöl	helle Sojasauce, Sojaöl	Asia-Gewürz, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

160 g Jasminreis	3 EL Cashewkerne	100 g Butter
10 frische Kardamomkapseln	Salz	

Für den Meerrettich-Schaum:

½ Zitrone	4 EL Sahnemeerrettich	1 TL Wasabipaste
1 EL Xanthan	200 ml Gemüsefond	150 ml Mineralwasser
Knoblauchsatz	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:	1 EL ungeschälter Sesam	rote und grüne Shiso-Kresse
--------------------------	-------------------------	-----------------------------

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Lauch putzen, einige Schalen abziehen und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Für den Reis das noch heiße Wasser verwenden. Reis und Wasser im Verhältnis 1:2 ansetzen, aufkochen lassen und bei sanfter Hitze langsam quellen lassen. Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und hinzugeben. Für das Gemüse Bimi putzen und klein schneiden. Die Spitzen des Spargels in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kaiserschoten waschen und in Rauten schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und in kleine schräge Streifen schneiden. Pak Choi waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des frischen Korianders und die gerösteten Cashewkernen fein hacken. Zitrone waschen und Zeste abreißen. Bimi und Spargel im heißen Öl gleichmäßig anbraten. Zitronenzeste und das Asia-Gewürz hinzufügen. Mit Fond und Sojasauce ablöschen und kurz köcheln lassen. Frühlingszwiebel, etwa fünf Pak Choi- Blätter und Zuckerschoten nach und nach zugeben. Alles zusammen knackig dünsten. Mit Sojasauce und dem gerösteten Sesamöl verfeinern. Frisch gehackten Koriander und etwas Sesamsaat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Für den Fisch Schalotte abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne die Schalotte in der Butter anschwitzen. Kabeljau-Loins waschen und trocken tupfen. In zwei Filetstücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte mit Sherry und Sojasauce ablöschen, Fischfond angießen und aufkochen lassen. Fisch in die blanchierten Lauchstreifen einwickeln, mit Zahnstochern fixieren und im sanft köchelndem Fond mit Glasdeckel auf niedriger Stufe wenige Minuten gar dünsten. Bissfesten Reis abdampfen lassen, Kardamomkapseln entfernen und Butter im heißen Reis schmelzen lassen. Geröstete Cashews unterheben. Mit Salz abschmecken. Für den Meerrettich-Schaum Xanthan und Kartoffelstärke mit Gemüsefond aufmischen. Sahnemeerrettich und Wasabipaste hinzufügen und ebenfalls mixen. Zitrone auspressen. Saft und Sprudelwasser zu der Masse geben, aufmischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Flüssigkeit mit einer Kelle durch ein Haarsieb in die Espumafflasche füllen. Meerrettichschaum auf den Teller geben und Fischpäckchen darauf drapieren. Wokgemüse und Duftreis mit Anrichteringen neben dem Fisch anrichten. Mit Shisokresse und Sesam garnieren und servieren.

Clara Kramer am 24. September 2015

Kabeljau-Filet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet :

400 g Kabeljaufilet, mit Haut	5 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	4 EL Pinienkerne	100 g Parmesan
50 g Kapern;	1 Zitrone	2 Salbeiblätter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 TL Paprikapulver
50 ml Olivenöl	Fleur de Sel	schwarzer Pfeffer

Für das Risotto vongole:

300 g Risottoreis	10 Miesmuscheln	6 Garnelen
10 Cocktailtomaten	1 Schalotte	750 ml Hühnerfond
750 ml Fischfond	100 g Butter	100 ml Weißwein
100 g Parmesan	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Kabeljaufilet halbieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver von allen Seiten würzen. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und den Fisch darin mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian von beiden Seiten anbraten.

Für das Risotto etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Zusammen mit den Miesmuscheln und den Tomaten im Topf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und abwechselnd mit warmem Hühner- und Fischfond angießen.

Für den Kabeljau den Salbei und die Kapern grob schneiden und den Parmesan reiben. Alles mit den Semmelbröseln, den Pinienkernen sowie dem restlichen Olivenöl vermengen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, auspressen, ein wenig von der Schale abreiben und beides zu der Parmesan- Masse geben.

Die Kabeljaufilets in eine Auflaufform geben und mit der Kräutermasse bedecken. Für 15 Minuten in den Ofen geben.

Den Parmesan reiben und kurz vor Schluss zusammen mit der Butter abbinden.

Das Kabeljaufilet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto vongole auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 07. Mai 2015

Kabeljau-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Gurken-Dip

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 140 g	2 EL Butter	2 EL Mehl
2 EL Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

100 g mehligk. Kartoffeln	200 g Süßkartoffeln	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Dip:

125 g Salatgurke	75 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree die Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 15 Minuten weichgaren. Anschließend die Kartoffeln zu einem Püree pressen. Etwas von der Muskatnuss dazu reiben und die Butter unterrühren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und etwas Mehl auf einen flachen Teller geben. Den Fisch von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und in dem Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin bei mittlerer Hitze für sechs Minuten auf der Hautseite anbraten und danach wenden. Anschließend die Butter dazugeben und den Fisch eine weitere Minute garen. Dabei die Butter über den Fisch löffeln.

Für den Dip die Gurke waschen, trockentupfen, und halbieren. Die Gurke mit einem Löffel entkernen und anschließend fein würfeln. Dann die Chilischote waschen, trockentupfen und der Länge nach aufschneiden. Die Schote von Scheidewänden befreien und fein hacken.

Die Crème fraîche mit einem Schneebesen aufschlagen, mit der Gurke und dem Chili verrühren und mit Wasabi, Salz und Pfeffer würzen. Die Kabeljaufilets mit dem Süßkartoffelpüree und dem Gurken-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Cordula Wollny am 04. Juni 2015

Karpfen mit Kürbis-Püree und Wirsing

Für zwei Personen

Für den Karpfen:

400 g Karpfen Öl, Salz, Pfeffer

Für das Kürbispüree:

400 g Hokkaidokürbis 200 ml Gemüsefond 200 ml Sahne

50 g Butter Muskatnuss Chiliflocken

Kürbiskernöl Salz, Pfeffer

Für den Wirsing:

400 g Wirsing 1 große Kartoffel 1 Knoblauchzehe

50 ml Gemüsefond Salz, Pfeffer

Kürbis würfeln und in Gemüsefond weichdünsten. Pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskatnuss würzen. Mit Butter und Sahne verfeinern.

Wirsing klein schneiden, Kartoffel schälen und in kleinere Würfel schneiden, in Gemüsefond dünsten. Grob zerstampfen, mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch würzen. Karpfen auf der Hautseite scharf anbraten, umdrehen und vorsichtig gar ziehen lassen.

Karpfen mit Kürbispüree und Wirsing anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Christine Schubert am 02. Dezember 2015

Knuspriger Adlerfisch mit mediterranem Kartoffelsotto

Für zwei Personen

Für den Adlerfisch:

400 g Adlerfischfilet, ohne Haut	1 Ei	1 Zitrone
30 g grüne Taggiasca Oliven	50 g Panko	100 ml Sahne
4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Zitronenthymian	2 EL Mehl
125 g Butterschmalz	4 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Kartoffelsotto:

250 g Kartoffeln, große	2 Sardellenfilets	1 große Schalotte
1 Zehe frischer Knoblauch	5 EL Kapern, mit Sud	10 schwarze Oliven Taggiasca
3 getrocknete Öl-Tomaten	2 San Marzano Tomaten	1 rote Paprika
150 g Parmesan	1 TL grünes Pesto	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	½ Bund Schnittlauch	20 ml Wermut
1 TL Aceto Balsamico	400 ml Geflügelfond	4 EL Butter
3 EL Olivenöl	Zucker	Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

Für das Kartoffelsotto die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein Würfeln.

Das Olivenöl mit der Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Kartoffeln eine Minute anschwitzen. Die Kapern, die Sardellen, die schwarzen Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und mit in die Pfanne geben. Mit dem Wermut ablöschen, dann Geflügelfond angießen und unter häufigem Rühren in etwa fünfzehn Minuten gar kochen. Rosmarin und Thymian fein hacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Röhrchen schneiden. Die Tomaten und die Paprika schälen und würfeln. Den Parmesan reiben.

Das Pesto mit Rosmarin, Thymian und Schnittlauch unter das Kartoffelsotto mischen und mit dem Balsamico abschmecken. Den Parmesan mit Butter und den gewürfelten Tomaten sowie den Paprikawürfel unterrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Fisch eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl und Butterschmalz erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in portionsgerechte Stücke schneiden.

Für die Panierstraße drei Schalen aufbauen. In die erste Schale das Mehl füllen. In der zweiten Schale das Ei mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven, den Rosmarin und den Thymian fein hacken, mit dem Paniermehl mischen und in die dritte Schale füllen.

Den Adlerfisch salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Nun den Fisch durch die Ei-Sahne ziehen und anschließend in der Paniermehl-Oliven-Rosmarin-Thymian Mischung wenden.

Den Fisch in der heißen Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten goldbraun anbraten und auf Küchenpapier entfetten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Das Kartoffelsotto auf zwei Tellern anrichten, den Fisch darauf setzen, mit dem Thymianzweig und den restlichen Kapern garnieren, mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Inka Olek am 22. April 2015

Lachs im Kartoffel-Mantel, Fenchel-Gemüse, Paprika-Creme

Für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet 2 mehligk. Kartoffeln Olivenöl
Salz

Für das Fenchelgemüse:

2 Knollen Fenchel 1 rote Peperoni 250 ml Gemüsefond
1 TL Zucker Olivenöl 1 TL Salz
Pfeffer

Für die Paprikacreme:

1 rote Paprika 1 Zehe Knoblauch 200 g Schmand

Für den Lachs im Kartoffelmantel die Kartoffeln schälen und im Topf zehn Minuten gar kochen. Mit der Vierkantreibe hobeln und salzen.

Lachs halbieren, salzen und mit den Kartoffelhobeln bedecken. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten glasig braten.

Peperoni klein schneiden und die Kerne auslösen.

Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Mit Peperoni, Salz, Zucker und Olivenöl anbraten und anschließend mit Gemüsefond ablöschen. Für die Paprikacreme die Paprika waschen und mit dem abgezogenen Knoblauch in einem Topf garen. Pürieren, abkühlen lassen und den Schmand unterheben.

Den Lachs im Kartoffelmantel mit Fenchelgemüse und Paprikacreme auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Grafen am 26. Oktober 2015

Lachs im Mangold-Ziegenkäse-Päckchen, Fenchel und Rösti

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	4 Ziegenkäsetaler	1 Mangold
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Thymian	2 EL Honig
Butter	Salz	Pfeffer

Für den Fenchel:

2 Knollen Fenchel	1 unbehandelte Zitrone	1 Zehe Knoblauch
20 g Butter	2 EL Olivenöl	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Knusperrösti:

3 festk. Kartoffeln	2 EL Rapsöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für den Lachs Filets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Mangoldblätter verlesen, putzen und in Topf mit kochendem Salzwasser circa ein bis zwei Minuten blanchieren.

Anschließend in Eiswasser abschrecken. Thymian zupfen und gute zwei Esslöffel Thymianblätter mit Honig vermengen. Ziegenkäse auf Lachs legen, mit Thymianhonig bestreichen und dann jeweils mit zwei Mangoldblättern umwickeln. Anschließend Mangold- Lachs-Päckchen in eine mit Butter gefettete Alufolie geben und luftdicht darin verschließen. Das Ganze auf mittlerer Schiene für acht Minuten im Ofen grillen.

Für die Rösti Kartoffeln schälen, grob raspeln und Flüssigkeit herausdrücken. Masse kräftig mit Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Aus Kartoffelmasse zwei Rösti formen, flachdrücken und für ca. fünf Minuten von jeder Seite braten.

Das Gemüse waschen, vom Grün befreien und Knolle in Scheiben schneiden. Fenchel mit ausgepresster Zitrone beträufeln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, bis Butter zu schäumen beginnt. Fenchel in Butter circa zwei Minuten von jeder Seite braten.

Anschließend Zucker, Salz und Pfeffer in eine weitere Pfanne geben und das Ganze ganz kurz noch mal erhitzen. Knoblauch halbieren, ebenfalls ganz kurz mitbraten und dann wieder entfernen. Danach Fenchelscheiben in Pfanne mit Gewürzen legen.

Lachs aus dem Ofen nehmen. Zitrone auspressen und Lachs mit Saft beträufeln.

Lachs im Mangold-Ziegenkäse-Päckchen mit karamellisiertem Fenchel und Knusperrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Severine Petersen am 19. Oktober 2015

Lachs mit Bourbon-Glaze, grünem Spargel, Rosen-Chips

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
2 EL Butter	75 g brauner Zucker	40 ml Kentucky Bourbon
1 Spritzer Sojasauce	Salz	Pfeffer

Für die Rosen-Chips:

1 violette Kartoffel	1 Kartoffel	Öl für die Fritteuse
Meersalz		

Für den Spargel:

250 g grünen Spargel	$\frac{1}{2}$ Karotte	1 Orange
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für den Lachs die Butter leicht erhitzen. Den Zucker dazugeben und etwas Orangen- und Zitronenschale. Die Schale karamellisieren und anschließend herausnehmen. Den Lachs in der Butter anbraten und anschließend mit dem Bourbon ablöschen. Weitere fünf Minuten kochen lassen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien und das untere Drittel schälen. Den Spargel in einer Pfanne grillen.

Für die Rosen-Chips die Fritteuse aufheizen. Die Kartoffeln schälen und mit dem Sparschäler dünne Scheiben schneiden. Die einzelnen Scheiben leicht überlappend aneinander legen und zu einer Rose aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Die Rosen in der frittieren und anschließend mit Salz würzen. Die Karotte schneiden und kurz frottieren.

Den Lachs auf einem Teller anrichten. Den Spargel und die Rosen-Chips dazugeben. Mit der Bourbon-Glaze und den Karotten garnieren und servieren.

Chris McCollough am 15. Juli 2015

Lachs mit Kartoffel-Würfeln und Melonen-Salsa

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachskoteletts à 200 g	1 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Melonensalsa:

$\frac{1}{2}$ Honigmelone	1 Tomate	1 rote Chili
2 Frühlingszwiebeln	1 Limette	1 EL Honig
1 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel	

Für die Kartoffelwürfel:

2 festk. Kartoffeln, groß	1 EL getrockneter Rosmarin	1 EL getrockneter Thymian
Olivenöl		

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Thymian und dem Rosmarin in eine Pfanne geben und in heißem Öl knusprig braten.

Für die Melonen-Salsa die Honigmelone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in zentimetergroße Würfel schneiden. Die Tomate vierteln, von Kernen und Stielansatz befreien und würfeln. Die Chili halbieren, entkernen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Die Melonen- und Tomatenwürfel mit den Zwiebel- und Chiliringen, dem Honig, dem Olivenöl, einem Teelöffel Limettenschale, zwei Esslöffeln Limettensaft und Kreuzkümmel vermengen.

Die Lachskoteletts waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch darin bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten braten.

Das Lachskotelett mit Kartoffelwürfeln und Melonen-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Harry Grötz am 12. März 2015

Lachs mit Ofenkartoffeln und buntem Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut, à 150 g	1 Zitrone	5 EL Olivenöl
1 Bund Dill	1 Zwiebel	2 Karotten
1 Paprika	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Ofenkartoffeln:

3 Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch
5 EL Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffelspalten mit dem Öl beträufeln und mit dem Rosmarin und dem Knoblauch in den Ofen geben. Für das Gemüse die Karotten putzen und in lange Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprika putzen und in Würfel schneiden. Den Dill hacken. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die Karotten und die Paprika dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und dem Dill würzen.

Für den Fisch die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin außen knusprig anbraten.

Den Lachs mit Ofenkartoffeln und buntem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Isabella Reindl am 28. Mai 2015

Lachs mit sahniger Pfeffer-Dill-Soße, Kartoffel-Spalten

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 200 g 1 Zehe Knoblauch Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Sauce:

1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ Zitrone 2 EL Butter
200 ml Sahne 250 ml Gemüsefond 1 EL Senf, mittelscharf
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill 1 Muskatnuss 2 EL Pfeffer, grün
2 EL Mehl Kräuter-der-Provence Olivenöl, Salz
bunter Pfeffer

Für die Kartoffelspalten:

400 g Drillinge Olivenöl, Meersalz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Broccoli 100 g Feldsalat $\frac{1}{2}$ Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill Salz, Pfeffer

Für die Garnitur einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Röschen von dem Broccoli abtrennen und im Wasser gar kochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Dill fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Anschließend die Butter dazugeben und das Mehl darüber sieben. Mit dem Gemüsefond ablöschen und die Sahne dazugeben. Mit Kräutern der Provence und dem Senf würzen. Die eingelegten Pfefferkörner und den Dill zu der Sauce geben. Den Saft der halben Zitrone auspressen. Die Sauce mit den Kräutern der Provence, dem Zitronensaft, dem Muskat, dem Salz und dem bunten Pfeffer abschmecken. Für die Kartoffelspalten eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Drillinge waschen, halbieren und in der Pfanne mit geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Anschließend ohne Deckel und nach erneuter Zugabe von Olivenöl knusprig anbraten. Mit dem Meersalz und dem Pfeffer würzen. Für den Lachs den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Lachs mit dem Knoblauch einreiben und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Den Fisch in der Pfanne mit geschlossenem Deckel garen und anschließend ohne Deckel von beiden Seiten kurz anbraten. Für die Garnitur den Dill fein hacken. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Lachs mit der sahnigen Dill-Pfeffer-Sauce und den Kartoffelspalten auf Tellern anrichten. Anschließend mit dem Feldsalat, den Broccoliröschen, dem Dill und je einer Zitronenspalte garnieren und servieren.

Alexander Finger am 19. Januar 2015

Lachs mit Spargel-Risotto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets a 150 g, mit Haut	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Sonnenblumenöl	Meersalz	

Das Spargelrisotto:

150 g Risottoreis	250 g weißer Spargel	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebeln	100 g Parmesan	100 ml trockener Weißwein
400 ml Spargelwasser	250 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Spargelrisotto den Spargel schälen und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen und aufbewahren.

Die Zwiebel und die Petersilienblätter abziehen und beides klein schneiden und mit dem Olivenöl in einem Topf andünsten. Anschließend den Risottoreis untermischen, unter ständigem Rühren das Spargelwasser und den Gemüsefond löffelweise dazugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis eine schlotzige Konsistenz entsteht. Den Parmesan reiben. Nach circa 20 Minuten den Reis probieren, den Spargel dazugeben und noch weitere fünf Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Butter binden und den Parmesan untermischen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze mit Sonnenblumenöl erhitzen. Die Zitrone halbieren. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit der Haut nach oben anbraten. Wenn der Lachs an der Unterseite leicht braun wird, auf die Hautseite wenden. Mit ein wenig Meersalz bestreuen und die ganze Knoblauchzehe, die halbe Zitrone und die Kräuterzweige hinzugeben. Immer mal wieder mit der aromatisierten Butter den Lachs beträufeln. Abschließend die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. und den Lachs damit aromatisieren.

Das Spargel-Risotto mit dem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Scheil am 16. April 2015

Lachs mit Thymian-Kruste, Risotto, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut	2 Scheiben Weißbrot	50 g Butter
3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Risotto:

100 g Risottoreis	$\frac{1}{2}$ Schalotte	50 ml Weißwein, trocken
400 ml Geflügelfond	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
3 Frühlingszwiebeln	25 g Pinienkerne	Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Basilikumpesto:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Pinienkerne
20 g Parmesan	50 ml Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

Erbsensprossen

Den Backofen auf höchster Grillstufe vorheizen.

Für den Risotto die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden, in kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren und anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Parmesan fein reiben.

20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel glasig dünsten. Den Risottoreis zugeben und mit anschwitzen. Das Ganze kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach Geflügelfond angießen und unter Rühren verkochen lassen, bis der Risotto gar ist. Den geriebenen Parmesan, die restliche Butter, Pinienkerne und Frühlingszwiebeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Thymiankruste die Butter mit einem Mixer in einer Schüssel schaumig rühren. Das Weißbrot entrinden und mit der Moulinette zerkleinern. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen und mit der Butter, dem Weißbrot, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren. Die Thymianbutter in einen Gefrierbeutel füllen, einen halben Zentimeter dünn ausrollen und im Gefrierfach erkalten lassen.

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl in einer Pfanne kurz anbraten. Anschließend auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Die Thymianbutter in zwei lachsgröße Stücke schneiden, auf den Lachs geben und im Backofengrill für etwa fünf Minuten überbacken.

Für das Basilikumpesto die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten und den Parmesan fein reiben. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Basilikumblätter waschen, kleinhacken und mit Knoblauch, Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl zu einer feinen Paste pürieren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs mit Thymiankruste, Pinienkern-Frühlingszwiebel-Risotto und Basilikumpesto mit Erbsensprossen garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Krüger am 17. August 2015

Lachs mit Zucchini-Spaghetti und Zitronen-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Rolle Blätterteig	40 g Fetakäse
30 g Parmesan	1 Ei	1 Zitrone
1 EL Pinienkerne	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
3 EL Blütenhonig	40 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Spaghetti:

1 Zucchini	1 EL Olivenöl	Salz
------------	---------------	------

Für die Sauce:

1 Zitrone	20 g Butter	1,5 EL Mehl
200 ml Sahne	150ml Gemüsefond	1 EL Zitronenpfeffer
Zucker	Salz	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für den Lachs die Pinienkerne ohne Fett anrösten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Pinienkerne mit Knoblauch, Basilikum und Salz in einer Moulinette zu einer Paste verarbeiten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan zu der Paste reiben, Olivenöl dazu rühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Den Lachs waschen und halbieren. Den Blätterteig ebenfalls halbieren. Den Fetakäse in dünne Scheiben schneiden. Jedes Stück vom Blätterteig auf einer Hälfte mit dem selbstgemachten Pesto bestreichen, dabei zwei Zentimeter Rand lassen. Die Käsescheiben auf das Pesto legen und das Filetstück darauf. Den Honig über die Filets träufeln. Den Blätterteig zuklappen und die Ränder mit einer Gabel gut verschließen. Die Blätterteigtaschen oben mit einer Gabel einstecken. Das Ei verquirlen und die Blätterteigtaschen damit bestreichen.

Auf einem Backblech in den Ofen legen. Wenn der Blätterteig goldbraun geworden ist, den Ofen auf 150 Grad stellen und die Lachstaschen noch etwa zehn Minuten weitergaren.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und mit Mehl zu einer Paste vermischen. Den Gemüsefond eingießen und gut mischen. Die Sahne dazugeben und köcheln lassen, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft herauspressen. Die Sauce fein pürieren und mit Zitronensaft, Zitronenarabieb, Salz, Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken.

Für die Spaghetti die Zucchini waschen, trocken tupfen und in Julienne schneiden. Anschließend Olivenöl in einer großen Pfanne aufwärmen und die Zucchini bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Zucchini-Spaghetti auf Tellern anrichten und die Zitronen-Sahne-Sauce darüber gießen. Den Lachs in Blätterteig daneben auf den Teller legen. Die übrige Sauce in einer kleinen Sauciere dazu servieren.

Jessica Schewel am 04. Juni 2015

Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat und Haselnüssen

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

400 g Lachsfilet, mit Haut	125 g Butter	1 Zitrone
Fischgewürzmischung	Gewürzsalz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

200 g Zuckerschoten	200 g Prinzessbohnen	20 g Schnittlauch
70 g Haselnüsse	2 Orangen	2 EL Balsamicoessig
1 EL Ahornsirup	3 EL Haselnussöl	2 EL Olivenöl
1 Prise rosa Salzflöcken	fermentierter Pfeffer	

Den Backofen bei 180 Grad vorheizen.

Die Haselnüsse auf der Alufolie im Ofen acht bis zehn Minuten rösten. Nachdem sie abgekühlt sind, grob hacken.

Ungesalzenes Wasser zum kochen bringen. Die Prinzessbohnen und die Zuckerschoten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Bohnen vier Minuten blanchieren, aus dem heißen Wasser nehmen und in Eiswasser abkühlen. Zum trocknen auf einem Küchentuch ausbreiten. Die Zuckerschoten eine Minute blanchieren und ebenfalls in dem Eiswasser abkühlen und auf das Küchentuch ausbreiten.

Mit dem Zestenreißer von Zesten den Orangen abziehen und mit einem Messer die Schale und die weiße Haut von den Orangen schälen. Anschließend die Orangenfilets herausschneiden. Dabei den Saft über einer Schüssel auffangen.

Das Salz in dem Essig auflösen und mit dem Öl und Ahornsirup aufschlagen. Die Zutaten untermischen, probieren und abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen.

Den Lachs mit der Fischgewürzmischung und dem Salz würzen und auf der Hautseite in der Pfanne mit Butter anbraten. Nach drei Minuten umdrehen und in der Pfanne gar ziehen lassen. Den gebratenen Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat, Haselnüssen und Orangen auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 09. April 2015

Lachs-Ceviche mit milder Salsa und Mais-Tortilla

Für zwei Personen

Für die Lachs-Ceviche:

1 Lachsfilet, à 300 g	2 Limetten	1 Bund Koriander
2 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce	10 ml Limoncello
10 ml Rapsöl		

Für die Salsa:

4 Tomatillos	200 g Cherrytomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Radieschen	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Avocado
10 ml Rapsöl	100 g Peperoncini	1 Bund Koriandergrün
Salz		

Für die Tortilla:

1 Maistortillafladen	1 Süßkartoffel	100 ml Crème-fraîche
2 vorgegarte Maiskolben	1 TL Tajin-Pulver	Salz

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Fischsauce, die Sojasauce und das Öl vermengen und das rohe Lachsfilet damit einstreichen. Den Lachs in Frischhaltefolie einschlagen und für 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen nun auf 200 Grad erhöhen. Für die Tortilla Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Maisfladen fünf Minuten im Backofen vorgaren. Anschließend mit Crème fraîche bestreichen, leicht salzen und die Süßkartoffelscheiben darauf legen. Den Mais vom Kolben schneiden und darüber verteilen. Mit dem Tajin-Pulver bestreuen. Den Backofen auf 150 Grad runter stellen und die Tortilla weitere acht Minuten darin garen, bis die obere Seite leicht bräunlich wird.

Für die Salsa die Tomatillos, die Radieschen, die Peperoncini und das Koriandergrün klein schneiden. Die Cherrytomaten vom Grün befreien und ebenfalls zerkleinern. Die Lauchzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alles salzen und vermengen. Ein Drittel der Salsa pürieren. Die Hälfte des Pürees unter die restliche Salsa mischen. Die Avocado aushöhlen und mit dem restlichen Püree vermengen.

Den warmen Lachs dünn aufschneiden. Die Limetten halbieren, auspressen und die Schale abreiben. Den Limettensaft und den Limettenabrieb mit den Korianderstielen und dem Rapsöl in einem Mörser vermahlen. Das Lachsfilet mit der Marinade bestreichen.

In einen Anrichtring zunächst die Salsa-Avocado-Mischung und anschließend die Salsa geben. Das Lachs-Ceviche mit der milden Salsa und dem Maistortilla auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 14. September 2015

Lachs-Filet mit Bandnudeln, Spinat, Limetten-Butter

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, mit Haut	1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Bandnudeln in Spinat:

125 g Mehl	45 g Weichweizengrieß	2 EL Olivenöl
4 Eier	250 g Spinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	10 g Parmesan	100 ml Sahne
1 TL Pinienkerne	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Limettenbutter:

50 g Butter	2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Zucker		

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Für die Bandnudeln die Eier trennen. Mehl, Weichweizengrieß, Olivenöl, Eigelb, 25 Milliliter Wasser und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig in Alufolie verpacken und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und von eventuellen Gräten befreien. Die Zitrone der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Den Rosmarinzweig zerkleinern. Schlitz in das Lachsfilet schneiden und die Zitronenscheiben und den Rosmarin in die Schlitz stecken. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Lachsfilet auf der Hautseite anbraten. Anschließend den Herd auf mittlere Stufe stellen und den Lachs zehn Minuten in der Pfanne lassen bis er wie gewünscht gegart ist. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen warmstellen. Für die Limettenbutter die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, den Zucker hinzugeben und mit dem Saft ablöschen. Die Butter aufkochen lassen. Die Petersilie zerhacken und dazugeben.

Den Spinat unter fließendem Wasser gründlich waschen. Größere Blätter kleiner zerrupfen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Den Nudelteig dünn ausrollen, in feine Bandnudeln schneiden und im Topf bissfest kochen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Den Spinat und die Pinienkerne so lange anbraten, bis der Spinat zusammenfällt. Die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren cremig einkochen lassen.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln zum Spinat geben, vermengen und Parmesan darüber reiben.

Das gebratene Lachsfilet mit den Bandnudeln in Spinat und der Limettenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 20. August 2015

Lachs-Filet mit Kartoffel-Puffer und buntem Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g Lachsfilet, mit Haut Butterschmalz Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelpuffer:

5 festk. Kartoffeln 2 Zwiebeln 1 Ei
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 500 g Haferflocken 1 Muskatnuss-Abrieb
1 Prise Salz Pflanzenöl schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Spitzpaprika 1 Zucchini 3 Karotte
 $\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebel $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle 20 g Butter
1 EL Tomatenmark, dreifach $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 3 EL Puderzucker
1 Prise grobes Salz schwarzer Pfeffer

Für das Lachsfilet Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite vier Minuten anbraten, wenden und weitere vier Minuten auf der anderen Seite braten bis eine leichte Weißfärbung eintritt. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelpuffer die Zwiebeln abziehen und die Kartoffeln schälen. Die Kartoffeln und die Zwiebel mithilfe einer Reibe zerkleinern. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und mit den Haferflocken hinzugeben. Eine Prise Muskatnuss reiben. Das Ei aufschlagen und mit Muskat, einer Prise Salz und Pfeffer in die die Kartoffel-Zwiebel-Mischung geben. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin goldbraun zu Kartoffelpuffern anbraten.

Die Spitzpaprika entkernen und klein schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls zerkleinern. Die Lauchzwiebel und die Zucchini waschen und klein schneiden. Die Sellerieknolle und die Petersilie ebenfalls zerkleinern. Den Puderzucker in einen Topf geben und die Paprika, die Karotten, die Lauchzwiebel, die Zucchini, die Sellerieknolle und die Petersilie darin schwenken. Anschließend die Butter und das Tomatenmark hinzugeben und eineinhalb Minuten schmoren lassen. Mit 125 Millilitern Wasser ablöschen, den Deckel auf den Topf setzen und den Herd abschalten. Mit einer Prise grobem Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet mit den Kartoffelpuffern und dem bunten Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Cieplick am 29. Juni 2015

Lachs-Filet mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond und Ebly

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	8 Cocktailtomaten	2 Passionsfrüchte
50 ml Weißwein, trocken	2 EL Zucker	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Ebly:

100 g Ebly	150 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein, trocken
2 EL Butter	1 Bund Estragon	20 g Grana Padano
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Ebly in einem Topf Öl erhitzen, Ebly zugeben, darin anschwitzen und anschließend mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und darin gar kochen. Estragonblätter von den Stielen entfernen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Parmesan grob reiben. Zum Schluss den Ebly mit Butter, Parmesan und Estragon verfeinern sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Filets auf der Hautseite scharf anbraten. Kurz vor Schluss Fisch von der anderen Seite anbraten und anschließend in den Ofen für fünf Minuten geben. In derselben Pfanne Cocktailtomaten anschwitzen, Fruchtfleisch der Passionsfrüchte zugeben und alles mit Weißwein ablöschen. Alles kurz aufkochen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Ebly mit Lachsfilets auf Tellern anrichten, mit Passionsfrucht-Tomatensud beträufeln und servieren.

Julia Bayer am 04. November 2015

Lachs-Filet mit Sepia-Risotto und Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 250 g, mit Haut 1 Zitrone Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Sepia-Risotto:

200 g Risottoreis 1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch
500 ml Fischfond 200 ml Weißwein 1 EL Tintenfischfarbe
Olivenöl

Für das Karottengemüse:

1 gelbe Karotte 1 orange Karotte 1 Muskatnuss
Olivenöl

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mit anbraten. Mit dem Wein ablöschen und alles nach und nach einkochen lassen. Die Tintenfischfarbe hineingeben und den Fischfond Kelle für Kelle angießen und immer wieder schwach einköcheln lassen. Dabei immer wieder rühren.

Das Lachsfilet auf der Hautseite leicht einschneiden und etwas salzen. In der Pfanne die Fleischseite etwa eine halbe Minute anbraten und anschließend etwa drei Minuten auf der Hautseite.

Die Zitrone waschen, trocken tupfen und mit dem Zestenreißer ein wenig von der Schale abreiben. Den Fisch von beiden Seiten mit dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten waschen, schälen und in Juliennes schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Karotten darin anbraten.

Etwas von der Muskatnuss reiben und zusammen mit etwas Salz zu den Karotten geben.

Das Lachsfilet zusammen mit Sepia-Risotto und Karottengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Niels Plänker am 15. Juni 2015

Lachs-Filet mit Tagliatelle und Weißwein-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

200 g Lachsfilet, mit Haut	2 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tagliatelle:

100 g Tagliatelle	Salz
-------------------	------

Für die Sahne-Weißweinsauce:

100 g Champignons	50 g Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
2 Tomaten	20 g Butter	150 ml Weißwein
150 g Sahne	50 ml Gemüsefond	50 g Petersilie
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Nudeln Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln zugeben und al dente kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in der Butter anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit anschwitzen. Die Tomaten schneiden und in die Pfanne geben. Den Rosmarin zugeben. Die Champignons kleinschneiden und dazugeben. Alles mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne, die Petersilie und den Gemüsefond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen. Die Tagliatelle abgießen und in die Sauce geben. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Lachs melieren, mit Salz und Pfeffer würzen und scharf auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden. Das Lachsfilet mit den Tagliatelle und der Sahne-Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Danny Graf am 09. Februar 2015

Lachs-Frikadellen, Jakobsmuscheln im Wildlachs-Mantel

Für die Lachsfrikadellen:

200 g Räucherlachs	200 g frischer Lachs	1 Bund Stangensellerie
1 rote Zwiebel	100 g Speisestärke	2 Eier
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Gurkennudeln:

1 Gurke	250 ml Sahne	125 ml Crème-fraîche
1 Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	200 g geräucherter Wildlachs	2 Wachteleier
Salz	Pfeffer	

Für das Fenchel-Anis-Gemüse:

1 Fenchelknolle	250 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Sternanispulver
$\frac{1}{2}$ TL rote Pfefferkörner	Forellenkaviar	

Für die Lachsfrikadellen den Räucherlachs und den Frischlachs in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Stangensellerie putzen und die Blätter entfernen. Die rote Zwiebel häuten und Zwiebel und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Sellerie und Zwiebeln kurz andünsten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und unter die Lachsmasse mengen.

Ein Ei sowie Speisestärke hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Dill fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Masse durchwalken und zu kleinen Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfrikadellen darin anbraten, bis die Oberfläche leicht braun und knusprig ist. Die Frikadellen heraus nehmen und beiseite stellen.

Für die Gurkennudeln die Gurken halbieren und mit dem Sparschäler lange Abschnitte in Tagliatelleform herunter schälen. Sahne und Crème fraîche zu einer glatten Masse verrühren. Dill fein hacken und dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit Räucherlachs umwickeln. Den Räucherlachs mit einem Zahnstocher fixieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die umwickelten Jakobsmuscheln kurz anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Fenchel von Strunk und Blättern befreien, in Streifen schneiden und in der gleichen Pfanne wie die Jakobsmuscheln circa fünf Minuten anbraten bis der Fenchel bissfest gegart ist. Mit rotem Pfeffer und Anis würzen.

In einer neuen Pfanne die Wachteleier circa zwei Minuten braten.

Lachsfrikadellen mit Gurkennudeln und Jakobsmuscheln im Wildlachsmantel mit Fenchel-Anis-Gemüse auf Tellern anrichten. Die Wachteleier auf den Jakobsmuscheln drapieren und mit Forellenkaviar dekorieren und servieren.

Jörn Töpfer am 28. Dezember 2015

Lachs-Lasagne al salmone

Für zwei Personen

Für die Lasagne:

200 g Lachs, küchenfertig	500 g Lasagneblätter	200 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	250 g Büffelmozzarella
1 Stück Parmesan á 30 g	100 g Mandelblätter	6 EL Fischfond
2 EL Cognac	Olivenöl	100 g Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Béchamelsauce:

200 ml Sahne	100 ml Milch	50 g Butter
30 g Mehl	1 Muskatnuss	Salz

Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie glatt	1 Bund Dill
-------------------------	-------------

Für die Lasagne den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Lasagneblätter mit etwas Öl in das kochende Wasser geben und sechs Minuten kochen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in würfelgroße Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in klein schneiden. Die Petersilie und den Dill waschen, trocknen und fein hacken. Die Lasagneblätter aus dem Wasser nehmen und auf einen Teller kreuzweise übereinander legen. Eine Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen und den Lachs glasig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und bei Seite stellen. Den Knoblauch und die Zwiebel in der gleichen Pfanne glasig andünsten. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in die Pfanne geben. Anschließend den Spinat mit der Hälfte des Fischfonds ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben, ungefähr ein Drittel zu dem Spinat geben und ein paar Minuten weiterbraten. Für die Béchamelsauce einen Topf mit der Butter erhitzen. Nach und nach Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Die Sahne und die Milch dazugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Den Muskat reiben. Anschließend mit etwas Salz, etwas Dill und Muskat abschmecken. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und den Lachs hinzufügen. Mit dem Cognac übergießen und flambieren. Anschließend mit dem restlichen Fischfond ablöschen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Abschließend die Lasagne schichten. Eine Auflaufform mit den Lasagneblättern auslegen und mit der Béchamelsauce bestreichen. Darauf wieder eine Schicht Lasagneblätter und Béchamelsauce geben. Den Lachs auf die Béchamelsauce schichten, etwas Mozzarella, die Mandeln und den Spinat hinzufügen. Etwas Parmesan über den Spinat streuen und mit einer Lage Lasagneblättern bedecken. Anschließend abwechselnd Béchamelsauce, Lasagneblätter und wieder Béchamelsauce schichten und mit einer Schicht Mozzarella bedecken. Abschließend den restlichen Mandeln und dem restlichen Parmesan bestreuen. Die Lasagne für sieben Minuten im Ofen backen. Die Lasagne al salmone auf Tellern anrichten, mit dem Dill und der Petersilie garnieren und servieren.

Francesco Garibaldi am 16. Februar 2015

Lachs-Steak tartare mit Spinat-Lasagne

Für zwei Personen

Für das Lachssteak:

1 Lachssteak à 300 g	1 Gurke	1 Tomatillo
1 Limette	1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch
10 g Kressesamen	50 g Kapernäpfel	Olivenöl

Salz

Für die Spinatlasagne:

750 g Babyblattspinat	1 Kohlrabi	1 Zehe junger Knoblauch
2 Schalotten	50 g Parmesan	1 Ei
100 g Crème-fraîche	200 ml Sahne	500 ml Gemüfefond
10 g Chilisalز	Olivenöl	

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Kressesamen in Wasser einweichen. Gemüfefond im Topf erhitzen. Parmesan reiben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Lasagne den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Kohlrabi schälen und in der viereckigen Form des Servierringes zurechtschneiden. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben in Gemüfefond blanchieren. Spinat im Fond blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit der Hälfte des Spinats vermengen.

Die andere Hälfte des Spinats mit Sahne und Crème fraîche pürieren, mit Chilisalز würzen. Abwechselnd Spinat, Kohlrabischeiben und einen Teil der Spinatcreme in einen Servierring schichten, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 150 Grad überbacken. Übrige Spinatcreme beiseite stellen.

Ei trennen. Kochendes Wasser vom Herd nehmen. Eigelb für zehn Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für das Lachssteak den Lachs waschen, trocken tupfen, mit etwas Olivenöl scharf anbraten, bis die Haut knusprig ist. Lachs aus der Pfanne nehmen. Haut abziehen, bei 150 Grad in den Ofen geben und als Chip ausbacken. Lachs auf der Oberseite quadratisch bis zur Hälfte einschneiden und auf der Unterseite erneut für fünf Minuten anbraten. Limettenschale abreiben. Limette auspressen. Korianderblätter abzupfen und die Stiele gemeinsam mit Öl und Limettenabrieb in einem Mörser vermahlen und die Oberseite des Fisches damit einreiben. Gurke schälen, den Sellerie von holzigen Fäden befreien, mit Koriandergrün sehr klein hacken und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kapernäpfel in Scheiben schneiden und in etwas Öl rösten.

Lasagne und Lachs mit der Gemüsemarinade und den Kressesamen auf Tellern anrichten und mit dem Eigelb, Spinatcreme und Kapernäpfeln garniert servieren.

Ellen Hunt am 23. September 2015

Lachsforelle mit Petersilien-Kartoffeln und Tomaten

Für zwei Personen

Für die Lachsforellen:

2 Lachsforellen	1 Zitrone	2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren	2 Zweige Dill	250 ml Weißwein
250 ml Fischfond	Salz	Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

4 mehligk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die gefüllten Tomaten:

2 Tomaten	1 Zwiebel	1 Limette
100 g Crème-fraîche	100 g Ziegenfrischkäse	1 Bund Dill
1 Zweig Zitronenmelisse	1 TL grüner Pfeffer	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen.

Lachsforellen waschen, trocken tupfen und von außen und innen salzen und pfeffern. Je eine Scheibe Zitrone und einen Zweig Dill in den Bauch geben.

Lachsforellen in eine Auflaufform geben und mit Fischfond und Weißwein aufgießen. Lorbeer und Wachholderbeeren dazu geben und in den Backofen geben. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 120 Grad reduzieren.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Dill und Zitronenmelisse ebenfalls klein schneiden. Frischkäse mit Crème fraîche vermengen und Zwiebeln, Kräuter und grünen Pfeffer unterheben. Von den Tomaten den Deckel abschneiden und aushöhlen. Anschließend mit der Frischkäsemasse füllen. Die Tomaten mit einer dünnen Scheibe Limette garnieren.

Petersilie hacken. Butter zerlassen und Petersilie dazugeben. Kartoffeln abgießen, pellen und halbieren. Petersilienbutter über die Kartoffeln geben.

Die Gedünstete Lachsforelle mit Petersilienkartoffeln und gefüllten Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Nielebock am 26. Oktober 2015

Lachsforellen-Filet, Rosmarin-Kruste, Kartoffel-Taler

Für zwei Personen

Für Lachsforellenfilet:

2 Lachsforellenfilets, à 200 g	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	1 TL mittelscharfer Senf	1 Ei
2 EL Paniermehl	1 Zehe Knoblauch	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Kartoffel-Kräuter-Taler:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
2 EL Speisestärke	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Grillgemüse:

1 Zucchini	1 orange Paprika	5 Champignons
$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	3 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Chilipulver
Currypulver	Salz	schwarzer Pfeffer
Olivenöl		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und darin bissfest garen. Die Petersilie, den Estragon und den Thymian fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit den Kräutern, dem Ei und der Speisestärke vermengen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und darin kleine Teigtaler goldgelb ausbacken.

Das Lachsforellenfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig über den Fisch geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch zerdrücken. Beides zusammen mit dem Senf, dem Ei und dem Paniermehl zu einer Paste vermengen. Den Rosmarin hacken und untermengen. Die Lachsforellenfilets mit der Paste bestreichen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets mit der bestrichenen Seite nach unten hineinlegen. So lange braten, bis eine Kruste entsteht. Den Fisch wenden und nochmal einige Minuten braten.

Für das Grillgemüse die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Aubergine und die Zucchini ebenfalls waschen und die Champignons putzen. Alles in Streifen schneiden und die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit der Zwiebel darin scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und der Sojasauce zu dem Gemüse geben. Die halbe Zitrone auspressen und das Gemüse mit Zitronensaft, Zucker, Currypulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsforellenfilet mit Rosmarinkruste, Kartoffel-Kräuter-Talern und Grillgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Lacek am 09. September 2015

Mango-Avocado-Salat mit Lachs-Würfeln, Sauce tartare

Für zwei Personen

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Mango	1 Avocado	1 Mozzarella
1 Bund Lauchzwiebel	1 Zitrone	150 g Cashewkerne
1 Bund Basilikum	1 rote Chilischote	50 ml Olivenöl
100 g brauner Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 rote Chilischote	200 g Paniermehl	200 g Mehl
2 Eier	200 ml Rapsöl	Salz

Für die Sauce tartare:

3 Anchovis	1 Chilischote	4 Gewürzgurken
1 TL Kapern	200 g Mayonnaise	200 g Quark
1 Bund Koriander	1 TL mittelscharfer Senf	

Die Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Avocadofleisch leicht damit beträufeln. Die Mango ebenfalls schälen und mit der Mozzarella in Würfel schneiden. Das Ganze in eine Schüssel füllen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ganz klein schneiden. Die Lauchzwiebeln von den äußeren Blättern und vom Ende befreien und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel geben und mit dem übrigen Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer sowie vier Esslöffeln Öl abschmecken. Die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und unter den Salat heben.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Panierstraße aus dem Mehl, den Eiern und dem Paniermehl herstellen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Lachs damit beträufeln. Anschließend den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und die Lachswürfel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lachswürfel mit der Chilischote und dem Knoblauch kross anbraten.

Die Zitrone halbieren und den Saft abschmecken. Die Gewürzgurken klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Anchovis und Kapern klein schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Aus der Mayonnaise, dem Quark, den Chilis, den Kapern, den Anchovis, den Gewürzgurken und dem Koriander eine Sauce herstellen und diese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mango-Avocado-Salat mit den Lachswürfeln und der Sauce tartare auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 10. August 2015

Mangold-Saibling-Röllchen, Kräuter-Creme, Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Saiblingsrolle:

2 Saiblingsfilets à 200 g	1 bunter, großer Mangold	200 g Kataifiteig
200 g Butterschmalz	50 g Butter	250 ml kalte Sahne
100 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	10 ml Sojasauce
1 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker	Fett

Für den Linsensalat:

1 Scheibe Bacon	200 g rote Linsen	1 Schalotte
50 g Staudensellerie	1 rote Paprika	1 Orange
1 Limette	200 ml Hühnerfond	100 ml trockener Weißwein
½ Bund Blattpetersilie	1 TL Ras-el-Hanout	

Für die Creme:

100 ml Crème-fraîche	1 Bund Koriander	½ Bund Blattpetersilie
----------------------	------------------	------------------------

Salz, Pfeffer

Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fett in der Fritteuse vorheizen.

Für die Mangold-Saiblings-Röllchen Saibling waschen, trocken tupfen und ein Filet in Sojasauce marinieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mangoldblätter vom Strunk zupfen, waschen, trocken tupfen und in Gemüsefond, Wein und Zucker blanchieren.

Mangoldblätter auf einem Küchbrett auslegen. 200 Milliliter kalte Sahne mit dem anderen Fischfilet und etwas Salz pürieren und auf die Mangoldblätter streichen. Mariniertes Saiblingsfilet und Schnittlauchröllchen darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, danach einrollen. Anschließend mit Kataifiteig umwickeln und die Röllchen in heißem Fett frittieren. Danach bei 50 Grad im Backofen 15 Minuten lang gar ziehen lassen.

Mangoldstile in Stücke schneiden und für weitere acht Minuten in dem Gemüsefond fertig garen. Kurz vor dem Servieren noch in etwas Butter anbraten.

Für den Linsensalat die roten Linsen für zehn Minuten in Hühnerfond und Weißwein kochen. Schalotte abziehen und klein schneiden. Limetten- und Orangenschale abreiben, Limette halbieren und Saft auspressen. Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, von holzigen Fäden befreien, in Würfel schneiden und mit Bacon und Schalotten in einer Pfanne anschwitzen, mit Ras el-Hanout und Limettenabrieb würzen und unter die Linsen heben. Paprikawürfel und Petersilienblätter dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Limettensaft würzen.

Für die Kräutercreme Koriander- und Petersilienblätter abzupfen, klein hacken, mit Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer mixen.

Kräutercreme mit Linsensalat und aufgeschnittenen Saiblingsröllchen auf Tellern anrichten und mit Mangoldgemüse garniert servieren.

Ellen Hunt am 24. September 2015

Orangen-Schellfisch mit Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Schellfischfilet, á 200 g	2 Orangen	40 g Kumquats
1 Schote rote Chili	1 Wurzel Ingwer, 3 cm	2 EL Butter

Salz

Für den Kartoffelstampf:

400 g Vitelotten	150 ml Milch	3 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	6 Scheiben Bacon
2 Scheiben Toastbrot, weiß	1 EL Akazienhonig	3 EL Rapsöl
3 EL lieblicher Weißwein	1 TL Weißweinessig	1 TL rosa Beeren
1 Prise Zucker	Rapsöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Vitelotten schälen und waschen. Die Kartoffeln in kaltem Salzwasser erhitzen und kochen. Die Kumquats waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und fein scheidern. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. In einem Topf die Butter erhitzen und alles darin anschwitzen. Den Ingwer schälen, andrücken und dazugeben. Anschließend mit dem gepressten Orangensaft ablöschen. Den Schellfisch waschen, trocken tupfen, salzen und fünf Minuten in der Pfanne mit andünsten. Eine weitere Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den Bacon braten. Die Kanten von dem Toastbrot entfernen und das Toastbrot würfeln. Den Speck auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und die Brotwürfel in die Pfanne geben. Den Spinat waschen und trocknen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die rosa Beeren grob hacken. Den Spinat, die Schalotte und den Bacon vermengen. Für das Dressing den Weißwein, den Weißweinessig, den Honig, die rosa Beeren und die Schalotten vermengen und das Rapsöl langsam einrühren. Mit Zucker abschmecken und das Dressing und die Brotwürfel über den Salat geben. Die Muskatnuss reiben. Die Vitelotten abgießen, stampfen und mit der Butter und der Milch vermengen. Den Kartoffelstampf mit Muskatnuss und etwas Salz abschmecken. Den Ingwer aus dem Sud nehmen und auf den Teller geben. Den Orangen-Schellfisch mit dem Kartoffelstampf und dem Spinat-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 19. Februar 2015

Pfeffer-Cognac-Lachs mit Schwarzwurzel-Risotto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsloin	5 cl Cognac	1 EL Zucker
1 EL Sezuchan Pfeffer	1 EL Kubeben Pfeffer	1 EL geräucherter Pfeffer

Für das Risotto:

300 g Schwarzwurzeln	150 g Risottoreis	2 Schalotten
2 Zitronen	50 g Butter	50 g Parmesan
700 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	4 EL Pinienkerne
3 Zweige Estragon	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Alle Pfeffersorten grob mörsern und mit dem Zucker vermischen. Soviel Cognac hinzugeben, dass es leicht feucht, aber nicht nass ist. Die Mischung auf den Lachs geben und bis zum Anrichten kühl stellen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Eine Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit Wasser vermischen. Die Schwarzwurzel schälen und sofort in das Zitronenwasser geben. Zwei Drittel der Schwarzwurzeln in Scheiben schneiden und zusammen mit den Schalotten in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Risottoreis ebenfalls hinzugeben und auch glasig andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Geflügelfond separat erhitzen und unter rühren immer wieder zum Risotto geben, bis dieses schlotzig ist und noch eine bissfeste Konsistenz hat. Separat zwei Schwarzwurzelstangen vierteln und in etwas Olivenöl 20 Minuten lang braten. Außerdem die Pinienkerne anrösten. Die andere Zitrone auspressen und die Schale reiben. Zum Schluss den Parmesan hobeln und mit einem Esslöffel Butter zum Risotto geben. Mit Salz, Muskatnuss, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Den Lachs aufschneiden und auf das Risotto geben. Mit Pfeffer würzen und mit frisch gehacktem Estragon und den Pinienkernen bestreuen.

Anna Peinze am 11. Februar 2015

Räucher-Lachs aus der Dose, Herzoginkartoffeln, Spinat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 mittelgroße Lachsfilets à 180 g	3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
4 Blätter Salbei	5 EL Olivenöl	20 g gehobelte Mandeln
Räuchermehl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Herzoginkartoffeln:

300 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	150 g Butter
$\frac{1}{2}$ Muskatnuss	1 TL Zimt	Salz

Für den Spinat:

500 g frischer Spinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss
1 TL Chilipulver	1 Chilischote	100 ml Sahne
50 g Butter	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser die Kartoffeln gar kochen.

Für den Lachs die Rosmarin- und Thymianzweige sowie Salbeiblätter in eine Keksdose aus Aluminium legen, dann zu dreiviertel mit Räuchermehl füllen. Die Alufolie passend einsetzen, sodass sie auf dem Räuchermehl ruht. Den Deckel der Dose vorsichtig mit einem Messer fünf oder sechsmal durchstechen. Die Lachsfilets kalt waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit dem Olivenöl einreiben und mit der Haut nach unten auf die Alufolie legen. Die Dose mit dem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze acht bis zehn Minuten auf den Herd stellen.

Für die Herzoginkartoffeln die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen und die Eigelbe aufbewahren. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die gepressten Kartoffeln mit 50 Gramm Butter, den Eigelben, Salz und Zimt vermengen. Etwas von der Muskatnuss dazu reiben. Mit 50 Gramm Butter ein Backblech einfetten. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel geben und Rosetten auf das Backblech spritzen. Diese mit der zerlassenen Butter bestreichen. Die Herzoginkartoffeln für etwa zehn Minuten im Backofen goldbraun backen.

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, in einer Pfanne mit Butter und Öl anschwitzen und den Spinat dazugeben. Den Ingwer schälen und mit in die Pfanne reiben. Etwas Muskatnuss dazu reiben und mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Chilischote der Länge nach anschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken und ebenfalls zur Creme geben. Die Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben und die Creme damit erneut abschmecken.

Den Spinat auf Teller geben, den Lachs dazulegen und die Kartoffeln drumherum drapieren. Abschließend das Ganze mit den Mandeln garnieren und servieren.

Christoph Kist am 20. Mai 2015

Räucher-Zander, Brezen-Chips, Mangold-Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Zander:

4 Zanderfilets, à ca. 60 g Speiseöl schwarzer Pfeffer
Salz

Für die Brezenchips:

1 Laugenstange, vom Vortag 3 EL Butter

Für das Gemüse:

1 Bund Mangold 2 reife Tomaten 1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone intensives Sesamöl Olivenöl
Salz

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den geräucherten Zander einen Dampfgarer mit Alufolie auslegen und das Räuchermehl darauf verteilen. Auf dem Herd bei milder Temperatur aufheizen, bis leichter Rauch aufsteigt. Den Dämpfeinsatz mit Speiseöl einstreichen, die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt darin zwölf Minuten gar räuchern.

Für die Brezenchips die Laugenstange in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne mit der geschmolzenen Butter darin kross braten. Anschließend auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Mangold-Tomaten-Gemüse den Mangold in Streifen schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend in einer Kunststoffschüssel abschrecken. Die Tomaten schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Tomatenwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit dem Mangold hinzufügen. Die Schale der Zitrone abreiben und zusammen mit dem Sesamöl unterrühren.

Den geräucherten Zander mit den Brezenchips und dem Mangold-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Herzog am 03. August 2015

Rotbarbe mit roten Erbsen-Tortellini, Paprika-Ragout

Für 2 Personen

Für den Fisch:

2 Rotbarben-Filets, à 200 g	1 Chorizo	50 ml Olivenöl
1 EL Butter	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Tortellini:

130 g Mehl	3 Eier	75 ml Gemüsefond
200 g Erbsen, TK	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 EL Tomatenmark	1 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Paprikaragout:

2 rote Paprika	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	50 ml Wermut	Salz, Pfeffer

Für die Garnierung:

1 Schale Erbsen-Kresse	1 Schale Shiso-Kresse
------------------------	-----------------------

Aus Mehl, einem Ei, zwei Eigelb und Olivenöl einen Nudelteig herstellen. Dazu alle Zutaten verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. In den Teig Tomatenmark einkneten, bis er rot ist. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Rapsöl anbraten, Erbsen dazugeben und mit Fond ablöschen. Solange köcheln, bis Erbsen weich sind. Dann durch ein Sieb abgießen und mit Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Erbsenpüree in einen Spritzbeutel füllen und kleine Mengen auf dem Teig verteilen. Teig zusammen schlagen und mit einem Rundausstecher Halbkreise ausstechen. Daraus Tortellini formen, anschließen in Salzwasser bissfest garen.

Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne anbraten. Mit Wermut ablöschen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Teil des Paprikaragouts in ein hohes Gefäß geben und mit Stabmixer fein pürieren.

Chorizo würfeln und in Olivenöl braten, sodass sich das Öl aromatisiert. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite mehlieren und im Chorizo-Öl mit Butter kross braten.

Alle Komponenten auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 19. November 2015

Rotbarbe mit Spargel, Kartoffel-Püree, Orangen-Curry-Soße

Für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets à 150 g Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

3 Orangen 30 g Butter 150 ml Crème-fraîche
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 1 EL Currypulver 1 EL Zucker
Salz schwarzer Pfeffer

Für den Spargel:

300 g weißer Spargel 2 EL Butter 2 EL weißer Zucker
Salz

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligkochende Kartoffeln 50 g Butter 100 ml Milch
1 Muskatnuss Salz schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce die Butter in einer Pfanne zerlassen und mit dem Zucker karamellisieren lassen. In der Zwischenzeit die Orangen waschen, trocken tupfen und alle bis auf eine Hälfte auspressen. Die letzte Orangenhälfte wird für den Fisch verwendet. Zu dem karamellisierten Zucker das Currypulver geben und alles mit dem Orangensaft ablöschen. Die Crème fraîche hinzugeben und alles cremig reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen und mit einem Spargelschäler schälen. Anschließend mit Zucker und Salz bestreuen und mit Butter bestreichen. Den Spargel doppelt in Alufolie einwickeln und bei 200 Grad für 20 Minuten im Backofen backen.

Für den Fisch die Filets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch fünf Minuten auf der Hautseite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch anschließend wenden und glasig braten.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen. In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel für etwa zehn Minuten garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen, in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Kartoffelstücke mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die Milch und die Butter hinzugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Muskatnuss reiben und den Abrieb in das Püree geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.

Aus der übriggebliebenen halben Orange vier Orangenfilets schneiden.

Zuletzt die Rotbarbe zusammen mit dem Spargel, dem Kartoffelpüree und der Sauce auf zwei Tellern anrichten und servieren. Mit geschnittenem Schnittlauch und den Orangenfilets garnieren und servieren.

Annalena Jänicke am 23. April 2015

Rotbarben-Filet, Linsen-Lauch-Orangen-Bett, Salat-Herzen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Rotbarbenfilets á 80 g Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Linsen-Lauch-Bett:

2 Stangen Lauch 100 g Linsen, rot 2 Orangen
170 ml Gemüsefond 30 ml Weißwein, Riesling, spritzig 50 ml Sahne
20 g Butter 1 TL Dijon-Senf, mittelscharf 1 EL Zitronensaft
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Salatherzen:

2 Romana-Salatherzen 80 g Speckwürfel, geräuchert 1 Zweig Rosmarin
Butter, Rapsöl, Salz schwarzer Pfeffer

Für die Dekoration:

1 Zweig Petersilie, glatt 1 Zitrone

Die Enden des Lauches entfernen, den Lauch waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit die Butter erhitzen und den Lauch anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und für fünf Minuten dünsten. Die Linsen zu dem Lauch geben und mit dem Gemüsefond erhitzen. Anschließend den Weißwein hinzugeben. Nach fünf Minuten den Senf und die Sahne einrühren. Für weitere zehn bis fünfzehn Minuten mit kleinerer Hitze köcheln lassen. Für die Salatherzen eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Speckwürfel leicht anrösten. Die Salatherzen waschen, trocknen, halbieren und zu dem Speck geben. Die Salatherzen von allen Seiten braten bis sie gar sind. Die Zitrone waschen und etwas von der Schale abreiben. Den Rosmarin waschen, trocknen und die Nadeln abzupfen. Anschließend die Schale der Zitrone, die Butter und die Rosmarinnadeln hinzugeben. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Kurz durchschwenken und vom Herd nehmen. Die Orange halbieren, die Schale entfernen und Filets aus der Orange schneiden. Die Zitrone halbieren und einen Esslöffel auspressen. Die Linsen vor Ende der Garzeit mit dem Zitronensaft, etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Anschließend die Filets hinzugeben. Für den Fisch eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Den Fisch salzen und mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Die Temperatur reduzieren und den Fisch braten lassen. Wenn das glasige Fleisch weiß wird, den Fisch auf die Linsen legen und abgedeckt für eine Minute ruhen lassen. Für die Garnitur die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Das Rotbarbenfilet auf Linsen-Lauch-Orangen-Bett mit gebratenen Salatherzen auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben und der Petersilie garnieren und servieren.

Christina Brandtstetter am 18. Februar 2015

Rotbarsch mit Topinambur und Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, à 200 g	3 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch
3 EL Olivenöl	Meersalz	Zitronenpfeffer

Für den Topinambur:

300 g Topinamburknollen	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml Gemüsefond	50 ml Wermut
50 ml Sahne	30 g Butter	1 Muskatnuss
Meersalz	Öl	schwarzer Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

30 g Butter	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Koriander
150ml Weißwein	200 g kalte Butter	100 ml Fischfond
2EL Weißweinessig	2 EL gemahlener Kreuzkümmel	2 Zweige Minze
2 Zweige Kerbel		

Die Topinamburknollen schälen und die Zitrone auspressen. 75 Gramm von der Topinambur in dünne Scheiben hobeln und zwei Esslöffel des Zitronensafts darüber geben. Die restlichen 225 Gramm der Topinamburknollen grob schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft in Wasser legen. Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Die Butter in einen weiteren Topf geben, erhitzen und die Schalotten darin leicht anschwitzen. Die Topinamburstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zu den Schalotten geben und unter Rühren anbraten. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zu der Topinambur geben und mit Wermut angießen. Eine Minute köcheln lassen und den Gemüsefond und die Sahne hinzugeben. Die Topinambur-Kartoffel- Mischung bei geschlossenem Deckel und gelegentlichem Rühren 20 Minuten kochen lassen.

Anschließend ohne Deckel so lange weiter garen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Etwas Muskatnuss dazu reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Stabmixer pürieren. Die Scheiben der Topinambur in einem Sieb abtropfen lassen und trocken tupfen. In der Fritteuse drei Minuten frittieren lassen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Rotbarschfilets waschen und trockentupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Thymian vom Zweig zupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rotbarschfilet auf jeder Seite zwei Minuten sanft anbraten. Zunächst den Thymian in die Pfanne geben, nach dem Wenden auch den Knoblauch. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die flüssige Kräuterbutter den Fisch aus der Pfanne nehmen und die Butter im Bratensatz zerlassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fischfond, dem Weißweinessig und dem Weißwein aufgießen. Die Petersilie, den Koriander, den Kreuzkümmel sowie Kerbel und Minze in die Pfanne dazugeben. Kurz vor dem Servieren den Fisch erneut dazugeben.

Für das Topinambur-Püree die Sahne aufschlagen und unterheben.

Den Rotbarsch mit Zweierlei von der Topinambur und Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Wassel am 10. September 2015

Rotbarsch-Chinakohl-Roulade mit Safran-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets à 100 g	30 g geräucherter Speck	100 g braune Champignons
1 Chinakohl	2 Zwiebeln	1 Zitrone
2 EL Crème-fraîche	2 EL Rapsöl	Butter
Salz, Pfeffer		

Für den Kartoffelstampf:

4 mehligk. Kartoffeln	1 g Safranfäden	100 ml Milch (3,5%)
30 ml Schlagsahne	3 EL Butter	Salz

Für die Weißweinsauce:

200 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	50 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer		

Für die Rotbarsch-Chinakohl-Rouladen den Chinakohl putzen und einige Blätter im Wasser blanchieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebeln, die Champignons und den Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Einen Teil der Zwiebeln, die Champignons und den Speck in der Pfanne braten, salzen und pfeffern. Mit zwei Esslöffeln Crème fraîche verfeinern. Die Zitrone auspressen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und etwas ausgepresstem Zitronensaft würzen. Den abgetropften Chinakohl auf der Arbeitsplatte überlappend auslegen. Je einen großen Löffel des Speckgemischs aus der Pfanne auf dem Chinakohl verteilen, ein Rotbarschfilet darauf legen, die Kohlblätter an den Seiten einklappen und dann aufrollen. In einer Pfanne etwas Butter und Öl erhitzen. Die Rotbarsch-Chinakohl-Rouladen mit der Öffnung nach unten in die Pfanne legen und anbraten.

Für den Safran-Kartoffelstampf die Kartoffel schälen und klein würfeln. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen. Abgießen und mit Milch, Butter und Sahne zu einem Stampf verarbeiten. Die Safranfäden dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Für die Weißweinsauce den Weißwein und den Gemüsefond in die Pfanne mit den Rotbarsch-Päckchen zugießen und aufkochen lassen. Anschließend etwas Sahne dazu gießen und reduzieren lassen.

Den Kartoffelstampf in die Tellermitten geben. Die Fischrouladen schräg mittig durchschneiden und auf dem Safran-Kartoffelstampf platzieren. Die Weißweinsauce darum anrichten und das Ganze heiß servieren.

Claudia Thimm-Czaja am 12. August 2015

Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat und Kopfsalat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Rotbarschfilets ca. 250 g	1 Zitrone	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

300 g Drillinge	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
1 EL Butter	3 EL Essig	3 EL Rapsöl
100 ml Gemüsefond	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 Zitrone	200 ml Buttermilch
3 EL Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 TL Zucker	Salz	Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen und in Schale in Salzwasser gar kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck in Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Essig, Gemüsefond und Butter hinzufügen, kurz aufkochen lassen und über die heißen Kartoffelscheiben geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarschfilets waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten und bei geringer Hitze garen.

Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Für das Dressing Schnittlauch und Dill klein schneiden und die Zitrone auspressen. Buttermilch mit den weiteren Zutaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Den Kopfsalat kurz vor dem Servieren in das Dressing geben.

Rotbarsch mit Kartoffelsalat und Kopfsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 12. November 2015

Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Rucola

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risottoreis	2 frische kleine rote Bete	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	50 g Parmesan
1 L Gemüsefond	50 ml trockener Rotwein	1 EL flüssiger Honig
4 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

2 Kabeljau-Filets á 150 g	30 g Butter	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Rucolasalat	2 EL Olivenöl	1 EL Balsamico Essig
1 TL Senf, mittelscharf	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Fond in einem Topf erhitzen. Die rote Beete schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die rote Beete dazugeben und mit dem Honig leicht karamellisieren lassen. Anschließend den Risottoreis dazugeben und unter Rühren kurz mit andünsten lassen. - 11 - Den Reis mit dem Rotwein ablöschen und den Rosmarin im Ganzen dazugeben. Unter Rühren eine Kelle des köchelnden Fonds hinzugeben. Diesen Vorgang wiederholen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde und bis der Reis bissfest gegart ist. Den Rosmarin entfernen. Abschließend die Butter und den Parmesan unter die Masse rühren. Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache Auflaufform geben. Die Butter in Flöckchen auf den Fisch geben. Anschließend 20 Minuten im Backofen garen. Den Rucola waschen und trocknen. Den Senf mit dem Essig, dem Öl und dem Honig zu einem Salatdressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone auspressen, den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit etwas Saft beträufeln. Das Rote Beete Risotto und den Salat auf Tellern anrichten, das Dressing über den Salat geben und mit dem Kabeljau servieren.

Sebastian Hensel am 26. Januar 2015

Saibling mit Kartoffel-Stampf und Fenchel

Für zwei Personen

Für den Saibling:

300 g Saibling	50 g geröst. Fenchelsamen	50 g geröst. Kreuzkümmel
50 g geröst. Anissamen	neutrales Öl	Salz

Für den Kartoffelstampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Knollensellerie	1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln	50 ml Milch	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle, mit Fenchelgrün	50 ml Orangensaft	Butter
----------------------------------	-------------------	--------

Für den Kräuterdip:

200 g Crème-fraîche	1 unbehandelte Limette	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln, den Sellerie und die Karotte schälen und in einem Topf mit Wasser und etwas Salz kochen.

Den Saibling waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend im Ofen garziehen.

Den Fenchel abziehen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das Fenchelgrün bei Seite legen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Fencheln darin anbraten. Anschließend mit dem Orangensaft ablöschen und einköcheln lassen.

Für den Kräuterdip den Schnittlauch und den Dill schneiden, die Schale der Limette hobeln und alles mit der Crème fraîche vermengen. Anschließend salzen und pfeffern.

Für den Kartoffelstampf die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut und den Enden befreien, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und die gebratenen Zwiebeln unterheben. Für die gewünschte Konsistenz Milch hinzufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Saibling die gerösteten Fenchelsamen, den Kreuzkümmel und die Anissamen in einen Mörser geben und zerstoßen. Den Saibling aus dem Ofen nehmen, mit der Gewürzmischung betreuen und leicht salzen.

Den Fenchel vor dem Servieren mit etwas Fenchelgrün ausgarnieren.

Den Saibling mit dem Kartoffelstampf und dem Fenchel auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 17. September 2015

Saibling-Filet mit Kartoffel-Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet à 200 g	50 g Butter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Gemüse:

4 festk. Kartoffeln	50 g Erbsen	5 Babykarotten
1 Frühlingslauch	150 ml Sahne	30 ml Weißwein, lieblich
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Rote-Bete-Schaum:

1 Zehe Knoblauch	300 ml Sojamilch	30 g Rote-Beete-Pulver
3 Zweige Thymian	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Kartoffeln sowie die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Beides im Salzwasser für drei Minuten kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Frühlingslauch in Ringe schneiden, dabei die weißen Stücke von den grünen trennen. Die Kartoffeln und die Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die weißen Frühlingszwiebelwürfel ebenfalls darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend mit der Sahne aufgießen.

Eine Zehe Knoblauch abziehen und andrücken. In einer zweiten Pfanne den Thymian und die Knoblauchzehe ins kalte Öl legen und erhitzen. Die Sojamilch sowie Salz, Pfeffer und etwas Muskat hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend das Rote-Bete-Pulver einrühren.

Das Saiblingsfilet mit der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Butter hinzufügen, schmelzen und über den Fisch gießen. Die Erbsen und die Karotten in die Kartoffelsahnesauce geben und vorsichtig umrühren.

Die Rote-Bete-Sojamilchmischung aufschäumen.

Das Saiblingsfilet mit dem Kartoffel-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem Kerbel garnieren und servieren.

Philipp Frost am 24. Juni 2015

Schwarze Tagliatelle mit Kürbis-Thunfisch-Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Mehl (Type 00)	100 g feiner Hartweizengries	3 Eier
10 g Sepiatinte	2 EL Olivenöl	1 TL Salz

Für die Sauce:

150 g frischer Thunfisch	200 g Hokkaidokürbis	400 g Strauchtomaten
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	25 g Parmesan
1 EL Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	Salz

schwarzer Pfeffer

Die Zutaten für den Nudelteig vermengen und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem Teig verkneten. Diesen kurz ruhen lassen.

Für die Sauce den Kürbis vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Die Stielansätze und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit dem Kürbis in einen Topf geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zu den Tomaten und dem Kürbis geben, den Zucker, einen gehäuften Teelöffel Salz und den Cayennepfeffer unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln.

Alles mit dem Pürierstab pürieren.

Den Thunfisch in Stücke schneiden und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Einen Topf für die Nudeln aufstellen, das Wasser gut salzen und etwas Olivenöl hineingeben.

Die Nudeln mit der Nudelwalze ausrollen und Tagliatelle daraus schneiden. Die Nudeln bissfest garen. Die Nudeln zu der Sauce geben und den Parmesan reiben.

Die selbstgemachten Tagliatelle mit Kürbis-Thunfisch-Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schmelzer am 09. März 2015

Seelachs-Filet mit Kräuter-Kruste, Bouillon-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilet à 180 g	1 Lauchzwiebel	80 g harte Butter
2 EL kalte Butter	50 g Paniermehl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Estragon	Salz	Pfeffer

Für die Bouillon-Kartoffeln:

350 g festk. Kartoffeln	1 EL kalte Butter	500 ml Gemüsefond
Muskatabrieb	Salz	weißer Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	200 g griechischer Joghurt
1 Zweig Dill	Zucker	Salz

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste Lauchzwiebel fein schneiden. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter schaumig schlagen und mit den Kräutern und der Lauchzwiebel mischen. Paniermehl dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern, Fischfilets hineinlegen und mit der Kräutermasse belegen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa zwölf Minuten goldbraun backen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Zitrone auspressen, Saft zu den Gurken geben, Joghurt unterrühren und mit Zucker und Salz abschmecken. Dill hacken und unterheben.

Für die Bouillon-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf einlagig auslegen. Mit dem Fond übergießen und etwa 13 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben. Butter unter die Kartoffeln heben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Seelachsfilet zusammen mit Bouillon-Kartoffeln und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 09. November 2015

Seeteufel mit Sesam-Haube und Zitronen-Wodka-Risotto

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

400 g Seeteufelfilet à 200 g	50 g Butter	40 g Waldhonig
50 g Sesam	2 ½ EL milder Fischfond	1 EL Sojasauce
1 Zitrone	Salz	schwarzer Pfeffer
weißer Pfeffer		

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	3 Lauchzwiebeln	1 Zitrone
50 g Parmesan	2 EL Wodka	75 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond	75 g Butter	1 Bund Thymian
Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Flower Sprout:

200g Flower Sprout	20 g Butter	1 Zitrone
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Seeteufel den Backofen auf Grillfunktion einstellen und vorheizen. Alternativ zur Grillfunktion auf 150 Grad Oberhitze einstellen.

Für das Risotto die Lauchzwiebeln abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Risottoreis darin glasig anbraten. Die Zitrone waschen und trocken tupfen. Die Schale über das Risotto reiben. Die Pfanne mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Etwas von dem Gemüsefond hinzufügen, einkochen lassen und diesen Vorgang wiederholen, bis das Risotto den gewünschten Gargrad erreicht hat.

Den Thymian waschen, trocken tupfen, abzupfen und hacken. Den Parmesan reiben. Den Thymian zusammen mit dem Parmesan, der Butter und dem Wodka zum Risotto hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone auspressen und für die Säure noch etwas von dem Saft zum Risotto geben.

Für den Seeteufel den Honig, die Butter, den Fischfond und die Sojasauce zusammen in einem Topf erhitzen und solange einreduzieren, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Anschließend den Sesam hinzufügen und die Masse leicht abkühlen lassen.

Den Seeteufel kurz scharf in der Pfanne anbraten und anschließend mit der Sesammasse oben dünn bestreichen. Den Fisch im Backofen für drei Minuten nachgaren lassen. Den Fisch mit weißem Pfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Für den Flower Sprout einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und den Sprout für etwa zwei Minuten darin bissfest garen. Die Zitrone halbieren und den Saft herauspressen. Anschließend die Röschen in Butter schwenken, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Für den Seeteufel die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.

Den Seeteufel auf dem Zitronen-Wodka-Risotto anrichten, den Flower Sprout dazugeben, mit der Zitronenschale und dem Thymian garnieren und servieren.

Hermann Hujo am 23. März 2015

Seeteufel, Kräuter-Taschen, Tomaten-Reis, Curry-Schaum

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, à 200 g	1 Zitrone	100 ml Fischfond
2 Stiele Kerbel	2 Stiele Dill	2 Stiele glatte Petersilie
4 Basilikumblätter, groß	2 EL Olivenöl	Salz

Für den Reis:

200 g Reis	2 Tomaten	2 Basilikumblätter
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Curryschaum:

75 ml halbtrockener Riesling	75 ml Gemüfefond	50 ml Sahne
50 g kalte Butter	25 g Zitronengras	$\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Zucker	Salz
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis mit Salz im Topf kurz anrösten. 400 Milliliter kaltes Wasser dazu gießen. Den Reis im geschlossenen Topf auf niedrigster Stufe garkochen.

In den Seeteufel mit einem Querschnitt eine Tasche schneiden.

Den Kerbel, den Dill und die Petersilie sehr fein hacken.

Die Basilikumblätter mit den Kräutern füllen, zusammenfalten und in den Seeteufel geben. Den Fisch gut salzen und in einen Bräter geben.

Eine halbe Zitrone auspressen. Den Fisch mit dem Olivenöl übergießen, den Zitronensaft und den Fischfond angießen und für zwölf Minuten in den Ofen geben.

Das Zitronengras kleinschneiden. Den Riesling und den Gemüfefond mit dem Zitronengras auf die Hälfte einkochen lassen. Das Zitronengras herausnehmen, die Sahne, das Currypulver und die Currypaste hinzugeben. Alles kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter und dem Pürierstab aufschäumen.

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter hacken. Beides zusammen in einer leicht warmen Pfanne mit dem Öl vermengen. Anschließend unter den Reis mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine kleine Souffleeform buttern, den Reis einfüllen und auf einen Teller stürzen.

Den Seeteufel mit Kräutertaschen, Tomatenreis und Curryschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Holz am 11. März 2015

Seeteufel-Bäckchen, Safran-Soße, Gemüse, Parmesan-Segel

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300 g Seeteufelbäckchen	1 festk. Kartoffel	50 g Mehl
250 ml Milch	20 g Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Zitrone	200 ml Fischfond
50 g Crème-fraîche	1 g Safranpulver	Olivenöl
Salz	rosa Pfefferbeeren	

Für das Gemüse:

2 dünne Scheiben Parmaschinken	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 kleine Zucchini	1 kleine Karotte
2 Strauchtomaten	1 weiße Rübe	1 kleines Stück Lauch
10 g Ingwer	1 Schuss trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond
4 Zweige Rosmarin	½ Bund Koriander	½ Bund glatte Petersilie
1 Prise gemahlener Koriander	1 Prise Piment-d'Espelette	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Parmesan-Segel:

50 g Parmesan

Für die Garnitur:

Edelsüßes Paprikapulver

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Seeteufelbäckchen in Milch mit Salz und Pfeffer zehn Minuten im Kühlschrank marinieren. Mit einem Papierhandtuch abtupfen, mehlieren und in Butter bräunen. Die Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und für die Garnitur bei Seite legen.

Für die Sauce Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Zwiebel abziehen, klein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Mit Fischfond ablöschen. Crème fraîche, Safran, Salz, rosa Pfeffer, Zitronensaft und ein wenig Zitronenschale hinzugeben. Zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Seeteufelbäckchen in der Sauce leicht aufwärmen.

Schinken klein schneiden und knusprig braten.

Zucchini, Karotte, Tomaten, weiße Rübe und Lauch gegebenenfalls schälen und alles klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Das gesamte Gemüse hinzufügen und mit Salz, einer Prise Piment d'Espelette, einer Prise gemahlenem Koriander, einem Schuss Weißwein und etwas Gemüsefond abschmecken.

Ingwer schälen und klein schneiden. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Von beidem etwas zum Gemüse geben und mit dem Rosmarinzweig köcheln lassen. Rosmarinzweig wieder entfernen.

Parmesan reiben, vier bis fünf Minuten im Ofen backen und daraus ein Segel formen. Koriander und Petersilie klein hacken. Schinken ebenfalls klein hacken.

Seeteufelbäckchen mit buntem Gemüse, Kartoffel und Safransauce in Form eines Bootes auf Tellern anrichten und mit Parmesan-Segel, gehackten Kräutern, Paprikapulver und Schinkenstückchen garniert servieren.

Muriel Liegeois am 09. November 2015

Seeteufel-Filet mit Süßkartoffel-Sud

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets, à 200 g 2 Limetten Salz
Olivenöl

Für den Süßkartoffelsud:

2 Süßkartoffeln, groß	0,2 g Safran	3 Orangen
1 Gemüsezwiebel, groß	40 ml Noilly-Prat	60 ml trockener Weißwein
60 g geklärte Butter	200 ml Geflügelfond	2 Zweige Rosmarin
2 getrocknete Chilis, klein	1 EL Agavendicksaft	2 getrocknete Lorbeerblätter
4 Sternanis	2 Zweige Petersilie	60 ml Sonnenblumenöl
Paprikapulver	Senfsaat	Piment
Meersalz	Pfeffer	

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit ausgepresstem Limettensaft beträufeln, mit Salz würzen und stehen lassen.

Für den Sud die Gemüsezwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen. Den Saft aus zwei Orangen auspressen. Die Zwiebeln mit dem Orangensaft, dem Wermut, dem Weißwein und dem Orangensaft ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Alle übrigen Gewürze sowie ein wenig Orangenabrieb und den Geflügelfond hinzugeben und zehn Minuten ziehen lassen.

Die Süßkartoffeln schälen und in Rauten schneiden. In einem Topf das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und die Kartoffeln kurz anbraten. Anschließend mit dem Sud übergießen.

Den Fisch in der geklärten Butter von beiden Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten, immer wieder mit der Butter übergießen und fertig garen. Das Seeteufelfilet im Süßkartoffelsud auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Alexandra Michel am 15. Oktober 2015

Seeteufel-Filet mit Safran-Schaum, Kartoffel-Mousse

Für zwei Personen

Für das Seeteufelfilet:

2 Seeteufelfilets, à 150 g	1 unbehandelte Zitrone	0,5 Bund Rosmarin
0,5 Bund Thymian	2 EL Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Für den Safranschaum:

1 Heftchen Safranfäden	700 ml Sekt	50 ml Sahne
2 EL Cointreau	50 g kalte Butter	Zucker
Pfeffer	Salz	

Für das Kartoffelmousse:

150 g mehligk. Kartoffeln	0,5 unbehandelte Zitrone	50 ml Schlagsahne
50 g Butter	70 ml Milch	1 Muskatnuss
Pfeffer	Salz	

Für die Zucchini-Julienne:

1 gelber Zucchini	1 grüner Zucchini	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
1 EL neutrales Öl	Pfeffer	Salz

Für die Kartoffelmousse Kartoffeln schälen, in mittelgroße Stücke schneiden und in einem Topf mit leicht salzigem Wasser weich kochen.

Filets waschen und trockentupfen. Kräuter zupfen. Zitrone halbieren und auspressen. Filets mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Filets sanft darin anbraten.

Für den Safranschaum Sekt in einen Topf geben und so lange einkochen lassen, bis er sich auf ungefähr die Hälfte reduziert hat. Anschließend Sahne hinzugeben und Flüssigkeit einkochen lassen, bis leicht eindickt. Safran und Cointreau hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren kalte Butter zerkrümeln und in Sauce einrühren. Sauce vor dem Servieren aufschäumen.

Für die Kartoffelmousse Kartoffeln abgießen und anschließend pressen. Milch aufkochen und zusammen mit Butter unter Kartoffeln rühren. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Dabei beachten, dass Mousse nicht zu flüssig wird. Zum Schluss Mousse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gelbe und grüne Zucchini in dünne Julienne schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini darin ca. fünf Minuten von allen Seiten garen. Zitrone auspressen. Mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

Seeteufelfilet mit Kartoffelmousse, Zucchini-Julienne und Safranschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Severine Petersen am 21. Oktober 2015

Seeteufel-Filet mit Sherry-Soße und Topinambur-Püree

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à 140 g	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
2 EL kalte Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sherrysauce:

50 ml Sherry	25 ml Sherryessig	40 ml Geflügelfond
40 ml Kalbsfond	1 Schalotte	75 g handwarme Butter
1 Zehe Knoblauch	1 Prise Cayennepfeffer	

Für das Topinamburpüree:

300 g Topinambur	50 ml Weißwein	125 g Sahne
Butter	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Für die Sherrysauce die Schalotten und den Knoblauch schälen, Schalotten fein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Mit Sherry und Sherryessig ablöschen. Hühnerbrühe und Kalbsjus unterrühren und langsam einköcheln lassen. Mit einem Stabmixer mixen und 75 g handwarme Butter nach und nach unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und warmstellen.

Für das Püree den Topinambur in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Etwa zehn Minuten garen bis der Topinambur weich ist. Pürieren und warm stellen. Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Knoblauch abziehen und halbieren. Seeteufelfilets von beiden Seiten zusammen mit den Knoblauchhälften in Olivenöl anbraten. In der Pfanne im Ofen weiter garen. Nach ca. acht Minuten die Pfanne wieder herausnehmen und zurück auf den Herd stellen.

Die kalte Butter sowie die Rosmarinzweige zum Seeteufel in die Pfanne geben und erhitzen. Seeteufel, Knoblauch und Rosmarin mehrmals mit der Butter beträufeln.

Den Seeteufel mit der Sherrysauce und dem Topinamburpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Hitzler am 23. November 2015

Seeteufel-Filet mit Spargel-Gemüse und Estragon-Sabayon

Für zwei Personen

Für das Seeteufelfilet:

2 Seeteufelfilets (ohne Haut) á 120 g	300 g grüner Spargel	25 g Butter
1 Zitrone	Zucker	weißer Pfeffer
Salz		

Für die Zabaione:

20 g Schalotten	2 Zweige Estragon	50 ml Weißwein, trocken
3 Eier	50 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen jeweils in die Mitte von zwei Backpapierbögen legen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Butter zerlassen, Zitronenschale unterrühren und über den Spargel geben.

Den Seeteufel rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einem Estragonzweig auf den Spargel legen. Das Backpapier über dem Lachs zusammenfalten und die Enden wie ein Bonbon mit Küchengarn abbinden. Die Päckchen im Backofen auf einem Rost etwa 15 Minuten garen. Für die Estragon-Zabaione die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Den Estragon waschen und fein hacken.

Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Anschließend etwas Estragon dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit Pfeffer würzen.

Zwei Eier trennen. Die Weißweinsauce durch ein Sieb passieren und im heißen Wasserbad mit den Eigelben und dem Ei zu einer cremigen Masse aufschlagen. Anschließend von der Kochstelle nehmen, weiterschlagen und das Olivenöl langsam einlaufen lassen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen.

Das gedämpfte Seeteufelfilet mit Spargelgemüse und Estragon-Zabaione auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 06. August 2015

Seeteufel-Filet, Zitronen-Kartoffel-Püree, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

1 Seeteufelfilet à 300 g 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Kartoffel-Püree:

250 g mehligk. Kartoffeln 1 unbehandelte Zitrone 3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt 125 ml Buttermilch 1 Muskatnuss
3 EL Olivenöl Salz

Für den Spitzkohl:

1 kleiner Spitzkohl 1 EL Sesamöl 100 ml helle Sojasauce
3 Stängel Petersilie 100 ml Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte 30 g Butter 100 g Crème-double
100 ml Sahne 80 ml trockener Weißwein 150 ml Fischfond
1 EL helle Tandooripaste 1 TL Kurkuma Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser und dem Lorbeerblatt 20 Minuten gar kochen.

Spitzkohl putzen, von der Spitze eine Handvoll schmale Streifen schneiden und beiseite stellen. Restlichen Kohl in mundgerechte Stücke schneiden.

Sesamöl und Sojasauce in die Wokpfanne geben und die Kohlstücke 20-25 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Fischfond dazugeben und auf $\frac{1}{2}$ reduzieren. Sahne steif schlagen.

Petersilienblätter von den Stängeln zupfen. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Kohlstreifen und Petersilienblätter darin frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kartoffeln abschütten, ausdampfen lassen und mit der Buttermilch stampfen. Mit Salz und geriebenem Muskat abschmecken. Zitronenschale dazu reiben und Olivenöl unterrühren. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Fischfilets von jeder Seite 4 Minuten braten.

Crème double in die Sauce geben und einmal aufkochen lassen. Mit Tandooripaste und Kurkuma abschmecken. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen und einen Esslöffel der geschlagenen Sahne unterheben.

Das Zitronen-Kartoffel-Püree mit Thymian bestreuen.

Das Seeteufelfilet mit Zitronen-Kartoffel-Püree und geschmortem Spitzkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Jutta Zacher am 25. November 2015

Seeteufel-Medaillons mit Risotto und Papaya-Salsa

Für zwei Personen

Für das Risotto:

350 g Risottoreis	1 Zwiebel	25 g Butter
2 EL Mascarpone	1 EL Olivenöl	200 ml trockenen Weißwein
1 l Gemüsefond	6 Kaffirlimettenblätter	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Papayasalsa:

1 Papaya	1 Limone	3 EL Olivenöl
1 Chilischote	½ Bund Koriander	1 EL Puderzucker
Fleur de Sel		

Für die Seeteufel-Medaillons:

8 Seeteufelmedaillons à 60 g	3 Stangen Zitronengras	Olivenöl, Meersalz
------------------------------	------------------------	--------------------

Für das Risotto das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und im Olivenöl dünsten. Vier Kaffirlimettenblätter in Streifen schneiden und zu der Zwiebel geben. Den Reis dazugeben und glasig dünsten. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen. Den Fond nach und nach unter ständigem Rühren begeben, bis das Risotto gar ist. Die Butter und die Mascarpone unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden.

Die Limone halbieren und den Saft auspressen. Die Papaya schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Papaya mit dem Limonensaft beträufeln. Die Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Koriander ebenfalls fein hacken und mit der Chili und dem Olivenöl zur Papaya geben, mit dem Fleur de Sel und dem Puderzucker abschmecken. Die Seeteufelmedaillons waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin beidseitig ein bis zwei Minuten braten.

Das Zitronengras schälen, fein hacken und den Fisch damit bestreuen. Mit dem Fleur de Sel abschmecken. Das Kaffirlimettenrisotto mit den Kaffirlimettenblättern garnieren, mit den Seeteufel-Limonengras-Medaillons auf Tellern anrichten und mit der Papayasalsa servieren.

Natascha Hey am 09. April 2015

Seeteufel-Röllchen mit Garnelen-Frischkäse-Füllung

Für zwei Personen

Für die Seeteufelröllchen:

4 Seeteufelfilets à 150g (ohne Haut) 300 g Eismeersshrimps 100 g Frischkäse
Salz schwarzer Pfeffer

Für das Orangen-Fenchel-Gemüse:

5 Orangen 2 Knollen Fenchel 1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz Zucker Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmatireis 50 g Butter Salz

Für die Currysahne:

200 ml Sahne 1 EL Currypulver Salz

Den Ofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Die aufgetauten Garnelen zusammen mit dem Frischkäse pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Seeteufelfilet mit der Frischkäse-Mischung bestreichen, einrollen und mit einem Faden zusammenbinden. Die Röllchen in eine feuerfeste Form legen, mit Frischhaltefolie bedecken und für 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend bei 90 Grad in einem Dampfgarer zu Ende garen.

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Currysahne 50 Milliliter der Sahne mit Curry aufkochen lassen. Anschließend leicht salzen und mit der restlichen Sahne vermischen. In den Sahnebereiter geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Den Reis kochen und anschließend in Butter schwenken.

Eine Pfanne mit dem Butterschmalz bei mittlerer Hitze vorbereiten.

Für das Orangen-Fenchel-Gemüse die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Orangen filetieren und den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zwiebeln im Butterschmalz andünsten und den Fenchel hinzugeben. Nach kurzer Zeit die Orangen ebenfalls dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und für etwa zehn Minuten fertig garen.

Das Orangen-Fenchelgemüse auf die Teller geben und die Seeteufelröllchen obenauf platzieren. Mit der Currysahne garnieren und servieren.

Annalena Jänicke am 18. März 2015

Seeteufel-Saltimbocca mit grüner Quinoa und Ratatouille

Für zwei Personen

Für die Seeteufel-Saltimbocca:

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut	200 g Parmaschinken	4 Salbeiblätter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Zucchini
3 Tomaten	5 getr. Öl-Tomaten	1 Aubergine
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Pesto-Quinoa:

150 g Quinoa	1 l Gemüsefond	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	100 g geschälte Mandeln	2 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 Knoblauch
10 g Parmesan	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Den Quinoa in dem Gemüsefond aufkochen lassen. Zum Schluss noch den Rosmarin und den Thymian mitkochen lassen.

Die Petersilie und den Basilikum mit den Mandeln dem Knoblauch sowie Meersalz und Olivenöl zu einem Pesto vermengen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Schalotten und den Parmesan unterheben. Das Pesto zu dem fertig gegarten Quinoa geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Abschließend die Schoten in schräge Stücke schneiden. Ebenso die Zucchini und die Aubergine schneiden. Die frischen und die getrockneten Tomaten klein schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten.

Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Den Fisch in Medaillons schneiden, je mit einem Salbeiblatt belegen und in dem Parmaschinken einwickeln. Olivenöl erhitzen und die Seeteufel-Saltimbocca darin von allen Seiten anbraten.

Die Seeteufel-Saltimbocca auf einem Teller anrichten, Ratatouille, Pesto-Quinoa dazu geben und servieren.

Frank Schüler am 15. Juli 2015

Seezunge Müllerin mit Schloss-Kartoffeln, Chicorée-Salat

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

2 Seezungen, küchenfertig	5 EL Butterschmalz	250 g Butter
1 Bund krause Petersilie	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Schlosskartoffeln:

6 festk. Kartoffeln

Für den Chicorée-Salat:

2 Chicorée	1 Ei	2 EL Weißweinessig
200 ml Erdnussöl	1 EL mittelscharfer Senf	Salz

schwarzer Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für die Seezunge den Fisch waschen, trockentupfen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und den Fisch anbraten.

Für die Schlosskartoffeln die Kartoffeln schälen, halbmondförmig schneiden und im Salzwasser gar kochen.

Für den Chicorée-Salat das Ei trennen und das Eigelb in einem hohen Gefäß mit dem Senf und dem Erdnussöl mixen, um eine Mayonnaise zu erhalten. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Chicorée waschen, auf einem Stück Küchenpapier trocknen, klein schneiden und trocken schleudern. Anschließend in einer Schüssel mit dem Weißweinessig, einem Esslöffel Mayonnaise, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Seezunge die Butter in einem Topf schmelzen und die gehackte Petersilie hinzufügen. Anschließend über den Fisch geben.

Die Seezunge mit Schlosskartoffeln und Chicorée-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Michèle van Beirs am 08. Juli 2015

Seezunge mit Ricotta-Spinat-Ravioli, Feigen in Rotwein

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

1 Seezungenfilets, ohne Haut	500 g Blattspinat (frisch)	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel	1 TL Thymianblätter
1 EL Mehl	1 Eigelb	125 ml Milch
2 EL trockener Weißwein	100 g Sahne	30 g Parmesan
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Ravioli:

4 Eier	250 g Mehl 450	250 g Weizenmehl
250 g Ricotta	500 g Blattspinat (frisch)	100 g Parmesan
1 Muskatnuss	250 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Feigen:

4 schwarze Feigen	300 ml trockener Rotwein	100 ml roten Portwein
15 g Honig	5 Nelken	60 g weißer Rohrzucker
1 Zimtstangen		

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Spinatblätter waschen, kurz erhitzen und zusammenfallen lassen. Anschließend gut ausdrücken, fein hacken und mit Parmesan, Ricotta, Salz, Pfeffer und Muskat mixen.

Mehl und Ei vermengen und den Teig ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Nun jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den ausgestochenen Teig setzen. Die Ränder gut zusammendrücken, damit beim kochen nichts herausquellen kann.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, und dann über die Ravioli geben.

Seezungenfilets waschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Mit dem Saft von einer halben Zitrone beträufeln. Blattspinat verlesen und gründlich waschen. Mit zwei Esslöffeln Weißwein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, erhitzen. Knoblauchzehe dazu pressen. Topf zudecken und der Spinat zusammenfallen lassen.

Zwiebelabziehen und sehr fein hacken, in Butter glasig dünsten. Butter schmelzen, einstreuen, unter Rühren anschwitzen. Thymian Milch und Sahne angießen, unter Rühren cremig einköcheln. Sauce vom Herd nehmen, Eigelb und frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Seezungenfilet in eine feuerfeste Form geben. Spinat darüber verteilen. Mit der Sauce übergießen. Im Backofen 12 bis 15 Min garen.

Die Feige mit einem feuchten Tuch die Oberfläche reinigen und halbieren. Rotwein, Portwein, Honig, Zimtstange, Nelken und Rohrzucker aufkochen lassen. Die Feigen für fünf Minuten dazugeben. Die Sauce weiter kochen lassen.

Die Seezunge mit Ricotta-Spinat-Ravioli und Feigen in Rotwein anrichten und servieren.

Cristina Galetti am 30. November 2015

Seezunge mit Spinat und Thymian-Soße

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

4 Seezungenfilets $\frac{1}{2}$ Zitrone Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Spinat:

500 g Blattspinat 100 ml trockener Weißwein 2 Zehen Knoblauch
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel 2 EL Butter 1 EL Mehl
 $\frac{1}{4}$ l Milch 200 g Sahne 2 Eigelb
50 g Parmesan 2 EL getrockneter Thymian Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern, mit dem Saft beträufeln.

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Blattspinat mit dem Weißwein und dem Knoblauch in einer Pfanne schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce eine kleine Zwiebel sehr fein hacken und in Butter glasig dünsten. Thymianblättchen einstreuen, mehlieren, Milch und Sahne angießen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen. Sauce vom Herd nehmen, zwei Eigelb und drei Esslöffeln frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine kleine feuerfeste Glasform mit Butter austreichen. Seezungenfilets hineinlegen. Spinat darüber verteilen und die restlichen Seezungenfilets darauf legen. Mit Sauce begießen, Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen zwölf Minuten garen.

Die Seezunge entweder in der Glasform servieren oder eine Portion davon auf einem Teller anrichten.

Karl-Heinz Grigo am 23. Juli 2015

Seezunge, Limetten-Safran-Soße, Linsen-Risotto, Seealgen

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

1 Seezunge 70 g Seealgen Butter

Für das Linsenrisotto:

100 g Risottoreis 60 g Beluga-Linsen 1 Schalotte
75 g Butter 50 g Parmesankäse 500 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

20 Safranfäden 1 Schalotte 1 Limette
100 ml Sahne 125 g kalte Butter 100 ml Fischfond
100 ml Weißwein Butter, Zucker, Salz

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Für die Sauce die Safranfäden in wenig Wasser einweichen. Die Limette halbieren. Die Schale einer halben Limette abreiben, die andere Hälfte auspressen. Die Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne dazugießen. Den Safran und den Limettenabrieb dazugeben. Die Sauce einreduzieren lassen bis sie gebunden ist. Die kalte Butter löffelweise in die Sauce einrühren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Die Seezunge häuten und die Seezungenfilets auslösen. Die Seealgen in kochendem Wasser zwei Minuten kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Für das Risotto den Parmesan reiben. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Anschließend die Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Den Risottoreis und die Linsen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange köcheln, bis der Reis den Wein aufgenommen hat. Kellenweise den erhitzten Gemüsefond dazugeben und umrühren. So lange wiederholen, bis das Risotto gar ist. Die restliche Butter und den Parmesan hinzugeben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seezungenfilets in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten etwa eineinhalb Minuten braten. Die Seealgen kurz in der Pfanne mit Butter schwenken. Das Linsenrisotto auf Tellern anrichten, die Seezungenfilets darauf verteilen, mit der Limetten- Safran-Sauce beträufeln und mit den Seealgen dekorieren und servieren.

Dimitrios Kaltsidis am 04. Februar 2015

Seezunge, Petersilien-Kartoffeln, Nussbutter, Blattsalat

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

2 Seezungen	100 g Mehl	Butter
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffeln:

5 festkochende Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	250 g Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 Zitronen	2 EL Honig
2 EL Senf	1 EL Zucker	Sonnenblumenöl
Salz	Schwarzer Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, tournieren und im Salzwasser gar kochen.

Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke reißen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Zitronensaft, Honig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl ein Dressing herstellen und dieses über den Salat geben.

Die Butter in einer Kasserolle bräunen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit der braunen Butter und Petersilie begießen.

Die Seezungen waschen, trocken tupfen, mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten vorsichtig braten.

Die Seezungen mit den Petersilienkartoffeln und dem Salat auf Tellern anrichten und mit etwas übriger braunen Butter garnieren.

Johanna Gerber am 15. April 2015

Seezungen-Röllchen mit Kartoffel-Stampf und Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

2 Seezungenfilets, à 200 g	1 Zitrone	50 g Parmesan
2 EL Weißwein, trocken	40 g Pinienkerne, gemahlen	Meersalz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat	1 Zehe Knoblauch	20 g Butter
1 Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

200 g Kartoffeln, fest	2 EL Butter	200 ml Milch
1 Muskatnuss	Meersalz	

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Kartoffelstampf einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Für den Spinat einen Topf mit etwas Wasser erhitzen. Für den Stampf die Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel im Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen. Den Blattspinat waschen, und trocken schleudern. Die harten Strünke entfernen. Den Spinat in ein Sieb geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Anschließend gut abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch leicht anbraten. Anschließend den Spinat dazugeben und fünf Minuten dünsten. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Muskat würzen. Den Spinat in eine Auflaufform legen. Für die Seezunge den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die zweite Hälfte anderweitig verwenden. Die Seezungenfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft und Weißwein beträufeln. In der Marinade fünf Minuten ziehen lassen, abtupfen und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die Filets auf der Innenseite mit den gemahlten Pinienkernen bestreuen und den Großteil des Parmesans darüber reiben. Anschließend die Filets aufrollen und die Enden mit je einem Holzspieß fixieren. Die Röllchen auf den Spinat setzen, den restlichen Parmesan darüber reiben und 25 Minuten im Ofen backen. Für den Stampf das Wasser der Kartoffeln abgießen. Die Milch und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Butter-Milch zu dem Stampf geben und bei kleiner Hitze kräftig rühren, bis der Kartoffelstock luftig und heiß ist. Mit etwas Salz und dem Muskat abschmecken. Das Seezungenröllchen mit dem Kartoffelstampf und dem Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Fiedler am 20. Januar 2015

Sellerie-Schnitzel, Kräuter-Salat, Buttermilch-Remoulade

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

400 g Knollensellerie	100 g Panko	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Butterschmalz	Mildes Chillisalz
Salz		

Für die Buttermilch-Remoulade:

100 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 kleines Sardellenfilet
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei	4 EL Buttermilch
1 TL scharfer Senf	1 kleine Essiggurke	1 TL Kapern
1 Prise Zucker	mildes Chillisalz	

Für den Kräutersalat:

4 Radieschen	1 Prise Zucker	$\frac{1}{2}$ Schalotte
100 g bunter Blattsalat	60 ml Gemüsefond	1 EL Mango-Essig
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfen Senf	1 Stiel Kerbel	1 Stiel Basilikum
1 Stiel Dill	1 Stiel Minze	2 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Sellerieschnitzel die Zitrone halbieren und auspressen. Den Sellerie schälen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit dem Servierring Kreise ausstechen. In dem Ei, sowie dem Pankomehl wenden und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz goldgelb ausbacken. Anschließend mit Chillisalz würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kräutersalat die Schalotte abziehen, fein würfeln und anschließend mit dem Gemüsefond, dem Mango-Essig und dem mittelscharfen Senf verrühren. Das Rapsöl hinein rühren, mit Salz und Pfeffer sowie dem Zucker würzen. Den Salat sowie den Kerbel, das Basilikum, den Dill und die Minze klein zupfen, die Radieschen in Scheiben hobeln und beides mit der Marinade vermischen.

Für die Buttermilchremoulade das Sardellenfilet klein schneiden. Den Schmand, die Buttermilch, den scharfen Senf und das Sardellenfilet verrühren. Das Ei zehn Minuten fest kochen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Essiggurke fein würfeln, das Ei klein hacken und die Kapern grob schneiden und zusammen mit zwei Esslöffeln des Schnittlauchs hinzufügen. Die Zitrone abreiben sowie auspressen und zusammen mit dem Zucker, dem Salz und dem Chillisalz die Remoulade abschmecken.

Die Sellerieschnitzel mit der Buttermilchremoulade und dem Kräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Hannelore Scherzer am 08. Juni 2015

Skrei mit Kartoffel-Kruste, Dill-Gurken, Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für die Zitronensauce:

100 g festk. Kartoffeln	1 Zitrone	2 EL Butter
80 g Sahne	350 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
1 getr. rote Chilischote	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Gurken:

2 Gärtnergurken	3 EL Butter	1 Bund Dill
mildes Chilisalz		

Für den Skrei:

4 Skreifilets à 120 g	4 kleine festk. Kartoffeln	3 EL Butter
1 Msp. Chiliflocken	Salz	

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Die Butter für die Zitronensauce, für die Gurken und für den Skrei zusammen in einem Topf erhitzen, bis sie eine braune Farbe angenommen hat.

Für die Sauce die Kartoffeln schälen und klein würfeln. In dem Fond mit dem Lorbeerblatt und der Chilischote 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen.

Die Schale der Zitrone abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Das Lorbeerblatt und die Chilischote entfernen. Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in einen hohen Rührbecher füllen. Zwei Esslöffel der braunen Butter, die Sahne und eine Messerspitze des Zitronenabriebs dazugeben. Pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Dill-Gurken die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Die Gurke in Scheiben schneiden und im kochenden Salzwasser bissfest blanchieren. Die Gurke in einen Sieb abgießen und kalt abschrecken.

Den Dill fein hacken.

In einer Pfanne drei Esslöffel der braunen Butter erhitzen. Die Gurken und den Dill dazugeben. Mit dem Chilisalz abschmecken.

Für den Fisch das Skreifilet waschen und trocken tupfen. Die Kartoffeln waschen und schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Fisch mit Salz würzen und schuppenförmig mit Kartoffelscheiben belegen. Die übrige braune Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze zuerst auf der „Kartoffelseite“ goldbraun braten. Anschließend wenden und auf der anderen Seite etwa drei Minuten fertig garen. Den Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Chiliflocken nach Belieben bestreuen.

Die Gurken auf Tellern anrichten, das Fischfilet darüberlegen. Die Zitronensauce mit dem Stabmixer aufschäumen und die Gurken damit beträufeln und servieren.

Manfred Winkler am 27. April 2015

Skrei mit roten Linsen und Wirsing-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Skrei:

400 g Skrei 4 Scheiben Pancetta Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

100 g rote Linsen 1 Stange Porree 300 ml Gemüsefond

100 ml Sahne 100 ml Weißwein Weißweinessig

2 EL Senf Salz, Pfeffer

Für den Wirsing:

400 g Wirsing 1 Knoblauchzehe 50 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

Rote Linsen in Gemüsefond garen, den geschnittenen Porree dazu geben. Sahne, Salz und Pfeffer dazu geben. Zum Schluss mit Senf und Weißwein abschmecken. Fischfilets waschen und salzen. Die Fischfilets auf dem Linsengemüse acht Minuten garen. Pancetta braten.

Wirsing klein schneiden und in Gemüsefond dünsten. Grob zerstampfen, mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch würzen.

Skrei mit roten Linsen und Wirsing-Gemüse anrichten, mit dem Pancetta garnieren und servieren.

Christine Schubert am 03. Dezember 2015

Skrei-Filet im Pancetta-Mantel mit Rote-Bete-Püree

Für zwei Personen

Für den Skrei:

250 g Skreifilet, ohne Haut	2 Zweige Rosmarin	100 g Pancetta
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

2 Rote-Bete	1 Petersilienwurzel	4 EL Gemüsefond
150 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

200 g Apfel	300 g Feldsalat	50 g Walnüsse
1 Schalotte	3 EL Walnussessig	6 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft	Pflanzenöl	3 EL Gemüsefond
Balsamico Crème	Salz, Pfeffer	

Topf mit Wasser erhitzen und Petersilienwurzel darin weichkochen.

Skreifilet der Länge nach halbieren. Fischfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rosmarin überstreuen. Pancetta auf einer Arbeitsplatte so auslegen, dass sie überlappen. Fischfilets darauf legen und zu einer Rolle einschlagen. Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Skreiröllchen bei mittlerer Hitze unter mehrfachem Wenden sieben Minuten kross rösten.

Rote Bete mit einem scharfen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden und austretenden Saft auffangen. Rote-Bete in einem Topf mit Wasser aufkochen und weich werden lassen. Die Rote-Bete mit Petersilienwurzel und Gemüsefond, dem ausgetretenen Saft und dem übrigen Butter mit einem Stampfer zu einem Püree zubereiten, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Essig, Walnussöl, Zitronensaft und Gemüsefond verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Walnusskerne grob hacken.

Schalotte abziehen und fein hacken. Den Apfel klein würfeln und knusprig anbraten. Schalotten zufügen, kurz mitdünsten. Anschließend die gehackten Walnusskerne dazugeben, unter mehrmaligem Wenden goldbraun rösten und warm stellen. Feldsalat mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern anrichten. Schließlich mit der lauwarmen Apfel- Walnuss-Mischung bestreuen.

Skrei im Pancettamantel auf rote Bete-Püree mit gebratenem Apfel mit Feldsalat und Walnuss-Vinaigrette anrichten und servieren.

Erdal Yegin am 03. Dezember 2015

Spargel-Lasagne mit Estragon-Sabayon und Lachs-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Lachswürfel:

300 g Lachs, küchenfertig	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	50 g heller Sesam	50 g schwarzer Sesam
Rapsöl		

Für die Lasagne:

6 Lasagneplatten	10 weiße Spargelstangen	10 grüne Spargelstangen
1 Zitrone	150 g Butter	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Zabaione:

2 Schalotten	4 Eier	300 g Butter
300 ml Weißwein	100 ml Weißweinessig	1 Bund Estragon
8 schwarze Pfefferkörner	20 g Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel mit dem Thymian, dem Rosmarin und den Knoblauchzehen darin anbraten. Die Lachswürfel im vorgeheizten Ofen garziehen lassen. Anschließend in dem hellen und dunklen Sesam wenden.

Für die Zabaione die Schalotten abziehen, würfeln und mit dem Zucker in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißweinessig und dem Weißwein ablöschen. Die schwarzen Pfefferkörner hinzugeben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. In einem Topf Wasser erhitzen und darüber in einer Schüssel die Butter schmelzen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb mit Salz, Pfeffer und dem Zucker schaumig schlagen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Schalotten und schwarzen Pfefferkörner aus der reduzierten Weißweinflüssigkeit sieben und diese in die Eigelbmasse unterrühren. Anschließend die Eigelbmasse in die mittlerweile flüssige Butter unterrühren bis die Masse eine dickflüssige Konsistenz erreicht hat. Den Estragon zerkleinern und unterheben.

Die Lasagneplatten in gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend in Butter schwenken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den grünen und weißen Spargel schälen und auf eine Länge von je zehn Zentimeter zuschneiden. Den Zitronensaft mit dem Gemüsefond, 250 Milliliter Wasser, Salz, Pfeffer und dem Zucker zum Kochen bringen. Den weißen Spargel darin bissfest kochen. Den grünen Spargel in gleich große Stücke schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den grünen Spargel darin anschwitzen. Anschließend den weißen Spargel hinzugeben.

Die Lasagneplatten und den Spargel abwechselnd schichten.

Die offene Spargellasagne mit Estragonzabaione und gebratenen Lachswürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 11. Juni 2015

Speck-Zander mit Kartoffel-Chips und Balsamico-Linsen

Für zwei Personen

Für den Zander:

4 Zanderfilets à 120 g, mit Haut	10 Scheiben Speck	200 g Sauerkraut
1 Limette	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Linsen:

150 g schwarze Linsen	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Scheibe Speck
400 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	5 EL Balsamicoessig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Limettensauce:

1 Limette	3 Schalotten	50 g Butter
100 ml trockener Weißwein	500 ml Fischfond	500 ml Sahne
3 - 4 EL Traubensenf	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 große, festkochende Kartoffel	Frittierfett	Salz
---------------------------------	--------------	------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fett in der Fritteuse etwa auf 160 Grad vorheizen.

Für den Fisch die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke auf der Hautseite gleichmäßig mit Speck belegen und eine Tasche hinein schneiden und diese mit Sauerkraut füllen.

Eine Pfanne erhitzen und die Zanderfilets zuerst auf der Speckseite anbraten, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Die halbe Schalotte abziehen und gemeinsam mit den Linsen und einer Scheibe Speck im Fond weich kochen lassen. Anschließend mit dem Balsamico, Salz, Pfeffer und dem Tomatenmark abschmecken.

Den Saft der Limetten auspressen. Die Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in der Butter anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und reduzieren lassen. Abschließend mit der Sahne auffüllen, das Ganze pürieren und mit dem Limettensaft, dem Traubensenf sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffel schälen und hauchdünn auf der Aufschnittmaschine aufschneiden. Anschließend in feine Streifen schneiden und in der Fritteuse knusprig frittieren.

Die Zanderfilets mit den knusprigen Kartoffelchips, den Linsen sowie der Limettensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Baunach am 16. April 2015

Spinat-Räucher-Lachs-Rolle mit Reis und Roquefort-Soße

Für zwei Personen

Für die Spinat-Lachsrolle:

250 g Räucherlachs, geschnitten	500 g Blattspinat, frisch	1 Ei
250 g Emmentaler	150 g Fetakäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Reis:

125 g Reis, Langkorn	Salz	schwarzer Pfeffer
----------------------	------	-------------------

Für die Sauce:

150 g Roquefort	150 g Frischkäse	200 ml Kokosmilch
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Dill
-----------------------	---------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz erhitzen. Den Reis gar kochen. Den Spinat waschen und trocknen. Das Ei aufschlagen. Den Emmentaler reiben und mit dem Spinat und dem Ei vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und beides für zehn Minuten backen. Den Roquefort und den Frischkäse in der Kokosmilch auflösen. Den Spinat mit dem Emmentaler aus dem Backofen holen, auf den Räucherlachs geben und mit der Roquefort-Sauce bestreichen. Den Fetakäse zerdrücken und über die Sauce geben. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Zitronenhälfte auspressen und über den Fetakäse geben. Den belegten Räucherlachs zu einer Rolle zusammen rollen und in Stücke schneiden. Die Spinat-Lachsrolle mit Reis und Roquefort-Kokos-Sauce auf Tellern anrichten, mit den Dillzweigen und der Zitronenhälfte garnieren und servieren.

Daniel Maula am 16. Februar 2015

Steinbeißer im Speck-Mantel mit grünen Bohnen

Für zwei Personen

Für den Steinbeißer:

2 Steinbeißerfilets à 150 g	8 Scheiben Bacon	1 Limette
2 EL Pistazienpesto (Glas)	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für den bunten Reis:

200 g Basmatireis	200ml Rote Bete Saft	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------------	---------------

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen	Salz,
--------------------	-------

Für die Portweinbutter:

400 ml Fischfond	20 ml Portwein	1 Limette
------------------	----------------	-----------

30 g kalte Butter	Salz, Pfeffer	
-------------------	---------------	--

Für den Reis einen Topf mit zwei Drittel Wasser und ein Drittel Rote-Bete-Saft zum Kochen bringen. Einen zweiten Topf mit Salzwasser für die Bohnen zum Kochen bringen. Den Reis etwa 20 Minuten in dem Wasser gar kochen. Die Limetten auspressen. Die Fischfilets putzen, die Gräten entfernen, salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Limettensaftes beträufeln. Etwas ziehen lassen. Den restlichen Saft für die Portweinbutter beiseite stellen. Die Bohnen putzen, waschen und in heißem Salzwasser zehn Minuten blanchieren, sodass sie noch etwas Biss haben. Anschließend in einer Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln abschrecken. Je drei Streifen Bacon auf Backpapier dicht nebeneinander legen und die Fischfilets quer darauflegen. Das Pistazienpesto auf die Fischfilets streichen. Jeweils einen Streifen Bacon längs auf die Fischfilets legen und die unteren drei Streifen um den Fisch wickeln, sodass dieser bedeckt - 6 - ist. Den Fisch in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braten. In den Zwischenzeit den Fischfond in einem Topf aufkochen, auf die Hälfte reduzieren lassen und mit Portwein, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die kalte Butter einschwenken. Das Fischfilet mit den Bohnen und dem Reis auf Tellern anrichten, mit der Portweinbutter beträufeln und mit einer Limettenscheibe und schwarzem Pfeffer garniert servieren.

Sebastian Hensel am 28. Januar 2015

Steinbeißer-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbeißerfilets, à 150 g	60 g geklärte Butter	1 Zitrone
3 EL Mehl	4 Zweige Dill	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Safransauce:

250 ml Weißwein	1 EL Wermut (Noilly Prat)	0,2 g Safran
1 Zitrone	1 Fenchelknolle, groß	$\frac{1}{2}$ Schalotte
50 g Butter	1 TL Pernod	220 ml Gemüsefond
3 EL Honig	125 g Crème-double	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

6 mehligk. Kartoffeln, groß	50 g Butter	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel	50g Butter	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Safransauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Den Fenchel waschen, trocken tupfen und den unteren Teil in Scheiben schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und Fenchel und Schalotten darin anschwitzen. Mit Pernod, Gemüsefond und Wermut ablöschen sowie Zucker und Safran hinzugeben. Alles bei starker Hitze auf die Hälfte einreduzieren und anschließend mit Crème double verfeinern und für weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Honig, Salz und Zitronensaft abschmecken. Abschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und in ein hohen Gefäß schütten. Vorm Anrichten die restliche Butter hinzugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Während des Einreduzierens der Sauce die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und mit Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und Sahne mit dem Kartoffelstampfer vermengen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen sowie die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Wasser mit dem Zucker und der Butter erhitzen und den Spargel hinzugeben, bis er gar gekocht ist.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer ofenfesten Pfanne die Butter erhitzen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Die Pfanne mit den Filets in den vorgeheizten Ofen stellen und für zehn Minuten fertig garen.

Die Fischfilets auf dem Kartoffelpüree, mit grünem Spargel und Safransauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 14. Oktober 2015

Steinbutt-Filet mit Safran-Gemüse und Wildreis

Für zwei Personen

Für das Steinbuttfilet:

1 ganzer Steinbutt, klein, à 900 g Olivenöl Salz

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung 1 Lorbeerblatt

Für die Sauce:

2 Möhren 1 Zucchini 1 Knoll Fenchel

2 Stangen Staudensellerie 1 Zwiebeln 1 Zitrone

300 ml Sahne 3 EL Olivenöl 2 g Safranpulver

Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Steinbutt waschen und trocken tupfen. Den Fisch kräftig salzen und in einer großen Pfanne von beiden Seiten leicht in Olivenöl anbraten.

Für die Sauce die Möhren, die Zucchini, die Fenchelknollen und die Staudensellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein würfeln. Das Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Den Safran dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen.

Das Steinbuttfilet in eine große Pfanne geben und mit dem Gemüseragout übergießen. Die Zitrone halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen, die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Den Fisch und das Gemüse mit Zitronensaft abschmecken und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Fisch filetieren. Das Fischfilet mit dem Gemüseragout auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Sommer am 07. April 2015

Steinbutt-Röllchen, Kartoffel-Bällchen und Ingwer-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Steinbutt-Röllchen:

350 g Steinbuttfilet (ohne Haut)	6 großer Reispapierblätter	4 Zweige Thymian
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Kartoffelbällchen:

300 g Kartoffeln	2 EL Tahin (Sesammus)	6 EL Sesamkörner
2 EL Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Ingwergemüse:

1 Fenchelknolle	2 cm Ingwerknolle	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	4 braune Champignons	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Portweinschaum:

2 Schalotten	8 rote Pfefferkörner	2 Zweige Thymian
4 EL weißen Portwein	2 EL Wermut	4 EL Fischfond
60ml Schlagsahne	1 Zitrone	2 TL Korianderkörner
2 EL Butter	Salz,	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf in heißem Salzwasser gar kochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und Butter sowie etwas Salz hinzugeben. Das Tahin hinzufügen, das Kartoffelpüree sollte jedoch nicht flüssig sein, sondern eine feste, breiige Konsistenz haben.

In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.

Aus dem Kartoffelbrei Bällchen formen und diese in den Sesamkörnern rollen.

Das Reispapier in nassen Küchentüchern für einige Minuten anweichen.

Die Steinbuttfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Nun die einzelnen Streifen auf je ein Reisblatt geben, mit einem halben Thymianzweig garnieren und wie eine Frühlingsrolle einrollen.

Die Fenchelknolle halbieren, in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und dort fünf Minuten kochen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Möhre schälen und dünn stifteln, die Champignons und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Den Fenchel in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten, Möhren hinzugeben. Nun Ingwer, Knoblauch und Champignons in die Pfanne geben und das Gemüse bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht bissfest servieren.

Die Steinbuttpäckchen in eine Pfanne in Olivenöl knusprig anbraten.

Das Steinbutt-Röllchen mit Sesam-Kartoffelbällchen, Ingwergemüse und den Portweinschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Woelky am 04. März 2015

Teriyaki-Lachs mit Basmatireis und Ananas-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Teriyaki Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ frische Ananas	1 Knoblauchzehe
3 cm frischer Ingwer	1 TL brauner Zucker	1 TL Sesamöl
50 ml Sojasauce	50 ml Mirin	50 ml Sake
3 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Ananas-Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ frische Ananas	1 kleine rote Chilischote
1 kleine Schalotte	1 TL Palmzucker	1 Limette
2 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 TL Fischsauce
Salz	schwarzer Pfeffer	

Außerdem:

300 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Limette
-------------------	-----------------------

Den Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Teriyakisauce den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Knoblauch und Ingwer mit der Hälfte der Ananas, Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Sake und braunem Zucker im Mixer vermischen, bis sich eine einheitliche Masse ergeben hat. Die Sauce in einer Pfanne erhitzen.

Für den Salat die Ananas würfeln. Die Gurke waschen, der Länge nach aufschneiden, mit einem Löffel die Kerne herauslösen und in Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Den Salat mit Fischsauce und Palmzucker abschmecken. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Ingwer, Koriander und Limettensaft ebenfalls zu dem Salat geben.

Den Lachs kalt waschen und trocken tupfen. Anschließend von beiden Seiten kurz in einer Pfanne in Öl anbraten, dann im Backofen für weitere fünf Minuten ziehen lassen. Während des Garens den Lachs mit der Teriyakisauce bestreichen.

Die Limette waschen und trocken tupfen. Anschließend die Schale abreiben und unter den fertigen Basmatireis mischen.

Zum Anrichten zuerst Sauce auf Tellern verteilen. Den Reis in einem Servierring darauf anrichten. Den Lachs auf dem Reis platzieren und mit dem Salat garnieren.

Viktoria Schünemann am 21. Mai 2015

Teriyaki-Lachs mit Kokos-Curry-Spätzle, Wok-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 180 g 1 Zitrone Teriyaki-Sauce

Für die Spätzle:

2 Eier 300 g Mehl 200 ml Kokosmilch
2 TL Currypulver, scharf 1 EL Pflanzenöl Salz, Muskatnuss

Für das Gemüse:

200 g Champignons 2 Stangen Frühlingszwiebeln $\frac{1}{2}$ Brokkoli
2 gelbe Paprika 100 g Zuckerschoten 1 Knoblauchzehe
Ingwerpulver Teriyaki-Sauce Olivenöl
Cayennepfeffer

Für die Wasabicreme:

1 TL Wasabipaste 1 Avocado 1 EL Crème-fraîche
2 Stiele Koriander Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Wok-Gemüse den Brokkoli, die Champignons, die Zuckerschoten und die Paprika putzen. Die Brokkoliröschen abtrennen, das restliche Gemüse klein schneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Eines der Eier trennen, das Eiweiß kann anders verwendet werden. Für die Spätzle das zweite Ei, das Eigelb, die Kokosmilch, das Mehl, das Currypulver, das Öl und das Salz zu einem glatten Teig verrühren. Mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. - 5 - Das Öl im Wok erhitzen, das Gemüse hinzufügen und anbraten. Mit der Teriyakisauce, dem Ingwerpulver und dem Cayennepfeffer abschmecken. Für den Lachs die Zitrone auspressen. Den Lachs waschen und trockentupfen und an der Hautseite einschneiden. Den Fisch mit dem Zitronensaft und der Teriyakisauce marinieren und ihn anschließend mit der Hautseite in eine leicht erhitze Pfanne geben. Langsam knusprig von beiden Seiten etwa vier Minuten anbraten. Den Lachs erst in der Pfanne salzen. Die Spätzle ins kochende Wasser hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen, abseihen. Für die Avocado-Wasabi-Crème die Avocado schälen und den Kern entfernen. Anschließend in Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Die Wasabipaste dazugeben und mit etwas Crème-fraîche cremig rühren. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spätzle auf den Tellern anrichten, den Lachs darauf geben und das Gemüse daneben anrichten. Die Wasabi-Crème mit einem Korianderblatt in einem kleinen Schälchen anrichten und mit den Spätzle und dem Lachs servieren.

Kathrin Koca am 26. Januar 2015

Teryaki-Lachs, Gemüse-Risotto, Avocado-Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 200 g	2 Zehen Knoblauch	100 ml Teriyakisauce
1/8 l trockener Weißwein	2 EL Distelöl	1/8 rote Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Dip:

2 Avocados	2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten
150 g Schmand	2 grüne Chilis	15 g Koriander
2 TL Zucker	1 EL Distelöl	4 Safranfäden
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	½ rote Paprika	1 kleine Möhre
1/3 rote Peperoni	1 rote Zwiebel	250 l Gemüsefond
10 g Parmesan	1 EL Rüben-Apfel-Kraut	1 EL Apfel-Balsamicoessig
1 Bund Petersilie	8 Safranfäden	Salz
Pfeffer		

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken.

Den Knoblauch schälen und ebenfalls kleinhacken.

Die Teriyakisauce mit dem Olivenöl und dem Weißwein mit dem Knoblauch und der Chilischote vermischen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in der Sauce marinieren. Die Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten drei Minuten braten.

Für das Risotto die Möhre und die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und die Zwiebeln und Möhren darin glasig andünsten. Anschließend den Reis hinzufügen und den Reis für fünf Minuten mitdünsten lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Dann die Paprika, die Peperoni und die Safranfäden hinzugeben. Alles 20 Minuten kochen.

Abschließend den Parmesankäse fein reiben. Das Rüben-Apfel-Kraut, den Apfelmalsamicoessig zusammen mit dem geriebenen Parmesan ebenfalls zum Risotto hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Avocados schälen und kleinhacken. Die Frühlingszwiebeln schälen und kleinschneiden. Die grüne Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Die Limetten waschen, halbieren und pressen. Den Saft zusammen mit dem Koriander, dem Olivenöl und dem Schmand vermengen. Alles zusammen in einem Mixer pürieren.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden und unmittelbar vor dem Servieren über das Risotto streuen.

Den Dip mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Das Teryaki-Lachsfilet mit Safran-Gemüse-Risotto und Avocado-Limetten-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schmeling am 17. Juni 2015

Thunfisch, Ingwer-Kartoffel-Stampf, Thaispargel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Thunfischfilets, á 300 g 3 EL Erdnussöl

Für das Gemüse:

150 g Thaispargel 150 g Zuckerschoten 1 EL Erdnussöl

1 Prise Zucker

Für den Kartoffel-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln 150 ml Sahne 50 g Butter
50 g Ingwer 50 g Meerrettich 1 frischer Musaknuss
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel 2 Msp Kurkuma weißer Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte 10 g Butter 160 g kalte Butter
125 ml Weißwein 80 ml Fischfond 2 EL weißer Wermut
1 EL Weißweinessig 4 EL Sojasauce 1 Msp weißer Pfeffer
Salz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, abspülen, in grobe Würfel schneiden und im kochenden Wasser bissfest garen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne zehn Gramm Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit dem Wein, dem Fond, dem Wermut und den Essig ablöschen. Bei starker Hitze auf etwa 70 Milliliter einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb geben. Kurz vor dem Servieren erneut aufkochen und die kalte Butter mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce nun nicht mehr kochen lassen.

Für den Stampf die Sahne und die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse mit in den Topf geben. Den Ingwer und den Meerrettich reiben und dazugeben. Alles gut vermengen und das Püree mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Muskatnuss abschmecken.

Für das Gemüse eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen. Den Thaispargel drei Minuten darin andünsten. Die Zuckerschoten dazugeben und weitere drei Minuten dünsten. Den Zucker dazugeben und vom Herd nehmen.

Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und den Thunfisch von allen Seiten scharf anbraten. Den Thunfisch mit Ingwer-Kartoffel-Stampf, Thaispargel-Zuckerschoten-Gemüse und asiatischer Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Wassel am 09. September 2015

Thunfisch-Tataki, Madras-Kartoffeln und Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfisch (Sashimi-Qualität)	1 EL	1 EL heller Sesam
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Madras-Kartoffeln:

2 große Kartoffeln, festk.	1 EL Madras Curry-Pulver	1 TL Kreuzkümmel
1 Zwiebel	1 EL Schwarzkümmel	1 EL heller Sesam
1 Bund Rucola	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Sauce Béarnaise:

2 Eier	100 ml trockener Weißwein	1 Schalotte
1 Bund Estragon	1 Zitrone	1 TL Zucker
200 g Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Eier trennen und die Eigelbe in einen Mixbecher geben.

Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen.

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Zucker in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Etwas auskühlen lassen und durch ein Sieb zum Eigelb gießen.

Mit dem Stabmixer mixen und nun in einem dünnen Strahl die Butter hineinlaufen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Estragon-Blätter abzupfen und fein hacken. Etwa einen Esslöffel davon zu der Sauce geben und glatt rühren.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa ein mal ein Zentimeter große Würfel schneiden. In eine Schale geben und mit Madras Curry-Pulver, Kreuzkümmel und Salz würzen. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mäßiger Hitze 15 Minuten rundherum knusprig braten.

Die Zwiebel schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Zu den fast fertig gebratenen Kartoffeln geben und zusammen mit dem Schwarzkümmel und Sesam anschwitzen.

Auf einem Brett Salz, Pfeffer und beide Sesamfarben gleichmäßig verteilen.

Den Thunfisch in Stücke schneiden und in den Gewürzen rundherum wenden und würzen. In einer Pfanne etwas Rapsöl stark erhitzen und den Thunfisch rundherum scharf anbraten. Etwas auskühlen lassen und schräg aufschneiden. Der Fisch soll nur einen etwa zwei Millimeter breiten grauen Rand zeigen und innen roh sein.

Das Thunfisch-Tataki, Madras-Kartoffeln und Sauce béarnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 04. März 2015

Tilapia-Filet mit buntem Couscous

Für den Fisch:

200 g Tilapiafilet, ohne Haut	1 Zitrone	1 Gemüsezwiebel
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 EL Mehl	2-3 Zweige Thymian	3 Zweige glatte Petersilie
1L Gemüsefond	Olivenöl	

Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 kleine Zwiebel	500 ml Gemüsefond
1 TL Curry	Salz, Olivenöl	

Für den Fisch etwas Schale von der Zitrone abreiben. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Nun mit den Zitronenzesten einreiben. Den Knoblauch abziehen.

Den Gemüsefond in einen Topf füllen, den Knoblauch, den Zitronensaft, den Thymian, die Petersilie, die Chilischote und einen Teelöffel Salz hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Herd ausstellen und den Fisch hineinlegen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und grob schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten. Einen Esslöffel Mehl hineinrühren.

Den Fisch aus dem Wasser herausnehmen und mit in die Pfanne der Zwiebeln legen. Den Fond aus dem Topf in die Pfanne geben und den Fisch darin weiter dünsten lassen. Den Knoblauch aus dem Wasser nehmen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren, entkernen und zusammen mit der Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Den Gemüsefond erhitzen und zusammen mit dem gewürfelten Gemüse, dem Curry, dem Öl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und den Couscous hineinrühren. Das Ganze und etwa zehn Minuten quellen lassen.

Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 22. Juli 2015

Variationen von Lachs und Spargel

Für zwei Personen

Für das Spargeleis:

2 $\frac{1}{2}$ Stangen grüner Spargel	2 $\frac{1}{2}$ Stangen weißer Spargel	1 Ei
$\frac{1}{2}$ l Sahne	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Spargel:

2 $\frac{1}{2}$ Stangen grüner Spargel	1 $\frac{1}{2}$ weißer Spargel	Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den marinierten Spargel:

1 Stange weißer Spargel	50 ml Erdbeeressig	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Lachs:

250 g Lachstranche	50 g Wasabi-Erdnüsse	1 EL Wasabi-Paste
Butter		

Für das Lachstartar:

50 g Räucherlachs, in Scheiben	50 g Crème-fraîche	1 Bund Kerbel
Salz	Schwarzer Pfeffer	

Die Eismaschine vorkühlen und den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den gesamten Spargel waschen, trocken tupfen und von den holzigen Enden befreien. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen.

Für das Spargeleis jeweils zweieinhalb Stangen des grünen und weißen Spargels in einem mittleren Topf mit 500 ml Sahne aufkochen. Das Ei aufschlagen und das Eigelb unterrühren. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Anschließend alles in den Mixer geben und sehr fein pürieren. Danach in die Eismaschine geben.

Für den gebratenen Spargel in einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen. Eineinhalb Stangen weißen Spargel und zweieinhalb Stangen grünen Spargel in der Butter anbraten und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den marinierten Spargel die Stange vom weißen Spargel mit einem Schäler in feine Streifen hobeln. Den Erdbeeressig über den Spargel träufeln. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Lachs im Wasabi-Nussmantel den Fisch mit der Wasabipaste bestreichen. Anschließend die Erdnüsse im Mörser zerstoßen und ebenfalls beidseitig über den Fisch geben.

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den umhüllten Lachs darin kurz anbraten. Anschließend den Lachs in den vorgeheizten Ofen geben und zehn Minuten garen lassen.

Für das Lachstartar den Räucherlachs in feine Stücke schneiden. Den Kerbel waschen, trocken tupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Den Kerbel, die Crème fraîche, Salz und Pfeffer zusammen mit dem Tartar in eine Schüssel geben und verrühren.

Zuletzt die Variationen von Lachs und Spargel auf Tellern anrichten und zusammen servieren.

Tom Mackenroth am 20. April 2015

Viktoriabarsch in Eihülle mit Kartoffel-Nest, Salsa

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Viktoriabarschfilets, à 150 g	1 Ei	50 g Mehl
2 Zweige krause Petersilie	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Kartoffelnest:

500 g festk. Kartoffeln	1 l Öl	Salz
-------------------------	--------	------

Für die Salsa:

250 g Tomaten	1 reife Mango	1 Limette
1 Zwiebel, klein	2 Zweige Koriander	1 getrocknete Chili
1 TL Honig	3 EL Leinöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und über einer Schüssel fein raspeln. Die Kartoffelmasse in einem Sieb gut abtropfen lassen und gründlich ausdrücken. Für die Nester zwei Metallsiebe verwenden. Ein Sieb mit der Hälfte der Kartoffelmasse füllen und das zweite Sieb draufsetzen. In die Fritteuse geben und anschließend weitere Nester ausbacken.

Die Tomaten waschen, vom Grün befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Mango ebenfalls schälen, vom Kern befreien und in ebenso große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Alles in einer Schüssel vermengen.

In einer weiteren Schüssel das Leinöl und den Honig vermengen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und zusammen mit der Chili fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Tomate und der Mango vermengen.

Den Viktoriabarsch mit Kartoffelnest und Tomaten-Mango-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Udo Jost am 07. September 2015

Wels mit Senf-Pekannuss-Kruste, Löffelbrot, Coleslaw

Für zwei Personen

Für das Welsfilet:

2 Welsfilets à 150 g	1 Zitrone	3 Schnittlauchhalme
3 EL Dijon Senf	50 g grob gehackte Pekannüsse	Salz
Pfeffer		

Für das Löffelbrot:

120 g Polenta	30 g Maasdammer	225 ml Wasser
150 ml kalte Buttermilch	1 Ei	1 EL Butter
1 TL Salz	Salz	Pfeffer

Für den Coleslaw:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	1 Karotte	1 süße Gewürzgurke
1 EL des Gurkensaft	1 EL Mayonnaise	1 TL Zucker
1 TL Apfelessig	Salz	Pfeffer
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Welsfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Senf bestreichen. Die Filets in den Pekannüssen wälzen. Die Fischfilets für zwölf Minuten im Backofen backen.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Polenta, das Wasser und das Salz in einem Topf mit einem Schneebesen mischen. Die Masse unter rühren andicken lassen. Den Maasdammer reiben und mit der kalter Buttermilch dazugeben. Das Ei schlagen und unterheben. Den Teig In eine gefettete Muffinform geben und mit Butterflocken darüber geben. Das Maisbrot in den Backofen geben und 20 Minuten backen.

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz leicht stampfen. Die Karotten raspeln und die Gurken schneiden. Das Gemüse mit dem Apfelessig, der Mayonnaise und dem Zucker vermengen.

Das Welsfilet auf einem Teller anrichten und das Löffelbrot und den Coleslaw dazugeben und servieren.

Chris McCollough am 16. Juli 2015

Wolfsbarsch im Apfelrauch mit Fenchel, Apfel, Quinoa

Für 2 Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarsch-Filets, à 200 g	1 EL Rapsöl	50 g Butter
2 EL Mehl	5 g Räuchermehl, Apfelaroma	Korianderkörner
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchel:

1 Knolle Babyfenchel	3 grüne Äpfel, Granny Smith	$\frac{1}{2}$ EL Senfsamen
$\frac{1}{2}$ EL Fenchelsamen	15 ml weißer Balsamico	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Bohnencreme:

150 g weiße Bohnen	50 g Butter	1 Zehe Knoblauch
25 ml weißer Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer		

Für den Quinoa:

100 g Quinoa	250 ml Gemüsefond	Korianderkörner
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Radischen	1 Schale Shiso-Kresse	
-------------	-----------------------	--

Quinoa laut Verpackung mit Gemüsefond im Topf weich garen. Mit Koriandersamen aus der Mühle würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einen Topf geben und bis zu Bräunung erhitzen. Anschließend durch ein Küchenpapier und ein Sieb gießen und Butter auffangen. Bohnen und geschälte Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit Stabmixer pürieren. Braune Butter, Balsamico, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und nochmals fein mixen. Kurz vor dem Anrichten die Creme im Topf sanft erhitzen.

Aus einem der Äpfel 20 Kugeln ausstechen und beiseite stellen. Rest des Apfels sowie die anderen Äpfel mit Entsafter entsaften. Senf und Fenchelsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Essig ablöschen. Mischung zum Apfelsaft geben und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel mit Trüffelhobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben dann mit Apfelsud marinieren. Fisch in portionsgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Korianderkörnern aus der Mühle würzen. Hautseite mehlieren und in heißer Pfanne mit Öl und Butter kross braten. Alle Komponenten auf Tellern anrichten. Räucherpistole anmachen und in ein auf den Kopf gestelltes Wasserglas Rauch einführen. Glas dann auf den Fisch auf den Teller stellen, mit Radieschen und Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 20. November 2015

Wolfsbarsch in Olivenöl, Fenchel-Gemüse, Orangen-Soße

Für den Wolfsbarsch:

300 g Wolfsbarsch, mit Haut	2 Knoblauchzehen	1 Thymianzweige
1 Rosmarinzweige	300 ml Olivenöl	Orangenblütensalz
Fisch-Pfeffer	Pfeffer	

Für das Fenchelgemüse:

1 Fenchelknollen	50 g Zuckerschoten	4 Kirschtomaten
50 g Butter	100 ml Orangensaft	2 EL Pernod
1 EL Orangen-Akazienhonig	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	

Fenchel halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelhälften in Spalten schneiden, etwas Fenchelgrün aufheben. Zuckerschoten diagonal halbieren, Kirschtomaten halbieren. Beides mit den Fenchelspalten in zerlassener Butter anbraten und mit Salz, Pfeffer, Honig und Safran würzen. Gemüse mit Pernod ablöschen, Orangensaft hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa sechs Minuten garen.

Olivenöl mit Thymian, Rosmarin und gehacktem Knoblauch auf circa 100 Grad erhitzen. Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und in gleich große Teile teilen. Stücke in das aromatisierte Olivenöl setzen und darin langsam circa acht Minuten pochieren.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit den gegarten Fischstücken anrichten.

Unter den Orangensaft 100 Milliliter Pochieröl mixen, so dass die Sauce eine sämige Bindung bekommt. Die Sauce über das Gemüse und den Fisch verteilen. Fischstücke mit Orangenblütensalz, schwarzen Pfeffer und Fischpfeffer würzen und mit Fenchelgrün garnieren.

Christian Rombach am 28. Dezember 2015

Wolfsbarsch mit Brunnenkresse-Risotto, Parmesan-Schaum

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets à 200 g	½ Knolle Knoblauch	3 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	50 g Schalotten	2 EL Butter
3 EL Butter	30 g Parmesan	500 ml Geflügelfond
80 ml trockener Weißwein	70 g Brunnenkresse	Chilischoten
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte	50 g Parmesan	1 EL Olivenöl
100 g Sahne	30 g kalte Butter	5 EL weißer Balsamicoessig
100 ml Fischfond	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Parmesanschaum die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit dem Essig ablöschen und den Fischfond dazugeben.

Den Fond bei mittlerer Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Die Butter und den Parmesan mit dem Stabmixer unter die Sauce rühren. Den Parmesanschaum mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Für das Brunnenkresserisotto den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem zweiten Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen, glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. So viel heißen Geflügelfond zum Reis gießen, dass dieser gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Immer wieder so viel heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Fond aufgebraucht und das Risotto gar ist.

Für den Wolfsbarsch die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin kurz auf der Fleischseite anbraten. Den Fisch auf die Hautseite drehen und ebenfalls anbraten. Die Kräuter und den ungeschälten Knoblauch dazugeben und den Fisch bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, sodass er innen noch leicht glasig ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brunnenkresseblätter waschen, trocken schütteln, unterheben und kurz mitgaren. Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Das Brunnenkresse-Risotto auf Tellern anrichten und mit dem Parmesanschaum beträufeln. Die Loup de Mer-Filets darauf anrichten und servieren.

Natascha Hey am 07. April 2015

Wolfsbarsch mit Gnocchi und Ziegenkäse-Soße

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarsch-Filets, à 200 g, mit Haut 2 Zehen Knoblauch 1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl

Für die Gnocchi:

500 g festk. Kartoffeln 250 g Mehl 50 g Grieß
2 TL schwarzer Pfeffer Salz

Für die Ziegenkäse-Sauce:

160 g weicher Ziegenkäse 3 EL Milch 20 g Parmesan, im Ganzen
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 2 TL schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln darin bissfest garen. Für die selbstgemachten Gnocchi die Kartoffeln abschrecken, pellen und durch die Presse drücken. Anschließend das Mehl, den Pfeffer, den Grieß und Salz hinzufügen und verrühren. Den Teig etwas ruhen lassen. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen und ebenso daumenbreite Stücke abschneiden. Diese können nach Belieben geformt werden.

Für die Ziegenkäse-Sauce den Ziegenkäse in Stücke brechen. Die Milch in einer Schmorpfanne erwärmen, den Ziegenkäse hinzugeben und bei schwacher Hitze zu einer Sauce schmelzen. Mit Pfeffer abschmecken.

Für den Wolfsbarsch den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenöl und dem Rosmarin anrösten. Anschließend die Filets auf der Hautseite für drei Minuten anbraten, wenden, fertig garen und beiseite stellen. Die Gnocchi im Topf für eine Minute kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Anschließend vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in der Sauce vorsichtig mit dem gehackten Schnittlauch schwenken. Den Parmesan reiben und zusammen mit etwas Kochwasser hinzugeben. Die Gnocchi nicht länger als etwa eine Minute in der Sauce liegen lassen, sonst zerfallen sie. Für die Garnitur den Schnittlauch in große Abschnitte schneiden. Den Wolfsbarsch mit den Gnocchi und der Ziegenkäse-Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Christian Elsner am 08. Juli 2015

Wolfsbarsch mit Rucola-Pesto, Speck-Nuss-Crunch, Püree

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

4 Wolfsbarschfilets à 125 g Garam-Masala Olivenöl

Für das Rucola-Pesto:

1 Bund Rucola 1 gelbe Paprika 1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote 1 Bund glatte Petersilie 60 g Pinienkerne
3 EL Erdnussöl

Für den Speck-Nuss-Crunch:

50 g Speckwürfel 1 Knoblauchzehe 1 rote Chilischote
50 g Macadamianüsse, ohne Schale 40 g Walnüsse, ohne Schale 40g Mandeln, ohne Schale
20 g Erdnüsse, ohne Schale 50 g Akazienhonig 50 g brauner Zucker
1 EL Erdnussöl Salz

Für das Kartoffel-Püree:

2 große mehligk. Kartoffeln 200 g tiefgekühlte Erbsen 100 ml Milch
 $\frac{1}{2}$ Bund Minze Muskatnuss Salz, weißer Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Rucola-Pesto Knoblauchzehe abziehen, Chilischote längs aufschneiden und Kerne entfernen. Petersilie und Rucola waschen und von den Stielen befreien. Zusammen mit der Hälfte der Pinienkerne und dem Erdnussöl zu einem Pesto pürieren. Restliche Pinienkerne grob hacken. Gelbe Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Beides unter das Pesto rühren.

Für den Wolfsbarsch Fisch waschen und trocken tupfen, Hautseite mit Öl bepinseln und mit Garam Masala würzen. Eines der Filets auf die Hautseite legen und mit dem Rucola-Pesto bestreichen, das zweite Filet darauf legen, sodass die Hautseiten außen sind. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Hautseiten kross anbraten.

Für den Speck-Nuss-Crunch Knoblauchzehe abziehen und klein hacken, Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Speckwürfel zusammen mit dem Knoblauch und der Chilischote anrösten. Nüsse klein hacken, dazugeben und mit rösten. Mit Akazienhonig und braunem Zucker karamellisieren. Masse auf eine Alufolie geben und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Brösel brechen.

Für das Kartoffel-Erbsen-Minz-Püree die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Salzwasser für etwa 15 Minuten garen, nach etwa zehn Minuten die Erbsen dazugeben. Milch in einem Topf erwärmen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, von den Stielen befreien und fein hacken. Kartoffelwürfel mit den Erbsen durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der gewürzten Milch anrühren, die Minze unterheben.

Das Kartoffel-Erbsen-Minz-Püree auf einem Teller anrichten, dazu den Wolfsbarsch mit Rucola-Pesto und Speck-Nuss-Crunch geben und servieren.

Ralph Lindenau am 21. Dezember 2015

Wolfsbarsch-Filet mit Kartoffel-Stampf, Vichy-Karotten

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Wolfsbarschfilet (ohne Haut)	1 Stangensellerie	100 g Knollensellerie
4 EL Fischfond	60 g Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Kartoffelstampf:

250 g Kartoffeln (mehlig)	1 Limette	30 g Parmesan
85 g Milch	20 g Olivenöl	1 Muskatnuss
1½ TL Salz		

Für die Vichy-Karotten:

1 Bund Fingermöhren (mit Grün)	30 g Ingwer	2 Tomaten (getrocknet)
1 Msp. Magnesiumpulver	1 TL Speisestärke	2 EL Butter
550 ml Mineralwasser	Salz	

Für den Fisch den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser für die Kartoffeln aufsetzen.

Den Knollensellerie und den Stangensellerie waschen, trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Alufolie mit Butter bepinseln, die Selleriestücke auf der Folie verteilen und die Fischstücke darauf legen. Die Alufolie an drei Seiten umschlagen und verschließen. Das Päckchen so neigen, dass die offene Seite nach oben zeigt und den Fischfond in die Öffnung gießen. Anschließend die Folie fest verschließen und zehn Minuten im Ofen garen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln gar kochen. Anschließend die Kartoffeln stampfen und etwas Muskatnuss dazu reiben. Olivenöl und Milch dazugeben. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale und den Parmesan dazu reiben und verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Vichy-Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter von den Fingermöhren abschneiden. Mit einem kleinen Messer an der Oberseite der Karotte die dunkleren Stellen der Schale abkratzen und die Karotten schälen.

Für die Karotten die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Karotten zugeben, darin schwenken und mit Salz würzen. Anschließend die Karotten mit 500 Millilitern Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen. Nun die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Fingermöhren für eine Minute köcheln lassen und den Deckel wieder abnehmen.

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Das Magnesiumpulver, die Tomaten und den Ingwer mit in die Pfanne geben und mit dem restlichen Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Speisestärke mit 50 Millilitern Wasser anrühren und zu den Karotten geben.

Das Kartoffelpüree in einem Servierring anrichten, den Wolfsbarsch halb darüber legen, die Vichy Karotten daneben anrichten und servieren.

Detlef Jansen am 16. März 2015

Zander mit Anis-Schaum, Maronen-Püree, Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut à 100 g	2 Zweige Thymian	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Anis-Schaum:

2 Stück Sternanis	100 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein
50 ml Anisschnaps	100 ml Milch	

Für das Maronen-Püree:

2 mehligk. Kartoffeln	100 g gar gekochte Maronen	2 EL Pekannüsse
300 ml Milch	50 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für den Rotkohl-Salat:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	2 Feigen	1 TL Johannisbeermarmelade
3 EL Kirsch-Vanille-Essig	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Stück Rosenkohl	Shisokresse	
-------------------	-------------	--

Für den Rotkohl-Salat etwa ein Viertel des Rotkohls mit Hilfe des Gemüsehobels sehr fein aufschneiden und anschließend mit etwas Salz würzen. Kirsch-Vanille-Essig, Pflanzenöl und Johannisbeermarmelade vermischen und unter den Rotkohl heben. Feigen in Spalten schneiden und mit in den Salat geben. Mit Salz und Zucker abschmecken, beiseite stellen und durchziehen lassen.

Sternanis zusammen mit dem Fond, dem Weißwein und dem Anisschnaps aufkochen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser sehr weich kochen.

Die Blätter des Rosenkohl einzeln abzupfen und zu den Kartoffeln ins Wasser geben. Die Maronen grob hacken in der Milch kurz aufkochen und mit dem Stabmixer zu einer glatten, dickflüssigen Masse verarbeiten.

Die gekochten Kartoffeln abgießen. Die Rosenkohlblätter heraus sortieren und beiseite stellen. Die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse in die Maronen-Masse geben. Die Masse bei sehr geringer Hitze und unter ständigem Rühren solange einkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Zanderfilets in heißem Butterschmalz zunächst auf der Hautseite kross anbraten. Danach wenden, die Butter und die Thymianzweige hinzugeben und bei geringer Hitze garziehen lassen. Den Sternanis aus dem Fond-Wein-Gemisch heraus nehmen, die Milch hinzugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Pekannüsse grob hacken.

Den Zander auf die Teller geben, den Anis-Schaum daneben drapieren. Das Maronenpüree ebenfalls auf die Teller geben und mit den gehackten Pekannüssen garnieren. Den Rotkohl-Salat daneben anrichten, mit den einzelnen Rosenkohlblättern dekorieren und servieren.

Anna Peinze am 23. November 2015

Zander mit Kartoffel-Chips und Fenchel-Mandarinen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, mit Haut, à 170 g	4 Scheiben Speck	1 Zitrone
10 Kapern	1 EL Butter	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Gemüse:

2 Fenchel, mittelgroß	6 Mandarinen	40 g Butter, warm
1 TL Maisstärke	brauner Zucker	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Kartoffelchips:

2 rotschalige Kartoffeln, festk.	Salz	Kräuter-der-Provence
----------------------------------	------	----------------------

Für die Garnitur:

6 Stiele Schnittlauch	1 Granatapfelkerne	
-----------------------	--------------------	--

Für die Kartoffelchips den Ofen auf 190 Unter-/Oberhitze vorheizen. Die Haut des Zanderfilets der Breite nach sechs Mal einritzen. Die Zanderfilets von beiden Seiten mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Etwas Zitronensaft auf die Hautseite des Fisches träufeln. Den Fisch in Frischhaltefolie einwickeln und bei Seite legen. Die Fenchel putzen, aufschneiden, den weißen Strunk entfernen und in etwa anderthalb Zentimeter breite Spalten schneiden. Eine Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen. Die Fenchel-Spalten dazugeben und braten bis sie eine leicht bräunliche Farbe haben. Anschließend die Schale von zwei Mandarinen fein abreiben und mit der restlichen Butter in einer Schüssel vermengen. Mit etwas Salz und dem weißen Pfeffer würzen. Anschließend zu dem Fenchel geben. Die Schale einer halben Mandarine abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Saft von vier Mandarinen auspressen. Den Saft zusammen mit den Mandarinstreifen zu dem Fenchel geben, mehrfach wenden und um ein Drittel reduzieren. Die Temperatur niedrig stellen und die Pfanne abdecken. Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zanderfilets auf der Hautseite ungefähr fünf Minuten scharf anbraten. Das Olivenöl abgießen, die Zanderfilets wenden und die Butter, die Kapern und den Speck hinzugeben. Bei niedriger Hitze für etwa drei Minuten weiterbraten. Für die Kartoffelchips die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben auf den Rost im Ofen legen und backen. Anschließend die Kartoffelscheiben mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und den Kräutern würzen. Das Fenchel-Gemüse in einen Topf geben und warmhalten. Die Mandarinsauce mit dem braunen Zucker abschmecken. Die Konsistenz überprüfen, die Maisstärke hinzufügen und vermengen. Für die Garnitur den Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Den gebratenen Zander mit dem Fenchel-Mandarinen-Gemüse und den frischen Kartoffelchips auf Tellern anrichten, mit den Granatapfelkernen und dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Christina Brandtstetter am 16. Februar 2015

Zander-Filet 'Serbische Art' mit Rahm-Sauerkraut

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets, à 200 g	2 Zitronen	1 Zehe Knoblauch
7 EL griffiges Mehl	1 EL scharfes Paprikapulver	2 EL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Schweineschmalz	Salz	

Für das Rahmsauerkraut:

300 g mildes Sauerkraut	1 Zwiebel, klein	3 Zehen Knoblauch
100 ml trockener Weißwein	100 ml Sahne	1 TL gem. Wacholderbeeren
20 ml Gin	2 EL Schweineschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln, klein	2 EL Butter	1 Bund Petersilie
Salz		

Den Ofen auf 60 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen.

Fisch entgräten, waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone auspressen und Fisch mit dem Saft einreiben. Knoblauch abziehen, pressen und Knoblauchsaft auffangen. Fisch damit ebenfalls einreiben und mit Salz würzen. Mehl mit beiden Paprikapulvern vermengen und Fisch darin wenden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Zander beidseitig scharf anbraten. Anschließend im Ofen fertig garen.

Für das Rahmsauerkraut Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit dem Schweineschmalz erhitzen und beides darin anbraten. Sauerkraut wässern, abtropfen lassen und dazugeben. Wacholderbeeren ebenfalls dazugeben und alles einige Minuten anschwitzen. Anschließend mit Gin ablöschen und Sahne dazugeben. Ein wenig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen, schälen in gleichgroße Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit in die Pfanne geben und alles mit Salz abschmecken.

Zweite Zitrone als Dekoration in Scheiben schneiden. Zanderfilet „Serbische Art“ mit Rahmsauerkraut und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Schmid am 02. November 2015

Zander-Filet in Feigen-Weißwein-Soße mit Brokkoli

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets, à 150 g mit Haut Butterschmalz Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

2 Schalotten 100 g Parmaschinken 1 Feige
1 Ei 100 g Schmand 250 ml Fischfond
125 ml trockener Weißwein 2 TL getrockneter Thymian kalte Butter
Salz Pfeffer

Für die Kartoffeltaler:

3 große Kartoffeln 2 Eier 150 g Mehl
Salz

Für den Brokkoli:

1 Kopf Brokkoli 50 g Pinienkerne 50 g Puderzucker
Butter Salz Pfeffer

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben. Butterschmalz in die Pfanne geben, den Parmaschinken in Scheiben schneiden und dazugeben. Kurz anbraten. Mit Fischfond und Weißwein aufgießen und reduzieren lassen.

Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Schmand verrühren. Die Eier-Schmand-Masse vorsichtig in die Pfanne geben und unterrühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Feige in feine Streifen schneiden und vor dem Servieren in die Sauce geben. Mit kalter Butter abbinden. Röschen vom Brokkoli lösen, am Stil einschneiden und in kochendem Salzwasser bissfest gar kochen.

Die rohen Kartoffeln schälen und reiben. Mit Mehl, Eiern und Salz zu einer glatten Masse verrühren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelpuffer darin ausbacken. Vor dem Servieren mit Ringen ausstechen.

In einer kleinen Pfanne Butter und Puderzucker erhitzen und karamellisieren lassen. Die Pinienkerne darin schwenken. Die Brokkoliröschen kurz mit den Pinienkernen in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Zander in Mehl wälzen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Zander darin circa acht Minuten braten.

Zanderfilet mit Feigen-Weißweinsauce, Kartoffeltalern und Brokkoli auf Tellern anrichten, die gerösteten Pinienkernen über den Brokkoli geben und servieren.

Petra Spitzauer am 28. Dezember 2015

Zander-Filet mit Garnelen-Curry-Soße und Reis

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Beilage:

200 g Reis

Für die Sauce:

2 Garnelen	1 Karotte	2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel	25 ml Sahne	2 EL Butter
200 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Reis in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Einen weiteren Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Sauce die Karotte schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren, waschen und in schmale lange Streifen schneiden. Die Karotten und Frühlingszwiebeln zu einem kleinen Päckchen legen und mit einem Frühlingszwiebelstreifen festbinden.

Das Gemüse zwei Minuten im kochenden Salzwasser garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit einem Esslöffel Butter in einem Topf goldgelb andünsten. Mit dem Fond und dem Wein angießen und bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne und das Currypulver dazugeben und die Sauce sämig einkochen. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Zander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.

Die restliche Butter zur Sauce geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Den Kopf der Garnelen entfernen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen und die Schale entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen und zur Sauce geben und darin garen.

Das Gemüse zur Sauce geben und darin erwärmen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit dem Gemüse und der Garnelensauce mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Vogels am 01. April 2015

Zander-Filet mit Gemüse, Kartoffel-Bällchen, Wein-Schaum

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 200 g	2 Zweige Rosmarin	100 ml Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Kartoffelbällchen:

3 große Kartoffeln (fest)	Öl	Salz
---------------------------	----	------

Für das Gemüse:

2 Zucchini	3 rote Paprika	250 g Kirschtomaten
1 Zwiebel	100 ml Gemüsefond	3 Zweige Rosmarin
1 Bund Oregano	50 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Weinschaum:

1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml Weißwein (trocken, Riesling)
200 ml Sahne	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelbällchen einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für das Gemüse eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze auf dem Herd vorbereiten.

Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Zucchini und Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel in der Pfanne anschwitzen, Paprika und Zucchini dazugeben und anbraten. Anschließend alles mit dem Gemüsefond ablöschen und die Tomaten hinzugeben. Rosmarin und Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Die Fritteuse vorbereiten und einschalten.

Die Kartoffeln halbieren und mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen ausstechen. Diese dann in dem kochenden Wasser vorgaren. Anschließend in die Fritteuse geben und frittieren. Danach die Kartoffelbällchen mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

Für den Weinschaum einen Topf bei mittlerer Hitze vorbereiten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und im Topf leicht anrösten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Knoblauch entfernen und die Sahne hinzugeben. Den Saft der Zitrone dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht einreduzieren lassen. Schließlich mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für das Zanderfilet Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Rosmarin abzupfen, dazugeben und den Zander auf der Hautseite braten. Kurz wenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Zander darauf geben, mit den Kartoffelbällchen und dem Weinschaum anrichten und servieren.

Annalena Jänicke am 16. März 2015

Zander-Filet mit Joghurt-Senf-Soße und Pellkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

400 g Zanderfilet, ohne Haut	2 EL Mehl	2 EL Butterschmalz
Pfeffer	Salz	

Für die Kartoffeln:

250 g Drillinge	1 EL Butter
-----------------	-------------

Für die Joghurt-Senfsauce:

150 g Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	3 EL Dijon-Senf
50 g kalte Butter	Pfeffer	Salz

Für die Kürbisspalten:

300 g Hokkaidokürbis	1 unbehandelt Orange	1 Knolle Ingwer
1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zwiebel	1 Zweig Dill
2 EL heller Balsamicoessig	3 EL Rapsöl	1 TL Zucker
Pfeffer	Salz	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser gar kochen.

Kürbis putzen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Orange halbieren und auspressen. Olivenöl mit Orangensaft, Rosmarin, Knoblauch und Ingwer verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisspalten kurz darin marinieren. Anschließend in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten backen.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in einen Durchschlag geben und mit etwas Salz ziehen lassen. Für Dressing Öl, Essig und drei Esslöffel Wasser vermengen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill zupfen. Beides zum Dressing geben und mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend Gurken ausdrücken und zum Dressing geben.

Zanderfilet waschen, trockentupfen und salzen. Mehl in einen Teller geben und Fisch darin wenden. In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen. Zanderfilet darin von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Pfanne anschließend von der Kochstelle nehmen, Fisch pfeffern und gar ziehen lassen.

Für Joghurt-Senfsauce Zitrone waschen. Anschließend Schale abreiben und mit Joghurt und Senf kurz erwärmen. Butter einrühren, schmelzen lassen und Hitze zurückdrehen. Sauce nicht kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sauce lauwarm servieren.

Die Kartoffeln abgießen und pellen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Kartoffeln darin schwenken.

Anke Zimmermann am 21. Oktober 2015

Zander-Filet mit Kartoffel-Salat

Zutaten zwei Personen

Für den Zander:

4 Zanderfilets à 100 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln 8 Radieschen 1 kleine Zwiebel

1 EL scharfer Senf 50 ml Rotweinessig 200 ml Gemüsefond

1 Prise Zucker 1 Kästchen Kresse Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser für 20 Minuten kochen, abgießen und in kaltem Wasser abkühlen. Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, fein hacken und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Senf, Essig und eine Prise Zucker mit dem Fond verrühren. Gewürzten Fond und einige Kartoffelscheiben in ein Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Es sollte eine sämige Sauce entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze für ca. zwei Minuten braten. Leicht salzen und pfeffern.

Die Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Etwa zwei Esslöffel Kresse schneiden. Kartoffel-Sauce nun mit den Kartoffelscheiben, Radieschen und Kresse in einer Schüssel vermengen. Etwas Olivenöl unterheben. Bei Zimmertemperatur bis zum Anrichten ziehen lassen.

Das Zanderfilet mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Dieter am 07. Dezember 2015

Zander-Filet mit Kartoffel-Spinat-Püree

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 250 g Pflanzenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Kartoffel-Spinat-Püree:

500 g Kartoffeln 500 g Spinat 1 Zwiebel, klein
50 g Knollensellerie 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Bund Majoran, frisch
75 ml Gemüsfond 3 EL Sahne 50 g Butter
Muskatnuss Salz schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Knollensellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Hälfte der Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat waschen, trocknen und hinzufügen. Die Sahne und den Fond hinzufügen, kurz aufkochen lassen und für drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Muskatnuss reiben und hinzufügen. Den Majoran waschen, trocknen, kleinschneiden und ebenfalls hinzufügen.

Die Zanderfilets waschen, trocknen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Den Fisch auf der Hautseite in etwas Pflanzenöl für drei bis vier Minuten anbraten, kurz wenden und auf einen Teller legen. Den Teller mit Alufolie bedecken.

Die Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Den Rest der Butter hinzufügen. Langsam die Spinatbrühe untermischen. Abschließend den Spinat unterheben. Erneut mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und Majoran abschmecken.

Das Zanderfilet mit Kartoffel-Spinat-Püree auf Tellern anrichten, etwas Bratensaft über den Zander geben und servieren.

Christian Körtke am 13. Mai 2015

Zander-Filet mit Petersilienwurzel-Püree, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilet à 220 g, mit Haut Pflanzenöl Salz
Pfeffer

Für das Petersilienwurzelpüree:

500 g Petersilienwurzeln 50 g Butter Muskat
Salz Pfeffer

Für die Beurre Blanc:

1l Weißwein 500 g kalte Butter 2 Schalotten
2 Zitronen 1 Msp. Xhantan Salz
Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten Salz Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober/- Unterhitze vorheizen.

Die Petersilienwurzeln putzen und klein schneiden. Salzwasser erhitzen und die Petersilienwurzeln darin gar kochen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Die Butter dazu geben und mit Salz und Muskat cremig pürieren.

Die Schalotten abziehen, klein schneiden und anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und auf ein Drittel reduzieren lassen. Die Reduktion durch ein Sieb passieren und mit der kalten Butter montieren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Pflanzenöl erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Backofen fertig garen. Die Zuckerschoten putzen und blanchieren.

Das Zanderfilet mit dem Petersilienwurzelpüree und den Zuckerschoten auf einem Teller servieren. Mit der Beurre blanc garnieren und servieren.

Daniel Schumacher am 13. Juli 2015

Zander-Filet mit Rotwein-Soße, Zwiebel-Püree, Romanesco

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 150 g	2 EL Butter	2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rotweinsauce:

200 ml trockener Rotwein	100 ml Gemüsefond	Stärke
Honig	Salz	Pfeffer

Für das Zwiebelpüree:

1 große Gemüsezwiebel	25 ml Schlagsahne	25 ml trockener Weißwein
Butter	Zucker	flüssiger Blütenhonig
Salz	Pfeffer	

Für den Romanesco:

1 Romanesco	Salz	Pfeffer
-------------	------	---------

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Zwiebelpüree die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Butter schmelzen und Zwiebeln darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Sahne auffüllen. Mit Zucker und Honig abschmecken und einreduzieren lassen. Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Romanesco die Röschen vom Strunk lösen, waschen und dann in Salzwasser bissfest garen.

Für den Zander die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Butter und Pflanzenöl zu gleichen Teilen erhitzen. Fisch salzen und pfeffern und in der Öl-Butter-Mischung goldgelb anbraten.

Für die Rotweinsauce Rotwein mit Gemüsefond erhitzen und einreduzieren lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und mit etwas Stärke andicken.

Romanesco abgießen und gemeinsam mit Zanderfilet, Zwiebelpüree und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Weber am 08. Oktober 2015

Zander-Filet mit Sahne-Wirsing-Gemüse, Nüssen und Birne

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 120 g	2 Birnen	150 ml trockener Weißwein
1 TL Fruchtzucker	Butter	Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Sahne-Wirsinggemüse:

1 kleiner Wirsing	1 kleine Schalotte	200 ml Sahne
100 g Butter	20 g Walnüsse	20 g Pinienkerne

Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Sahne-Wirsinggemüse den Wirsing waschen und klein schneiden. Die Schalotte würfeln. In einem großen Topf die Butter zum Schmelzen bringen, die Schalotte dazugeben und glasig werden lassen. Den Wirsing hinzufügen und gemeinsam mit den Schalotten einige Minuten andünsten. Mit der Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Walnüsse grob hacken. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten. Gemeinsam mit den Walnüssen zum Wirsing geben.

Die Birnen schälen und in grobe Würfel schneiden. Wasser zum Kochen bringen und die Birnenstücke mit einem Schuss Weißwein und dem Zucker hinzugeben und garen lassen. Dann die Birnen abschütten und beiseite stellen. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen, die Birnenstücke kurz anschwanken, mit Weißwein ablöschen und mit Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet in einer Pfanne Butter schmelzen. Den Zander auf der Hautseite kross anbraten.

Das Sahne-Wirsinggemüse auf Tellern anrichten, den Zander darauf legen, die Birnenstücke daneben garnieren und servieren.

Claudia Thimm-Czaja am 13. August 2015

Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Gemüse in Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

1 Zanderfilet, à 300 g	2 festk. Kartoffeln	2 Zweige Thymian
1 EL Butterschmalz	1 Prise Szechuan-Pfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Gemüse:

1 Fenchel, klein	150 g Karotten	100 g Porree
1 Stange Staudensellerie	1 Chilischote	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL kalte Butter	100 ml Fischfond
100 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter, frisch
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Staudensellerie, den Fenchel und den Porree waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl mit der Knoblauchzehe in eine Pfanne geben und das Gemüse mit den Lorbeerblättern und der Chilischote darin kurz andünsten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen und erneut aufkochen lassen. Den Fischfond hinzugeben und bei mittlerer Hitze acht Minuten andünsten. Die Butter hinzugeben und unter Rühren schmelzen. Die Petersilie fein hacken und untermischen.

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in einen Spaghettischneider geben und zu langen Fäden zerschneiden. Die Kartoffelfäden um das Zanderfilet wickeln. Das Butterschmalz in die Pfanne geben und das Filet mit dem Thymian von beiden Seiten anbraten. Anschließend für acht Minuten im Ofen weitergaren und mit Szechuan-Pfeffer würzen.

Das Zanderfilet im Kartoffelmantel mit buntem Gemüse in Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 02. Juli 2015

Zitronen-Lachs mit Kartoffel-Karotten-Stampf

Für zwei Personen

Für den Zitronen-Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g	2 Zitronen	50 g Butter
1 EL Zucker	2 Rosmarinzweige	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Kartoffel-Stampf:

6 festk. Kartoffeln	2 Karotten	50 g Butter
100 ml Milch	1 Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Kartoffeln und die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse darin garen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und die Haut vom Lachs kreuzweise einritzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen und beiseite stellen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden. Die Rosmarinzweige in den Lachs stecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Lachs zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten. Anschließend umdrehen, die Zitronenscheiben in die Einkerbungen legen, den Lachs in eine Auflaufform geben und im Backofen glasig gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Esslöffel Butter in das Bratenfett des Fisches geben, einen Esslöffel Zucker darin karamellisieren und mit dem Zitronensaft abschrecken. Das Ganze kurz aufkochen lassen und dann warm stellen.

Die Kartoffeln und Karotten abgießen und mit der Butter, der Milch, Salz und Muskat abschmecken.

Den Lachs mit dem Kartoffel-Karotten-Stampf und der Zitronensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Gruf am 25. Juni 2015

Zitronen-Risotto mit Lachs und Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet, à 200 g	Butter	3 EL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Zitronenrisotto:

200 g Risotto-Reis	1 Zitronen	1 Zehe Knoblauch
2 Lauchzwiebeln	2 Schalotten	100 g Parmesan
50 g Butter	250 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

100 g Blattspinat	1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Lachs einen Ofen auf 80 Grad in der Warmhaltefunktion vorheizen. Für das Zitronenrisotto die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. In einem weiteren Topf die Butter und das Olivenöl erhitzen und zuerst die Schalotten und anschließend den Knoblauch andünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig andünsten. Den Großteil des Zitronensaftes mit dem Weißwein vermischen und den Reis damit ablöschen. Den Abrieb hinzugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen, bis der Reis den Großteil aufgenommen ist. Zwischendurch immer wieder umrühren. Die Lauchzwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Ende der Garzeit das Risotto mit dem restlichen Zitronensaft, etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben. Den Parmesan unter das fertige Risotto geben und anschließend die Lauchzwiebeln unterrühren. Für den Lachs eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten scharf anbraten. Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren. Anschließend das Lachsfilet in Alufolie einwickeln und im Ofen garen lassen. Für die Salatbeilage ein Dressing aus dem Olivenöl, dem Weißweinessig, etwas Salz und ein wenig Pfeffer herstellen. Die Spinatblätter waschen und trocken schleudern und mit dem Dressing vermengen. Für die Garnitur Spalten von der Zitrone schneiden. Das Zitronen-Risotto mit Lachs und Blattspinat Tellern anrichten, mit den Zitronenspalten garnieren und servieren

Julia Steinbrecher am 16. Februar 2015

Zitronen-Risotto mit Lachs und Chicorée-Aprikosen-Salat

Für zwei Personen

Für das Zitronenrisotto:

150 g Risottoreis	2 Schalotten	2 Zitronen
80 g Butter	60 g Parmesan	500 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	2 EL flüssiger Blütenhonig	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g, mit Haut	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Salat:

6 Aprikosen	2 Chicorée	1 Avocado
2 EL Pinienkerne	1 EL Butterschmalz	50 ml Gemüsefond
50 ml Aprikosensaft	50 ml Mirabellenessig	100 ml Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Risotto die Schalotten abziehen, klein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis kurz mit anschwitzen und alles mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Das Schalotten-Risotto-Gemisch unter Rühren immer wieder mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Zitronen abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Den Parmesan fein reiben. Das Risotto mit Salz, Pfeffer, etwas Honig, Zitronensaft und dem Zitronenabrieb abschmecken und mit Butter und Parmesan das Risotto schlotzig abbinden.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite braten, bis die Haut knusprig wird. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auch auf der anderen Seite drei Minuten braten.

Für den Salat den Chicorée waschen, trocken schleudern und welke Blätter entfernen. Den Chicorée halbieren und die Herzen entfernen. Den verwendbaren Teil des Chicorées in grobe Streifen schneiden und kurz mit heißem Wasser überbrühen, um die Bitterstoffe zu reduzieren.

Das Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen und den Chicorée darin für eine Minute anbraten und anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und eine Weile garen. Der Chicorée sollte noch Biss haben.

Für die Aprikosen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Früchte darin blanchieren, häuten und entsteinen. Die Aprikosen anschließend in Scheiben schneiden und zu dem Chicorée geben.

Die Pinienkerne ohne Zugabe von Öl zum Garnieren in einer Pfanne drei Minuten rösten.

Die Avocado schälen, würfeln und mit dem Olivenöl, dem Mirabellenessig und dem Aprikosensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Chicorée und die Aprikosen zu der Avocado geben und anrichten.

Das Risotto zusammen mit dem Lachs auf zwei Tellern anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und mit dem Salat servieren.

Annalena Jänicke am 20. April 2015

Index

- Aubergine, 14, 50, 78
Avocado, 15, 40, 51, 97, 98, 126
- Barsch, 101, 103
Blumenkohl, 8
Bohnen, 22, 39, 92, 105
Brokkoli, 35, 97, 114
- Ceviche, 40
Chicoree, 79, 126
Chinakohl, 61
Couscous, 3, 101
- Dorade, 14
Doraden-Filet, 4, 5
- Erbsen, 37, 57, 65, 109
- Fenchel, 30, 31, 64, 105, 106, 112
Fisch-Filet, 20, 28, 53, 99
Forellen-Filet, 7, 10
- Gurke, 9, 10, 26, 29, 46, 48, 51, 67, 85, 86,
96, 104, 117
- Hecht, 16
Heilbutt, 17
- Kürbis, 4, 6, 27, 66, 117
Kabeljau, 87
Kabeljau-Filet, 6, 12, 18, 19, 21–26, 63, 86,
88
Karpfen, 27
Kaviar, 46
Kohlrabi, 48
Kraut, 98
- Lachs, 33, 47, 48, 54, 89
Lachs-Filet, 1, 3, 15, 30–32, 34–45, 51, 96–98,
124–126
Lachs-Forelle, 13, 49, 50
Lasagne, 47, 48, 89
Lauch, 59
Linsen, 52, 59, 82, 87, 90
- Möhren, 16, 32, 34, 42, 44, 64, 65, 70, 94, 95,
98, 104, 110, 115, 123, 124
Müllerin, 7–9, 79
Mangold, 7, 20, 31, 52, 56
Maronen, 111
- Nudeln, 10, 45, 47, 48, 57, 66, 80, 89, 97
- Pak-Choi, 24
Paprika, 2, 28, 30, 34, 42, 52, 57, 78, 98, 101,
109, 116
Pilze, 45, 50, 61, 95, 97
Polenta, 104
Porree, 87, 123
- Räucherfisch, 55, 56, 91, 102, 105
Rösti, 31
Rüben, 98
Radieschen, 40, 85, 118
Ratatouille, 78
Ravioli, 80
Reis, 6, 15, 21, 24, 25, 36, 37, 44, 54, 63, 68,
69, 76, 77, 82, 91, 92, 96, 98, 107,
115, 125, 126
Rettich, 24, 99
Romanesco, 121
Rosenkohl, 13, 111
Rotbarbe, 57–59
Rotbarsch, 2, 60–62
Rote-Bete, 12, 63, 65, 88, 92
Rotkraut, 111
Rucola, 2, 63, 100, 109
- Saibling, 64
Saibling-Filet, 7, 52, 65
Sardellen, 2, 28, 85
Sauerkraut, 90, 113
Schellfisch, 53
Schoten, 5, 17, 24, 39, 97, 99, 106, 107, 120
Schwarzwurzeln, 54
Seelachs, 67
Seeteufel, 68–78
Seezunge, 79–84

Sellerie, 18, 19, 42, 46, 52, 64, 85, 94, 110,
119, 123
Spargel, 1, 6, 24, 32, 36, 58, 74, 89, 93, 99,
102
Spinat, 4, 11, 41, 47, 48, 53, 55, 80, 81, 84,
91, 119, 125
Spitzkohl, 10, 75
Steinbeißer, 92, 93
Steinbutt, 94, 95

Teig-Taschen, 57, 80
Thunfisch, 66, 99, 100
Topinambur, 60, 73

Weißkohl, 104
Wels, 29, 104
Wirsing, 27, 87, 122
Wolfsbarsch, 106–110

Zander-Filet, 11, 90, 111–123
Zucchini, 14, 38, 42, 50, 70, 72, 78, 94, 116