

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Fisch**

**2017**

**132 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Bachsaibling mit Petersilien-Kartoffeln und Zuckermöhren . . . . .	1
Backfisch im Bierteig mit Remoulade und Kartoffel-Salat . . . . .	2
Blutwurst-Risotto mit Zanderfilet und Sauerkraut-Stroh . . . . .	3
Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette . . . . .	4
Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot . . . . .	5
Burger von 'Forelle Müllerin' inside-out . . . . .	6
Caesar Salad mit gebratenem Zander und Käse-Croûtons . . . . .	7
Cataplana mit Fisch, Garnelen und Kartoffel-Spalten . . . . .	8
Ceviche Nikkei-Style, Mango, Avocado, Kabeljau-Praline . . . . .	9
Confierter Lachs, Rote-Bete-Risotto, Rote-Bete-Knusper . . . . .	10
Crêpes, Kabeljau-Ceviche, Chorizo, Guacamole, Mais-Soße . . . . .	11
Dill-Crêpes mit Birnen-Lachs-Ragout und Honig-Senf-Soße . . . . .	12
Dorade mit Mango-Soße und Rosinen-Basmatireis . . . . .	13
Doraden-Filet mit Petersilien-Soße und Couscous . . . . .	14
Doraden-Filet, Süßkartoffeln, Mango-Estragon-Chutney . . . . .	15
Dorsch-Filet mit Pesto, Sommer-Gemüse, Ofenkartoffeln . . . . .	16
Fisch-Frikadellen, Béchamel-Kartoffeln, Gurken-Dill-Salat . . . . .	17
Fischstäbchen mit Tomaten-Chutney, Spinat-Cappuccino . . . . .	18
Fischstäbchen, Remoulade, Cranberry-Blattspinat . . . . .	19
Fish-and-Chips . . . . .	20
Forelle 'Müllerin', Petersilien-Kartoffeln, Feldsalat . . . . .	21
Forellen-Ceviche mit Süßkartoffeln, Mais, Avocado-Creme . . . . .	22
Garnelen in Panko, Zander-Frühling-Rollen mit Orangen-Dip . . . . .	24
Gebratener Kabeljau mit Caponata und Sternanis-Reis . . . . .	25
Gebratener Lachs, Teriyaki-Soße, Avocado-Tomaten-Salat . . . . .	26

Gebratener Steinbutt mit Basmati und Apfel-Vinaigrette . . . . .	27
Gebratener Zander mit Erbsen-Püree und Karotten . . . . .	28
Gedünsteter Seeteufel mit Mango-Soße und Kokos-Risotto . . . . .	29
Gegrillte Forelle mit Sommer-Salat und Cornbread . . . . .	30
Glasierter Lachs, Koriander-Creme, Zucchini-Mango-Salat . . . . .	31
Goldbrasse in Kapernbutter Chicorée und Salzkartoffeln . . . . .	32
Gratinierte Fisch-Nocken mit Weißwein-Soße, Blattspinat . . . . .	33
Haselnuss-Birnen-Risotto mit Lachsfilet . . . . .	34
Heilbutt en papillote, Belugalinsen, Vinaigrette . . . . .	35
Heilbutt mit Kartoffel-Wirsing-Haube, Champagner-Sabayon . . . . .	36
Heilbutt, Kartoffel-Kräuter-Gnocchi, Safran-Soße, Wirsing . . . . .	37
Heilbutt, Petersilien-Gremolata, Orangen-Paprika-Gemüse . . . . .	38
Heilbutt-Filet à la bordelaise mit Joghurt-Dip . . . . .	39
Hering mit Bratkartoffeln und Rote-Bete-Schmand . . . . .	40
Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, Gurke, Jasmin-Reis . . . . .	41
Kürbis-Creme-Suppe, Kürbis-Risotto, Seeteufel-Medaillons . . . . .	42
Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Peperonata und Püree . . . . .	43
Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette . . . . .	44
Kabeljau mit Ibérico-Schinken, Schmorgurken, Kartoffeln . . . . .	45
Kabeljau mit Kakaobohnen-Splittern, Piment-Schaum, Püree . . . . .	46
Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat . . . . .	47
Kabeljau und Tomate mit Burrata-Espuma, Himbeeren, Chips . . . . .	48
Kabeljau, Spitzkohl-Mantel, Zwiebel-Coulis, Ofen-Kürbis . . . . .	49
Kabeljau-Beignets, Remoulade, Zitronen-Kartoffel-Ragout . . . . .	50
Karpfen-Filets im Bierteig, Kartoffel-Salat, Feldsalat . . . . .	51
Kräuter-Saibling, Rote-Bete-Salat, Kartoffel-Stampf . . . . .	52
Krautfleisch vom Waller mit Kartoffeln, Meerrettich . . . . .	53
Lachs auf Kartoffel-Stampf mit Möhren und Thai-Pesto . . . . .	54
Lachs en papillote mit Romanesco und Safran-Risotto . . . . .	55
Lachs mit Guacamole, Schmand, Gurken-Tomaten-Salsa . . . . .	56
Lachs mit Hollandaise, Pfannkuchen und Röstzwiebeln . . . . .	57
Lachs mit Limetten-Spinat, Petersilien-Kartoffel-Stampf . . . . .	58

Lachs mit steirischem Graupen-Risotto . . . . .	59
Lachs-Avocado-Tatar mit Limetten-Crème-fraîche, Ciabatta . . . . .	60
Lachs-Filet mit Knöpfle in Rahm-Spinat . . . . .	61
Lachs-Filet mit Passionsfurcht-Tomaten-Fond, Sonnenweizen . . . . .	62
Lachs-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Spinat . . . . .	63
Lachs-Filet mit Sfusato-Mayonnaise, Spargel, Reibekuchen . . . . .	64
Lachs-Filets mit Chicorée-Gemüse, Safran-Kartoffeln . . . . .	65
Lachs-Frikadellen mit geeistem Gurken-Cappuccino . . . . .	66
Lachs-Gemüse-Pflanzerl, Rösti, Blätterteig-Schnecken . . . . .	67
Lachs-Rolle, Pflücksalat, Vinaigrette, Parmesanhippe . . . . .	69
Lachs-Sandwich im Glas, Panettone-Auflauf, Schmand-Haube . . . . .	71
Lachs-Tatar mit Avocado-, Auberginen- und Mango-Creme . . . . .	72
Lachs-Tortellini mit Ricotta-Zitronen-Soße und Spargel . . . . .	73
Mandel-Lachs mit Fenchelsalat und Joghurt-Dip . . . . .	74
Marinierter Lachs mit Orangen-Quinoa und Minz-Joghurt . . . . .	75
Marinierter Wolfsbarsch mit Limetten-Spalten, Duftreis . . . . .	76
Matjes-Topf mit Kartoffel-Rösti und Gurken-Salat . . . . .	77
Mexikanische Ceviche mit Tostadas und Spinat-Quesadilla . . . . .	78
Ofen-Forelle mit Kräuterbutter, Petersilien-Kartoffeln . . . . .	79
Paella . . . . .	80
Paniertes Schollenfilet in Speck und Kartoffel-Salat . . . . .	81
Pfifferlinge mit Thunfisch-Tataki und Gemüse-Tempura . . . . .	82
Pillekuchen mit gebratenem Lachs und Tomaten-Salat . . . . .	83
Räucher-Saibling mit Gurken-Gelee, Fenchel-Salat, Birne . . . . .	84
Red Snapper mit Limetten-Chili-Salz, Mango-Melonen-Salat . . . . .	85
Rotbarsch, Zitronen-Soße, Zuckerschoten, Kartoffelwürfeln . . . . .	86
Rotbarsch-Filet im Ei-Mantel, Kartoffel-Stampf, Spitzkohl . . . . .	87
Rotbarsch-Loin, Bärlauch-Pesto, Cocktail-Tomaten, Risotto . . . . .	88
Rotzungen-Filet, Riesen-Garnele mit Kokos-Tomaten-Soße . . . . .	89
Saibling mit Orangen-Couscous und Gurken-Salat . . . . .	90
Saibling mit Zitronen-Risotto und Chicorée-Apfel-Gemüse . . . . .	91
Saibling mit Zucchini-Mangold-Röllchen, Honig-Senf-Dip . . . . .	92

Saibling-Forellen-Tatar, Feldsalat, Kaviar-Schmand, Chips . . . . .	93
Saibling-Tatar, Rote-Bete-Carpaccio, Pumpernickel-Crunch . . . . .	94
Saltimbocca vom Fluss-Zander, Senf-Soße und Gnocchi . . . . .	95
Sardelle, Tomaten-Salat, Ricotta-Rucola-Creme, Aubergine . . . . .	96
Schwarzer Heilbutt mit Garnelen, Chorizo, Guacamole . . . . .	97
Schwertfisch mit Kartoffel-Avocado-Püree, Ananas-Relish . . . . .	98
Schwertfisch-Filet, Tomaten-Brot-Salat, Basilikum-Pesto . . . . .	99
Seelachs-Filet im Filoteig mit Kartoffel-Würfeln, Dip . . . . .	100
Seeteufel auf Peperonata mit Sellerie-Kartoffel-Stampf . . . . .	101
Seeteufel im Pancetta-Mantel mit Safran-Kartoffel-Soße . . . . .	102
Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Soße und Wurzel-Gemüse . . . . .	103
Seeteufel-Curry mit Mango-Chutney, Pakoras, Gurken-Lassi . . . . .	104
Seeteufel-Saté mit Papaya-Zuckerschoten-Salat . . . . .	106
Seezunge mit Erdäpfel-Vogerl-Salat und Sauce Tartare . . . . .	107
Seezunge mit Schaum, Knoblauchbrot, Kartoffel-Püree . . . . .	108
Shiitake-Pistazien-Risotto mit Seeteufel und Schaum . . . . .	109
Skrei, Cranberry-Soße, Süßkartoffel-Kräuter-Stampf, Salat . . . . .	110
Skrei-Filet mit Linsen- und Kartoffel-Bällchen, Salat . . . . .	111
Skrei-Filet, Mandel-Kruste, Süßkartoffel-Püree, Spinat . . . . .	112
Skrei-Tatar mit grünen Äpfeln auf gelbem Linsen-Taler . . . . .	113
Spargel mit Lachs, Salzkartoffeln, holländische Soße . . . . .	114
Steinbutt, Erbspüree, Venusmuscheln, Muschel-Vinaigrette . . . . .	115
Steinbutt, Flusskrebse, Sabayon, Spitzkraut, Polenta . . . . .	116
Steinbutt-Filet mit Linsen-Aal-Sauerkraut, Kalb-Jus, Eis . . . . .	117
Steinbutt-Filet mit Thai-Spargel, Risoni-Nudeln . . . . .	119
Steinbutt-Filet, Beurre blanc, Spinat, Kartoffel-Ragout . . . . .	120
Steinbutt-Filet, Beurre blanc, Spinat, Kartoffel-Ragout . . . . .	121
Thunfisch, Tuna-Tatar, Avocado, zweierlei von Edamame . . . . .	122
Thunfisch-Carpaccio, Paprika-Vinaigrette und Plätzchen . . . . .	123
Thunfisch-Filet, Ingwer-Zitronengras-Schaum, Sommergemüse . . . . .	124
Thunfisch-Tataki, Tramezzino 'inside-out', Avocado-Creme . . . . .	126
Victoriabarsch-Filet mit Kräuterbutter, Möhren . . . . .	128

Wildlachs mit gratiniertem Spargel und Bärlauch-Soße . . . . .	129
Wolfsbarsch mit Kardamom-Ingwer-Schaum, Lauch-Gemüse . . . . .	130
Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous . . . . .	131
Zander mit gegrilltem Lauch und Blumenkohl-Couscous . . . . .	132
Zander mit Linsen-Spinat-Bällchen und Curry-Soße . . . . .	133
Zander mit Orangen-Butter und Blumenkohl-Püree . . . . .	134
Zander, Fenchel-Karotten-Birnen-Gemüse, Dill-Kartoffeln . . . . .	135
Zander-Filet mit Kartoffel-Kruste und Lauchgemüse . . . . .	136
Zander-Filet mit Paprika-Kraut und Riesling-Schaum . . . . .	137
Zander-Maultaschen mit Spitzkohl und Meerrettich-Schaum . . . . .	138
Ziegenkäse-Himbeer-Risotto mit Seeteufel im Speckmantel . . . . .	139

## **Index**

**140**



# Bachsaibling mit Petersilien-Kartoffeln und Zuckermöhren

## Für zwei Personen

### Für den Saibling:

1 ganzer Bachsaibling	1 Bio-Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie
50 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	½ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz		

### Für die Möhren:

150 g Möhren	1 EL Zucker	10 g Butter
1 TL Zitronensaft	Salz	Pfeffer

### Für den Saibling:

Den Kopf des Saibling kurz hinter den Kiemen mit einem scharfen Messer abtrennen. Gründlich unter fließendem Wasser abwaschen und gründlich mit Küchentuch trocken tupfen.

Den Fisch von innen leicht salzen und pfeffern. Die Petersilie vom Stiel zupfen und die Blätter darin verteilen. Die Zitrone abwaschen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden und den Saibling damit füllen. Den Fisch beiseite stellen.

Die Butter für den Fisch in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Den Saibling einlegen und die Hitzezufuhr etwas reduzieren. Ist die Haut des Saiblings knusprig braun, den Fisch wenden. Hat auch die 2. Seite Farbe angenommen, den Garzustand prüfen. Lässt sich die Rückenflosse ohne Widerstand herauslösen, ist der Fisch gar. Aus der Pfanne nehmen und bei ca. 60 Grad in den Ofen geben.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser bissfest garen. Kochzeit ca. 20 Min.

Die Kartoffeln herausnehmen und die Petersilie fein hacken. Ein wenig Butter in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit der Petersilie in der Pfanne schwenken. Anschließend leicht salzen und pfeffern.

### Für die Möhren:

Die Möhren schälen, abspülen und in schräge Scheiben oder quer in kleine runde Scheiben schneiden. Den Zucker mit der Butter in einer kleinen Pfanne bräunen. Die Möhrenscheiben zugeben und mit dem Karamell überziehen. Kurz anrösten. Zum Schluss nach Belieben mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den in Butter gebratenen Bachsaibling mit Petersilienkartoffeln und Zuckermöhren auf Tellern anrichten und servieren.

Axel Schulz am 09. November 2017

# Backfisch im Bierteig mit Remoulade und Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Backfisch:

2 Zanderfilets à 200 g	125 g Mehl	125 g Bier
2 Eier	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

300 g Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Apfel
20 g Butter	1 TL Mehl	60 ml Gemüsesfond
40 g Speck	1 TL Kümmel	2 Essiggurken
2 TL Gurkenwasser	3 TL Apfelessig	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Remoulade:

1 Ei, Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 Gewürzgurke
125 ml neutr. Pflanzenöl	1 EL Weißweinessig	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 TL Kapern	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon	2 Zweige Dill
Salz	Pfeffer	

### Für den Backfisch:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit Bier und Mehl verquirlen und 10 Minuten zur Seite stellen. Die weiche Butter unterrühren und mit Salz würzen. Das Eiweiß steif aufschlagen und unter die Masse heben.

Die Fischfilets waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets durch den Bierteig ziehen und damit ummanteln.

Den Backfisch etwa 5 Minuten kross und goldgelb in der Fritteuse ausbacken.

### Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser und Kümmel ca. 17 Minuten garkochen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen. In etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Essiggurken fein hacken. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, klein schneiden und mit den Gurken zum Kartoffelsalat geben.

Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen und den Speck darin kross anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Das Mehl hinzugeben und umrühren. Mit Gemüsesfond ablöschen. Sauce mit Essig, Gurkenwasser, Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Kartoffeln heben.

### Für die Remoulade:

Das Eigelb mit dem Senf gut verrühren. Ganz langsam unter ständigem Schlagen das Öl einfließen lassen bis eine homogene, dickflüssige Masse entsteht. Den Essig langsam unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie, Kerbel, Estragon, Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotte, Gewürzgurken, Kapern und die Kräuter fein schneiden und unter die Mayonnaise geben.

Den Backfisch im Bierteig mit Remoulade und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Jessica Jungmann am 22. Mai 2017

# Blutwurst-Risotto mit Zanderfilet und Sauerkraut-Stroh

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

125 g Risottoreis	50 g Butter	1 Zwiebel
125 ml Weißwein	600 ml Gemüsefond	30 g Parmesan
200 g Blutwurst im Darm	1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für das Sauerkrautstroh:

200 g Weinsauerkraut	500 ml Pflanzenöl
----------------------	-------------------

### Für den Fisch:

2 Zanderfilets	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Mehl	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Butter andünsten, den Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und nach und nach den Gemüsefond angießen.

Dabei immer wieder kräftig rühren. Den Parmesan reiben und mit etwas Butter unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und dazugeben. Zum Schluss die Blutwurst in Würfel schneiden und mit der restlichen Butter unterrühren.

### Für das Sauerkrautstroh:

Das Sauerkraut ausdrücken, bis es gut trocken ist. Das Öl in die Fritteuse geben und erhitzen. Das Sauerkraut hineingeben, bis es goldgelb und knusprig ist.

### Für den Fisch:

Den Zander auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Kräuterzweige und den angedrückten Knoblauch hineingeben. Den Zander auf der Hautseite knusprig darin anbraten. Die Hitze reduzieren, den Zander wenden und die Butter dazugeben. In der lauwarmen Pfanne garziehen lassen.

Das Risotto auf Tellern anrichten, mit dem Sauerkrautstroh bestreuen, den Zander danebenlegen und servieren.

Josef Weber am 08. März 2017

# Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette

## Für zwei Personen

### Für die Bouillabaisse:

1 Rotbarschfilet à 50 g	1 Seezungenfilet à 50 g	1 Lachsfilet à 50 g
1 Zanderfilet à 50 g	2 Riesengarnelen	3 TK-Teppichmuscheln
3 TK-Miesmuscheln	1 festk. Kartoffel	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel
2 Tomaten	2 Karotten	1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln	1 Zitrone, Abrieb
300 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	50 ml Anislikör
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 Lorbeerblatt
2 EL Erbsensprossen	1 Zweig Thymian	1 Zweig Dill
1 TL Safranfäden	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Rouille:

1 Kartoffel	3 Knoblauchzehen	1 rote Paprika
1 Ei	20 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
2 Safranfäden	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das geröstete Brot:

$\frac{1}{4}$ Baguette	2 EL neutrales Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
------------------------	---------------------------	---------------

grobes Meersalz

**Für die Bouillabaisse:** Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Tomaten schälen, entkernen, würfeln und dazugeben. Die Muscheln in einem Topf mit kräftig sprudelndem Wasser etwa 1 Minute auftauen und abseihen. Die Garnelen mit den Muscheln in einem großen Topf etwa 2 Minuten mit Olivenöl anschwitzen. Muscheln und Garnelen aus dem Topf nehmen und den Ansatz mit Anislikör und Weißwein ablöschen, reduzieren und Fischfond angießen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblatt, Petersilie, Fenchelsamen, Thymian und Erbsensprossen aufkochen lassen. Nach 10 Minuten durch ein Sieb abgießen und gut ausdrücken. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Fenchel und Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Joulennestreifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und grob würfeln. Den Fisch mit den angerösteten Garnelen und Muscheln zum Schluss einlegen und nochmal leicht erhitzen. Die Safranfäden und Zitronenschale dazugeben. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

**Für die Rouille:** Die Kartoffel schälen und in einem Topf mit kräftig kochendem Salzwasser etwa 14 Minuten gar kochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden, schälen und grob würfeln. Paprika mit Knoblauch und Cayennepfeffer cremig pürieren. Das Ei trennen. Das Eigelb mit Fond und Olivenöl mit dem Stabmixer zu einer festen Creme aufmixen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und zur Mayo geben. Das Paprika-Knoblauch-Püree unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Safranfäden im Mörser stoßen und die Rouille damit abschmecken.

**Für das geröstete Brot:** Das Baguette in etwa 1  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit neutralem Öl knusprig goldgelb von beiden Seiten rösten. Mit etwas Olivenöl und Salz garnieren. Die Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 15. Mai 2017

# Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot

## Für zwei Personen

### Für die Bouillabaisse:

1 Seeteufelfilet à 100 g	1 Knurrhahnfilet à 100 g	1 Doradenfilet à 100 g
10 TK-Miesmuscheln	1 Staude Sellerie	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Orange	300 ml Fischfond	180 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 TL Tomatenmark	1 Zweig glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Brot:

250 g Mehl	40 g getr. Öl-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
1 Prise Zucker	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
20 ml Olivenöl	1 TL feines Salz	

### Für die Rouille:

200 ml Olivenöl	1 EL Pankobrösel	1 Zitrone, Saft
2 Knoblauchzehen	1 TL Tomatenmark	1 TL Safranfäden
2 Eier, Eigelb	2 EL Fischfond	Salz, Pfeffer

### Für die Bouillabaisse:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Orange waschen, trocknen und die Schale von der Orange abreiben. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken wedeln. Sellerie, Karotte und Fenchel waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl glasig darin andünsten. Tomatenmark, Sellerie, Fenchel und Orangenschale dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Thymian, Rosmarin und Lorbeer dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen und kräftig salzen und pfeffern. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Die angetauten Muscheln abwaschen und sortieren. Den Suppentopf vom Herd nehmen und den Fisch sowie die Muscheln etwa 4 Minuten darin pochieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeer, Thymian und Rosmarin entfernen und die geschlossenen Muscheln aussortieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

### Für das Brot:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Hefe, Rosmarin, Thymian, Zucker, Öl und Salz miteinander verrühren. Getrocknete Tomaten klein hacken und zur Masse geben. 150 ml Wasser dazugeben, sodass ein kompakter Teig entsteht. Den Teig kurz ruhen lassen.

Aus dem Teig kleine, dünne Baguettebrötchen formen. Die Oberfläche einritzen und im vorgeheiztem Ofen etwa 25 Minuten goldgelb backen.

### Für die Rouille:

Die Safranfäden und Brösel in einer Schüssel mit dem Fischfond aufquellen lassen. Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Eier trennen. Brösel, Safran, Knoblauch, Tomatenmark und Fond miteinander vermengen und mit einem Stabmixer zerkleinern. Nach und nach Olivenöl dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 22. Mai 2017

# Burger von 'Forelle Müllerin' inside-out

## Für zwei Personen

### Für die Forelle:

2 Bachforellenfilets à 120 g    3 EL Kichererbsenmehl    Butter, Salz

### Für das Kartoffelpüree:

125 g Kartoffeln    50 ml Milch    30 g kalte Butter

1 Muskatnuss    Salz

### Für die Zitronensauce:

1 Tomate    1 Zitrone, davon der Saft und 2 Filets    40 ml Fischfond

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie    Salz    Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Tomate     $\frac{1}{2}$  Bund krause Petersilie    2 EL Butter

### Für die Forelle:

Die Filets waschen, trockentupfen und jedes Filet in 3 gleichgroße Stücke teilen. Die Filets salzen, in Kichererbsenmehl wenden und gut abklopfen. Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Filets etwa 4 Minuten scharf anbraten und gar ziehen lassen.

### Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, grob teilen und in einem Topf mit Wasser gar kochen. Die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, Milch angießen und glattrühren. Butter in kleine Stücke schneiden und unter das Püree schlagen. Mit Muskat und Salz abschmecken.

### Für die Zitronensauce:

Den Fischfond kräftig aufkochen. Die Zitrone halbieren, auspressen und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten abrausen und trocken tupfen. Tomaten kurz blanchieren, Haut abziehen und zu den Tomatenstreifen geben. Die übrige Zitrone filetieren. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitronenfilets, Petersilie und Tomatenstreifen in die Sauce geben. Die Zitronenfilets und Tomatenzungen aus der Sauce entnehmen. Je 3 Fischfiletstücke, Tomatenzungen und Zitronenfilets abwechselnd übereinander legen und mit Spießen fixieren.

### Für die Garnitur:

Die Tomate waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen, die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten bräunen lassen.

Die Spieße auf Tellern zurechtlegen und Kartoffelpüree um die Spieße herum anrichten. Mit Tomatenwürfel und Petersilie garnieren, die Sauce angießen und servieren.

Marion Bingger am 21. August 2017

# Caesar Salad mit gebratenem Zander und Käse-Croûtons

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

1 Zanderfilet à 250 g	100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
4 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

2 Romanasalatherzen	1 Schlangengurke	1 rote Spitzpaprika
---------------------	------------------	---------------------

### Für das Dressing:

70 g alter Gouda	2 $\frac{1}{2}$ EL Sahnequark	1 Zitrone, Saft
1 TL Zucker	2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Käsecroûtons:

2 Scheiben Weißbrot	4 große Scheiben alter Gouda
---------------------	------------------------------

### Für den Zander:

Den Zander waschen und trockentupfen. Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und den Fisch in einer großen Pfanne kross auf der Hautseite etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Zitrone in Scheiben schneiden und beiseite legen.

### Für den Salat:

Den Romanasalat waschen, trockenschleudern und grob zerpfücken. Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in halbe Ringe schneiden. Die Gurke halbieren, entkernen und zu halbmondförmigen Scheiben schneiden. Salat, Gurke und Paprika in einer Salatschüssel mischen.

### Für das Dressing:

Den Gouda auf einer Vierkantreibe raspeln. Sahnequark mit Zitronensaft, Öl, Zucker, geriebenem Gouda, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Das cremige Dressing zum Salat geben und unterheben. Salat mit den Goudastiften bestreuen.

### Für die Käsecroûtons:

Den Ofen auf 250 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Das Weißbrot im Ofen anrösten, mit den Gouda-Scheiben belegen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 10 Minuten knusprig backen.

In 2 x 2 cm große Vierecke schneiden.

Den Caesar Salad mit gebratenem Zander und Käsecroûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Pietza am 06. April 2017

# Cataplana mit Fisch, Garnelen und Kartoffel-Spalten

**Für zwei Personen**

**Für die Cataplana:**

400 g Kabeljau-Loins	100 g Party-Garnelen	2 Fleischtomaten
1 große weiße Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	50 ml Weißwein
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Tabasco	1 Lorbeerblatt
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffelspalten:**

500 g mehlig. Kartoffeln	Butter	Salz
--------------------------	--------	------

## **Für die Cataplana:**

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch hacken.

Tomaten schälen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Cataplana-Topf reichlich mit Olivenöl auspinseln und mit Zwiebelringen und etwas Knoblauch auslegen. Weißwein mit der Chili-Würzsauce vermengen.

Garnelen auf einer Seite mit ein wenig Tabasco bestreichen. Abwechselnd Fisch und Tomaten im Cataplana-Topf schichten. Lorbeer, Petersilie, Koriander und den übrigen Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen oben auf legen. Olivenöl und das Wein-Tabasco-Gemisch an der Seite dazugeben. Den Topf abgedeckt ca. 15 Minuten auf der Herdplatte bei mittlerer Hitze schmoren lassen, während der Zubereitungszeit den Deckel nicht abnehmen.

## **Für die Kartoffelspalten:**

Die Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, in einer großen Pfanne mit etwas aufgeschäumter Butter anbraten und mit Salz abschmecken.

Die Cataplana mit Fisch und Garnelen traditionellerweise im Topf servieren und auf einem separaten Teller die Kartoffelspalten anrichten.

Isabel Kessler am 08. Mai 2017

# Ceviche Nikkei-Style, Mango, Avocado, Kabeljau-Praline

**Für zwei Personen**

**Für die Kabeljau-Praline:**

150 g Kabeljaufilet	1 cm Ingwer	1 Limette
4 Korianderwurzeln	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{4}$ Mango
2 Blätter Filoteig	1 Eigelb	1 TL helle Misopaste
1 TL Fischsauce	1 TL Sriracha-Sauce	1 TL Sesamöl
20 g Panko	500 g Sonnenblumenöl	1 TL weißer Pfeffer
Salz		

**Für das Ceviche:**

150 g Kabeljaufilet	2 Limetten (Saft)	1 Zitrone
3 cm Ingwer	1 rote Schote Chili	2 Zehen Knoblauch
2 Orangen (Saft)	$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado
Cancha Mais	1 TL Reisessig	2 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	4 Zweige Koriander	Sonnenblumenöl, Salz

**Für die Miso-Mayonnaise:**

1 Zitrone	1 Ei	1 TL helle Misopaste
1 EL Mirin	1 TL Sriracha-Sauce	200 ml Olivenöl

**Für die Kabeljau-Praline:** Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette abspülen, trockenreiben und die Schale auf einer feinen Reibe abreiben. Die Mango schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Korianderwurzel waschen und klein hacken. Die Hälfte des Fisches mit Ingwer, Korianderwurzel, Mango, Misopaste, Sriracha-Sauce, Panko, weißen Pfeffer, Sesamöl, Eigelb und etwas Salz in eine Schüssel geben und pürieren. Die restlichen Fischwürfel und den Lauch unterheben und mit Fisch- und Sriracha-Sauce abschmecken. Die Filoteig-Blätter in feine Streifen schneiden. Aus der Masse mit einem Löffel Nocken formen und mit dem Filoteig ummanteln. Fett in einer Fritteuse erhitzen und die Praline darin knusprig ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für das Ceviche:** Den Fisch waschen, trockentupfen, in 1 cm große Würfel schneiden, salzen und kurz ziehen lassen. Die Limetten und die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien. Den Ingwer schälen und mit dem Knoblauch, der halben Chili, einem Teil Zitronen- und Limettensaft und Reisessig in eine Schale geben, pürieren und zehn Minuten ziehen lassen. Den restlichen Limetten- und Zitronensaft über den Fisch geben. Die Mango und die Avocado schälen, halbieren, in 1 cm große Würfel schneiden, auch in die Schale geben und für ca. 10 Minuten kalt stellen. Anschließend die Mischung durch ein Sieb geben auf dem eingelegten Fisch verteilen. Die restliche Chili fein hacken und mit Sesamöl und Sojasauce zum Ceviche geben. Den Mais in einer Pfanne mit heißem Öl rösten und etwas Sojasauce ablöschen. Mit Salz abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über das Ceviche verteilen.

**Für die Miso-Mayonnaise:** Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Das Ei aufschlagen und mit dem Zitronensaft, heller Misopaste, Mirin, Sriracha-Sauce, Salz und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu Mayonnaise verarbeiten. Zweierlei vom Kabeljau: Ceviche Nikkei-Style mit Mango und Avocado & Kabeljau-Praline auf Miso-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 26. Oktober 2017

# Confierter Lachs, Rote-Bete-Risotto, Rote-Bete-Knusper

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

300 g Lachsfilet	400 ml Olivenöl	1 Zitrone
1 Bund Thymian	Salz	

### Für das Risotto:

100 g Risotto-Reis	300 ml Rote-Bete-Saft	150 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsefond	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
50 g Butter	1 Bund Thymian	1 Lorbeerblatt
50 g Parmesan	Olivenöl	

### Für den Knusper:

1 Knolle Rote-Bete	300 g Frittierfett	Salz
--------------------	--------------------	------

### Für den Lachs:

Den Ofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Den Lachs in eine Auflaufform legen, salzen und komplett mit Olivenöl bedecken.

Thymian vom Stiel zupfen, die Zitrone waschen und die Schale reiben. Beides zum Lachs geben und für 30 Minuten in den Ofen geben.

### Für das Risotto:

Den Fond mit dem Rote-Bete-Saft erhitzen. Knoblauch abziehen und mit Thymian und Lorbeerblatt dazugeben.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin anbraten. Risottoreis dazugeben und mit Wein ablöschen. Herd ausstellen und einen Deckel auf den Topf geben. 10 Minuten warten.

Anschließend bei mittlerer Hitze das Risotto ca. 25 Minuten bissfest garen. Dafür immer wieder mit einer Schöpfkelle die Fond-Saft-Mischung angießen und das Risotto immer wieder gut umrühren.

Zuletzt Butter und geriebenen Parmesan dazugeben und nochmals umrühren.

### Für den Knusper:

Die Knolle schälen und mit einem Gemüse-Nudelschneider in feine lange Streifen schneiden. Salzen und kurz stehen lassen.

Das Fett in einem Topf auf mittlere Hitze erwärmen und die Rote-Beete knusprig frittieren.

Auf ein Küchentrepp abtropfen lassen und nochmals salzen.

Confierter Lachs mit Rote-Bete-Risotto und Rote-Bete-Knusper auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Schmitt am 14. November 2017

# Crêpes, Kabeljau-Ceviche, Chorizo, Guacamole, Mais-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Crêpes:

1 Ei	100 ml Vollmilch	50 g Mehl
1 Muskatnuss	1 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl, Salz

### Für das Kabeljau-Ceviche:

1 Kabeljaufilet	1 Limette	50 ml Mangoessig
1 Prise Zucker	Salz	

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 rote Tomate	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Limette (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{2}$ rote Schote Chili	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

### Für die Mais-Sauce:

1 Kolben vorgek. Zuckermais	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	100 ml Sahne
50 ml weißer Balsamicoessig	100 ml weißer Portwein	1 TL Stärke
1 TL Lecithin	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Zum Anrichten:** 1 dünn geschnittene Chorizo

### Für die Crêpes:

Das Ei, Mehl, eine Prise geriebene Muskatnuss, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Milch auffüllen bis der Teig glatt zur Rose abgezogen werden kann. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin zu dünnen Crêpes ausbacken.

### Für das Kabeljau-Ceviche:

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Den Fisch in den Limettensaft legen, Mangoessig dazugeben, mit einer Prise Zucker und einer Prise Salz würzen und kalt stellen.

### Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslöffeln. Eine Limette waschen und mit einer Reibe die Schale abreiben. Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Die Avocado mit Limettensaft und Abrieb vermengen.

Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls fein schneiden. Avocado, Tomate, Chili, Kreuzkümmel und Knoblauch in eine Schale geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Mais-Sauce:

Den Mais vom Kolben entfernen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Mais und Zwiebel darin anschwitzen. Mit Balsamico und Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit etwas Wasser auffüllen, mit dem Stabmixer pürieren und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 100 ml Sahne, Stärke und Lecithin dazugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

### Zum Anrichten:

Die Chorizo auf dem Crêpe verteilen. Guacamole und Kabeljau darauflegen und den Crêpe einrollen und mit Spießen fixieren.

Wrap 2.0: Gefüllte Crêpes mit Ceviche vom Kabeljau, Chorizo, Guacamole und Mais-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 23. Oktober 2017

# Dill-Crêpes mit Birnen-Lachs-Ragout und Honig-Senf-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Crêpes:

300 g Mehl	2 Eier	20 ml Wasser
1 Bund Dill	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Tatar:

1 Lachsfilet à 400 g	2 Schalotten	1 Birne
1 Limette, Saft	1 TL Sojasauce	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

200 g Crème-fraîche	2 TL flüssiger Honig	2 TL Senfkörner
2 TL schwarzer Senf	Salz	Pfeffer

### Für die Crêpes:

Die Eier aufschlagen. Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schlagen. Dill abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und untermengen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin auf jeder Seite goldbraun anbraten.

### Für das Tatar:

Die Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Den Lachs waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Birne waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Schalotten abziehen und klein schneiden. Schalotten, Sojasauce und Olivenöl hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

### Für die Sauce:

Den Senf und Honig in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen schlagen und mit Creme fraiche vermischen. Senfkörner mit einem Mörser zu einem Pulver bearbeiten und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die mit Birnen-Lachs-Ragout gefüllte Dill-Crêpes mit Honig-Senf-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Milan Kostic am 22. August 2017

# Dorade mit Mango-Soße und Rosinen-Basmatireis

## Für zwei Personen

### Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 120 g	1 Limette	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Rosinen-Basmati:

250 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Rosinen	2 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl
Salz		

### Für die Mangosauce:

1 reife Mango	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
0,5 cm Ingwer	1 rote Peperoni	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
1 Msp. Kreuzkümmel	1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenöl
50 ml Fischfond	100 ml ungesüßte Kokosmilch	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	6 rote Cocktailtomaten
--------------------------------------	------------------------

### Für die Dorade:

Die Dorade waschen, trocken tupfen und Gräten entfernen. Fisch in zwei Teile teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Dorade von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limette halbieren, auspressen und mit Saft den Fisch beträufeln.

### Für den Rosinen-Basmati:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Reis hinzugeben und vorsichtig unterrühren. Kurz mit braten lassen. Nach und nach kochendes Wasser unterrühren und Reis garen lassen. Rosinen unter den Reis mengen. Pfanne mit einem Deckel abdecken und immer wieder umrühren.

### Für die Mangosauce:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 4 Tranchen schneiden und für die Garnitur bei Seite legen. Restliche Fruchtfleisch würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Peperoni halbieren, Scheidewände und Kerne herauslösen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mango, Schalotten, Knoblauch und Ingwer andünsten. Peperoni, Curry und Kreuzkümmel zugeben. Mit Fischfond ablöschen und 10 Minuten zugedeckt, bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Sauce in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Durch ein Sieb streichen, in einen Topf geben, mit Kokosmilch auffüllen und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

Die Dorade mit fruchtig-scharfer Mangosauce und Rosinen-Basmati auf Tellern anrichten, mit Mango-Tranchen, Petersilie und Cocktailtomaten garnieren und servieren.

Sonia de Oliveira am 07. August 2017

# Doraden-Filet mit Petersilien-Soße und Couscous

## Für zwei Personen

### Für die Doradenfilets:

2 Doradenfilets mit Haut, à 200 g	2 Knoblauchzehen	3 EL Butter
1 EL scharfer Senf mit Estragon	1 Thymianzweig	200 g Semmelbrösel
4 EL Mehl	3 EL Rapsöl	

### Für die Petersilien-Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
250 ml Sahne	1 Bund Petersilie	1 Muskatnuss
2 EL Salz	Pfeffer	

### Für den Couscous:

150 g Couscous	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Limette	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
250 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Bund Koriandergrün
1 Msp. Cayenne-Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Salz
1 TL Koriandersamen	Pfeffer	

### Für die Doradenfilets:

Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mit Senf dünn bestreichen. Mehl mit den Semmelbröseln vermengen und den Fisch darin wenden. Mit der Hautseite nach unten den Fisch in einer Pfanne mit Öl und Butter geben und darin ca. 3 Minuten braten. Fisch wenden und kurz auf der glatten Seite anbraten. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und zusammen mit einem Thymianzweig mit in die Pfanne geben.

### Für die Petersilien-Sauce:

Die Petersilie blanchieren, abschrecken und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Die gehackte Petersilie in etwas Butter anschwitzen, die Hälfte des Knoblauchs zugeben und mit der Sahne aufgießen. Nochmals aufkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für den Couscous:

Den Fond aufkochen und den Couscous damit übergießen. Rote und gelbe Paprika in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Knoblauch, Cayenne-Pfeffer, Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln zum Couscous geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und dazugeben. Couscous weiter quellen lassen.

Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend im Mörser zerstoßen. Couscous mit Koriandersamen, Salz, Pfeffer und wenig Kreuzkümmel würzen. Eine halbe Limette auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss den Couscous mit Limettensaft abschmecken und mit Koriander garnieren.

Doradenfilet mit Petersilien-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Gerauer am 19. September 2017

# Doraden-Filet, Süßkartoffeln, Mango-Estragon-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für die Dorade:**

2 Wilddoradenfilets à 130 g Olivenöl Salz, Pfeffer

**Für die Süßkartoffeln:**

1 Süßkartoffel 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe  
1 rote Chili 1 Limette 1 Bund Thymian  
1 Bund Rosmarin 1 TL Rohrzucker Pflanzenöl, Meersalz

**Für das Chutney:**

2 Mangos 4 Zweige Estragon 2 rote Chilis  
1 rote Zwiebel 3 Limetten 1 Knolle Ingwer à 3 cm  
100 ml Apfelessig 4 TL Rohrzucker

**Für die Dorade:**

Die Wilddoradenfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem Messer die Hautseite dreimal längs einritzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Wilddoradenfilets auf der Hautseite anbraten. Wenn sich die Oberseite weißlich verfärbt, den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Wilddoradenfilets zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Süßkartoffeln:**

Die Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Schalotte abziehen und grob würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Die Süßkartoffel-Scheiben in einer Pfanne mit Öl, Knoblauch, Schalotten, Chili und Kräutern anbraten und mit wenig Zucker, Limettensaft und Salz würzen.

**Für das Chutney:**

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Eine Limette heiß waschen, trocknen und mit einem Zestenreißer einige Zesten abziehen. Die Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Den Rohrzucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, Schalotten und Chili dazugeben und anrösten. Die Limettenzesten einrühren und mit Essig und Limettensaft ablöschen. Den Ingwer dazugeben und reduzieren lassen.

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Den Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Die Mango mit in die Reduktion geben und kurz aufkochen. Estragon unterheben und das Chutney abkühlen lassen. Das Wilddoradenfilet mit Süßkartoffeln und Mango-Estragon-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Raul Richter am 06. November 2017

# Dorsch-Filet mit Pesto, Sommer-Gemüse, Ofenkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Dorschfilet:

400 g Dorschfilet am Stück	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft)
1 Limette (Saft)	1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie
50 g Walnüsse	20 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl
Chili	Salz	Zitronenpfeffer

### Für das Gemüse:

2 Frühlingszwiebel	1 Zehe Knoblauch	2 Karotten
10 süße Cherry Tomaten	1 Kohlrabi mit Kraut	100 g junger Blattspinat
1 Limette (Abrieb)	1 Zitrone (Abrieb)	1 rote Peperoni
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffeln:

300 g kleine festk. Kartoffeln	Olivenöl, Salz	10 g Harissapulver
--------------------------------	----------------	--------------------

### Für das Dorschfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dorschfilet waschen, abtupfen und mit Salz und Zitronenpfeffer bestreuen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Basilikum und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Nüsse, Knoblauch, Basilikum und Petersilie in die Moulinette geben, Olivenöl und Zitronensaft dazu gießen und etwas Chili dazugeben. Die Zutaten kurz mixen. Eine Tasche in das Dorschfilet schneiden und mit dem Pesto füllen. Limettensaft auspressen und über den Fisch geben.

### Für das Gemüse:

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Karotten schälen und zusammen mit den Tomaten, Peperoni und Kohlrabi klein schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.

Alles miteinander vermengen. Die Hälfte des Gemüses auf ein Backpapier legen, salzen, pfeffern und mit Zitronen- und Limettenabrieb bestreuen. Das Dorschfilet darauflegen und mit dem restlichen Gemüse bedecken. Nochmals würzen. Das Backpapier zusammenfalten und mit einer Schnur zubinden. Anschließend in den Ofen für ca. 12 Minuten geben.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln halbieren und einritzen. Blech mit Backpapier auslegen, mit Öl beträufeln, Salz und Harissa darauf streuen. Kartoffeln darauf auslegen und das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben. Ca. 20 Min. backen. Mit Pesto gefülltes Dorschfilet en papillote mit Sommergemüse und knusprigen Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 26. Juni 2017

# Fisch-Frikadellen, Béchamel-Kartoffeln, Gurken-Dill-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

350 g Dorschfilet	1 Ei	230 ml Sahne
1,5 Schalotten	1 EL Kartoffelmehl	1 Prise Muskat
2 EL Sonnenblumenöl	1,5 Teelöffel Salz	$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln	15 g Butter	50 g Schinkenwürfel
1 Schalotte	20 g Mehl	125 ml Gemüsefond
125 ml Sahne		

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 EL Kräuteressig	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	

### Für die Frikadellen:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Dorsch in kleine Stücke schneiden und zusammen mit allen Gewürzen, dem Kartoffelmehl und dem Ei im Mixer einige Sekunden zerkleinern und durchmischen. Die Sahne dazugeben und alles in eine Schüssel geben. Die Schalotte abziehen und fein hacken und leicht in Sonnenblumenöl anbraten, Anschließend mit in den Dorschbrei geben und alles gleichmäßig durchmischen. Die Masse zu kleinen Kuchen formen und im heißen Öl beidseitig kurz scharf anbraten. Anschließend für 10 Minuten im Ofen garen.

### Für die Béchamel-Kartoffeln:

Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20 min bissfest garen und anschließend pellen.

Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit den Schinkenwürfel in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend in ein Schälchen geben.

Eine Mehlschwitze aus dem Mehl und der Butter herstellen. Nach und nach mit dem Gemüsefond unter ständigem Rühren strecken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Jetzt die Sahne vorsichtig hinzugeben.

Die Kartoffeln mit der Sauce vermengen, ebenso die angebratenen Schinkenwürfel und die Schalotte.

### Für den Gurken-Dill-Salat:

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz einmassieren. Den Dill fein hacken. Nach 10 Minuten die Gurken unter Wasser entsalzen und trocken tupfen. Mit dem Dill, einer Prise Zucker und dem Kräuteressig in eine Schale geben und tüchtig umrühren.

Die norwegischen Fischfrikadellen mit Béchamel-Kartoffeln und Gurken- Dill-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Wroblewski am 06. März 2017

# Fischstäbchen mit Tomaten-Chutney, Spinat-Cappuccino

## Für zwei Personen

### Für den Spinat:

500 g Spinat	1 kleine Kartoffel	1 kleine Zwiebel
30 g Butter	125 g Sahne	65 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsesfond	1 Muskatnuss	1 Lorbeerblatt

### Für den Schaum:

250 ml Milch	80 g Parmesan
--------------	---------------

### Für die Fischstäbchen:

2 Zanderfilets à 150 g	200 g altbackenes Weißbrot	1 Zitrone, davon der Saft
1 Ei	Mehl, Salz	Pfeffer

### Für das Tomaten-Chutney:

300 g große Tomaten	2 Schalotten	1 rote Chili
1 Zitrone, davon der Abrieb	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Kartoffel schälen, kleinwürfeln und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Fond aufgießen, Lorbeer und Muskat dazugeben und 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

### Für den Schaum:

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe grob hobeln.

Die Milch mit dem Parmesan erhitzen und mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Gläser  $\frac{3}{4}$  füllen und mit Parmesanschaum toppen.

### Für die Fischstäbchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Das Weißbrot in der Moulinette zu feinen Semmelbröseln mixen. Den Fisch waschen, trockentupfen und in kleine längliche Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Den Fisch zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In der Fritteuse etwa 3 Minuten goldgelb ausbacken.

### Für das Tomaten-Chutney:

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und den Stielansatz entfernen. In sprudelnd kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und die Haut abziehen. Vierteln, die Kerne in ein Sieb auffangen. Das Tomatenfruchtfleisch grob würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Chili und Rosmarin fein hacken. Vorbereitete Zutaten in heißem Olivenöl 2 Minuten andünsten, Tomatensaft, Zitronensaft und Abrieb dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Tomatenchutney in Schälchen geben, ein Fischstäbchen darauf anrichten und einen Spinat-Cappuccino dazureichen. Mit einem frischen Dill garnieren und servieren

Marius Wolf am 21. August 2017

# Fischstäbchen, Remoulade, Cranberry-Blattspinat

## Für zwei Personen

### Für die Fischstäbchen:

300 g Kabeljaufilet	300 g Lachsfilet	1 Zitrone
2 Eier	120 g Panko	3 EL Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	30 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

### Für den Blattspinat:

200 g jungen Blattspinat	1 rote Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe
2 EL getr. Cranberrys	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Remoulade:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	50 g Gewürzgurken
2 Eier	1 TL Weißweinessig	70 ml Sonnenblumenöl
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Fischstäbchen:

Kabeljau und Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Panko vorbereiten. Die Fischfilets zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über den Fisch träufeln.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser 15–20 Minuten weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Milch erwärmen. Gekochte Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Milch mit Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat würzen.

### Für den Blattspinat:

Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Getrocknete Cranberrys zugeben. Anschließend Spinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten in der Pfanne dünsten.

### Für die Remoulade:

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Eier darin ca. 8 Minuten hart kochen. Anschließend die Eier schälen und das Eigelb herauslösen. Zitrone auspressen und den Saft mit Senf, Weißweinessig und Salz in eine Schüssel geben. Eigelb durch ein Sieb streichen und dazu geben, anschließend die Masse glatt rühren. Öl langsam unter ständigem Rühren dazu gießen bis eine dicke Sauce entsteht. Zwiebel abziehen und gemeinsam mit der Gewürzgurke, dem Schnittlauch und der Petersilie fein hacken und in die Masse geben. Eiweiß fein würfeln und dazu geben. Mit Salz Pfeffer und 3 EL Gurkenwasser abschmecken. Zweierlei Fischstäbchen mit Remoulade, Cranberry-Blattspinat und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Jansen am 20. September 2017

# Fish-and-Chips

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

Rotbarschfilet à 180 g	1 Zitrone	100 g Tempuramehl
50 ml Wasser	Mehl	Salz

### Für die Chips:

2 große Kartoffeln (mehlig)	Salz
-----------------------------	------

### Für die Remoulade:

1 Kirschtomate	1 Gewürzgurke	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten
1 EL Crème Fraîche	2 EL Mayonnaise	2 Zweige Schnittlauch
1 Kästchen Kresse	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Kopfsalatherz	1 Orange	1 Zitrone
1 EL Crème-fraîche	1 EL Joghurt	1 Prise Zucker
Salz		

### Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Fisch mit Zitronensaft und Salz marinieren. Das Tempuramehl mit kaltem Wasser vermengen, bis die Masse in etwa so dünn ist wie bei einem Crêpeteig. Den Fisch von beiden Seiten in Mehl und der Tempuramasse wenden und bei ca. 180 Grad für etwa 5 Minuten frittieren.

### Für die Chips:

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen, schälen und in Streifen schneiden. Bei 150 Grad für ca. 30 Sekunden ausbacken und vor dem Servieren bei 180 Grad kross backen. Mit Salz würzen.

### Für die Remoulade:

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Gewürzgurke in feine Würfel schneiden, mit Schalotten, Schnittlauch, Crème Fraîche und Mayonnaise vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse abbrausen und trockenwedeln und mit den Tomaten als Garnitur für die Remoulade anrichten.

### Für den Salat:

Den Salat waschen, Blätter vom Strunk entfernen und trocken schleudern. Orange schälen und filetieren. Joghurt, Crème Fraîche, Abrieb einer  $\frac{1}{4}$  Orange, Saft einer halben Orange, Salz und Zucker miteinander vermengen und mit Zucker abschmecken.

Den Kopfsalat vor dem servieren marinieren und mit den Orangenfilets garnieren.  $\frac{1}{2}$  Zitrone als Garnitur auf den Teller legen. Fisch & Chips auf Tellern anrichten, den Salat daneben drapieren und servieren.

Ross Antony am 09. Oktober 2017

# Forelle 'Müllerin', Petersilien-Kartoffeln, Feldsalat

## **Für zwei Personen**

### **Für die Forelle:**

2 Forellen à 300 g	100 g Butterschmalz	2 Zweige Basilikum
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Petersilie	100 g Mehl
Salz	Pfeffer	

### **Für die Petersilien-Kartoffeln:**

4 mittelgroße Kartoffeln	50 g Butter	2 Zweige Petersilie
--------------------------	-------------	---------------------

### **Für den Feldsalat:**

150 g Feldsalat	50 g Himbeeren	50 g Pinienkerne
100 ml Himbeeressig	3 EL Waldhonig	2 EL Zucker

### **Für die Garnitur:**

1 Zitrone

### **Für die Forelle:**

Die Forellen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Die Fische mit den gehackten Kräutern füllen und in Mehl wenden. Eine Pfann mit Butterschmalz erhitzen und die Forellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Minuten braten.

### **Für die Petersilien-Kartoffeln:**

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

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Butter in einem Topf erwärmen und zum Schmelzen bringen. Die Kartoffeln darin schwenken und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

### **Für den Feldsalat:**

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Essig, Honig und Zucker zu einem Dressing vermischen und den Salat damit marinieren.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Himbeeren waschen und trocken tupfen. Pinienkerne und Himbeeren unter den Salat heben.

### **Für die Garnitur:**

Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

Die Forelle „Müllerin“ mit Petersilien-Kartoffeln und Feldsalat mit Himbeeren auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Gerda Bernhardt am 29. Mai 2017

# Forellen-Ceviche mit Süßkartoffeln, Mais, Avocado-Creme

## Für zwei Personen

### Für das Ceviche:

300 g Forellenfilet	4 Limetten	1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote	1 TL Zucker	2 EL getr. Koriander
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

400 g Süßkartoffeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	----------	---------------

### Für den Mais:

1 Maiskolben	1 EL Butter	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Avocadocreme:

1 reife Avocado	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

### Für die Trüffel-Mayonnaise:

2 Eier	1 EL Weißweinessig	1 Zitrone
30 ml Trüffelöl	$\frac{1}{2}$ Sommer-Trüffel	120 ml Sonnenblumenöl
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Stiele Koriander

### Für das Ceviche:

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft überbeießen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote sehr fein hacken. Chili und Zwiebel zugeben und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend den Koriander und das Olivenöl untermischen, eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Für die Kartoffeln:

Die Süßkartoffel schälen und in Würfel von 1-2 cm Kantenlänge schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Mais:

Reichlich Salzwasser erhitzen und den Maiskolben darin ca. 12 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und mit einem scharfen Messer den Kolben in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Maiskolbenscheiben darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Butter und Salz würzen

### Für die Avocadocreme:

Avocado schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und mit der Avocado in einen Mixer geben. Anschließend Olivenöl und den Zitronensaft dazugeben und alles zu einer cremigen Masse mixen. Dann die Avocadocreme in einen Spritzbeutel füllen und als Tupfen auf den Tellern spritzen.

### Für die Trüffel-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Ei trennen und die 2 Eigelbe in eine Schüssel geben. Salz, Zitronensaft, Weißweinessig, Trüffelöl hinzugeben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Unter ständigem Rühren etwas Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl dazu geben bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Anschließend den schwarzen Trüffel erst fein hobeln und dann noch einmal fein hacken. Zur

Trüffel-Mayonnaise hinzugeben und ebenso in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Garnitur:**

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kresse vom Beet schneiden.

Forellen-Ceviche mit Süßkartoffeln, frittiertem Mais, Avocadocreme und Trüffel-Mayonnaise auf Tellern anrichten, mit Kresse und Koriander garnieren und servieren.

Benjamin Jansen am 30. Oktober 2017

# Garnelen in Panko, Zander-Frühling-Rollen mit Orangen-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Tempurateig:

50 g Mehl	50 g Stärke	1 Ei
150 ml Eiswasser	Salz	

### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Zitrone	4 EL Pankobrösel
4 EL Mehl	Salz	Pfeffer

### Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Zanderfilet à 150 g	1 Zitrone, davon den Saft
50 g Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

200 g Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL Stärke	1 Vanilleschote	$\frac{1}{4}$ Bund glatte
Chili	Salz	Pfeffer

### Für den Tempurateig:

Mehl, Stärke und reichlich Salz in einer Schüssel vermischen. Ein Ei verquirlen und mit der Hälfte des Eiswassers mit einem Schneebesen unterrühren.

Mit dem übrigen Eiswasser aufgießen und zu einer cremigen Mischung verrühren.

### Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trockentupfen, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Zitrone halbieren und die Garnelen mit dem Saft beträufeln. Leicht salzen und pfeffern.

Aus Mehl, angerührtem Tempurateig und Pankobröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Garnelen zunächst in Mehl, dann im Tempurateig und in den Bröseln panieren.

### Für die Frühlingsrollen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Frühlingsrollen-Blätter unter fließendem Wasser anfeuchten und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Den Zander waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Hälfte davon mit gehackter Petersilie, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Den übrigen Zander mit Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer in der Moulinette zu einer cremigen Farce aufmischen.

Die Farce mit dem grob geteilten Zander mischen und etwa 2 EL der Masse auf die Frühlingsrollen-Blätter geben. Die Frühlingsrollen kompakt einrollen und in einer Fritteuse etwa 4 Minuten goldgelb und kross ausbacken.

Die Frühlingsrollen auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für den Dip:

Die Orange sorgfältig schälen und mit einem kleinen Messer die Filets herausschneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und mit den Orangenfilets und Petersilie kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer kräftig pürieren. Den Dip mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Stärke in etwas Wasser anrühren und die Sauce damit cremig abbinden.

Den asiatischen Gruß mit Garnelen, Zander-Rollen und Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Arland am 21. Dezember 2017

# Gebratener Kabeljau mit Caponata und Sternanis-Reis

## Für zwei Personen

### Für die Caponata:

1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Stange Staudensellerie
50 g getr. Öl-Tomaten	60 g Cherrytomaten	50 g Kapern
50 g grüne Oliven	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	25 g Pinienkerne	25 g Rosinen
1 EL Sherryessig	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum
100 g Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	3 EL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Reis:

150 g Langkornreis	250 ml Gemüsefond	100 ml Rotwein
4 Sternanissterne	1 Zwiebel	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

### Für die Caponata alla siciliana:

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zucchini, Aubergine, Staudensellerie, Tomaten waschen, Gemüse in kleine Würfel schneiden, Tomaten halbieren. Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Gemüse, bis auf die Tomaten, zugeben und darin rundherum anbraten. Getrocknete Tomaten samt dem eingelegten Öl sowie Oliven und Kapern zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse ca. 3 Minuten braten lassen, dann Tomaten und Rosinen zugeben. Mit Sherryessig ablöschen. Etwas Zitronenschalenabrieb abreiben und das Gemüse damit sowie den Kräutern abschmecken. Gemüse in zwei Servierringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und vor dem Anrichten das Gemüse damit garnieren.

### Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Salzen und pfeffern. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch mit der Schale andrücken. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Kräuter zugeben und den Fisch darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Dann Fisch wenden und auf der anderen Seite ca.  $\frac{1}{2}$  Minute zu Ende garen. Immer wieder mit schäumender Butter beträufeln.

### Für den Reis:

Zwiebel abziehen, fein würfeln, in einem Topf mit Butter und Olivenöl anschwitzen. Reis und 2 Sternanissterne zugeben, alles kurz anbraten und salzen. Dann mit Gemüsefond und Wein aufgießen und den Reis ca. 10 Minuten darin gar kochen. Den übrigen Sternanis zum Garnieren verwenden.

Gebratener Kabeljau mit Caponata und Sternanis-Reis auf Tellern anrichten, mit je einem Sternanisstern garnieren und servieren.

Guy Kohnen am 04. Dezember 2017

# Gebratener Lachs, Teriyaki-Soße, Avocado-Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut    Pflanzenöl    Meersalz

### Für die Teriyaki-Sauce:

75 ml Sojasauce    75 ml süßer Reiswein    50 g flüssiger Honig  
15 g Stärke    Salz    Pfeffer

### Für den Salat:

2 Avocados    10 Cocktailtomaten    1 Knoblauchzehe  
1 Limette, Saft    2 EL Bio-Kokosöl     $\frac{1}{4}$  TL Cayennepfeffer  
Salz

### Für den Lachs:

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Meersalz würzen. Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und auf beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten.

Den Fisch herausnehmen und im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

### Für die Teriyaki-Sauce:

Sojasauce, Reiswein, Honig und etwas Pfeffer in einer Schüssel cremig verrühren und in einem Topf kräftig aufkochen lassen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und fein würfeln.

Die 8 Tomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Avocado, Tomaten und Knoblauch mit Kokosöl und Limettensaft vermengen. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Den gebratenen Lachs mit Teriyaki-Sauce und Avocado-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, mit den übrigen Cocktailtomaten garnieren und servieren.

Andrea Kaiser am 18. Dezember 2017

## Gebratener Steinbutt mit Basmati und Apfel-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Steinbutt:**

2 Steinbuttfilets à 200 g      1 Limette      Öl, Salz

**Für den Reis:**

100 g Basmatireis      100 g Wakame      Salz

**Für die Apfel-Vinaigrette:**

1 Schalotte      1 Apfel      200 ml Apfelsaft

100 ml Weißweinessig      100 ml Olivenöl      Salz

Pfeffer

### **Für den Steinbutt:**

Den Steinbutt waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite anbraten. Limette halbieren, auspressen und über den Fisch geben.

### **Für den Reis:**

Basmatireis mit der doppelten Menge an gesalzenem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend ziehen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Wakame mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Wakame abgießen, auspressen und unter den Reis heben.

### **Für die Apfel-Vinaigrette:**

Schalotte abziehen und feinhacken. Apfel schälen und ebenfalls sehr feinschneiden. Schalotte und Apfel mit Apfelsaft, Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Gebratener Steinbutt mit Basmati und Apfel-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Marijke Amado am 10. Oktober 2017

# Gebratener Zander mit Erbsen-Püree und Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Erbsenpüree:

200 g Erbsen	1 Schalotte	1 Zitrone
25 g Butter	50 ml Gemüsefond	10 ml Trüffel-Öl
1 Muskatnuss	Meersalz	Pfeffer

### Für die Karotten:

2 orange Karotten	2 violette Karotten	2 gelbe Karotten
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	60 ml Gemüsefond	30 g Butter
30 g Zucker	2 EL Blütenhonig	Meersalz, Pfeffer

### Für den Zander:

2 Zanderfilets à 150 g	1 EL Rapsöl	mildes Chilisalز
------------------------	-------------	------------------

### Für das Erbsenpüree:

Die Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Erbsen darin anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und Erbsen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten zugedeckt garen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Restliche Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Trüffelöl und geriebener Muskatnuss abschmecken.

### Für die Karotten:

Die Karotten schälen. Eine Pfanne mit Gemüsefond erhitzen. Karotten in die Pfanne geben und garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter, Zucker und Honig hinzufügen und karamellisieren lassen.

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Pfanne vom Herd nehmen, vorsichtig im Kreis schwenken und Zitronenabrieb und -Saft hinzugeben. Pfanne für ca. 30 Sekunden zurück auf den warmen Herd stellen und durchziehen lassen.

### Für den Zander:

Die Zanderfilets in jeweils 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen. Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Zander wenden, Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen.

Den Gebratenen Zander auf Teller anrichten, Erbsenpüree und Karotten platzieren und servieren.

Moritz Brakhage am 10. August 2017

# Gedünsteter Seeteufel mit Mango-Soße und Kokos-Risotto

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à 125 g	1 Knolle Ingwer à 2 cm	$\frac{1}{4}$ rote Chili
1 EL Butter	3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für den Risotto:

130 g Risotto-Reis	$\frac{1}{4}$ Ananas	250 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsesfond	1 Schalotte	1 TL Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 TL Butter	Pflanzenöl
Chili	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Mango	bunter Pfeffer
---------------------	----------------

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen und trockentupfen. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Den Fisch mit Öl, Ingwer und Chili marinieren. Den Fisch auf eine Bahn Alufolie geben und mit der Butter toppen.

Die Folie zu einem Päckchen verschließen und im Ofen etwa 15 Minuten garen.

### Für den Risotto:

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne glasig andünsten. Den Risotto-Reis dazugeben und mit Gemüsesfond ablöschen. Kräftig aufkochen und nach und nach Kokosmilch angießen.

Die Ananas von der Krone und dem Ansatz befreien, schälen, vierteln und vom Strunk schneiden. Die Ananas fein würfeln und den Risotto damit abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Die Mango halbieren, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Mango, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer cremig aufmixen und durch ein Sieb streichen.

Mit reichlich Chili abschmecken.

### Für die Garnitur:

Einige Stifte aus der Mango heraus scheiden.

Den gedünsteten Seeteufel mit Mangosauce und Kokos-Risotto auf Tellern anrichten, mit den Mangostiften und buntem Pfeffer garnieren und servieren.

Anni Friesinger-Postma am 19. Oktober 2017

# Gegrillte Forelle mit Sommer-Salat und Cornbread

## Für zwei Personen

### Für das Cornbread:

175 g Mehl	150 g Maismehl	1 Maiskolben
50 g getr. Tomaten	75 g Mozzarella	225 ml Buttermilch
2 Eier	25 g Zucker	½ Pk. Backpulver
½ TL Salz	60 ml Olivenöl	Butter

### Für die Forelle:

2 ganze Forellen	1 Zitrone	4 Zweige Thymian
4 Zweige Basilikum	4 Zweige Dill	150 g Mehl
150 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Kopf Friséesalat	1 kleinen Kopfsalat	1 weichen Pirsich
1 Knolle gelbe Bete	100 g gelbe Kirschtomaten	1 persische Gurke
1 Zitrone (Saft, Zesten)	1 EL flüssigen Agavendicksaft	6 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g essbare gelbe Blüten

**Für das Cornbread:** Den Ofen auf 200 Grad (Umluft/ Unter-Oberhitze?) vorheizen. Maiskörner von der Kolbe schneiden. Eine gusseiserne Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Mehl, Maismehl, Zucker, Packpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut vermengen. Tomaten würfeln und Mozzarella reiben. Mais, Mozzarella und Tomaten in die Schüssel geben und durchmischen. Eier in einer anderen Schüssel aufschlagen und mit Buttermilch und Öl verrühren. Die Pfanne vom Herd ziehen und mit Butter einfetten. Ei-Masse zur Mehl- Masse geben und mit einer Gabel kurz vermengen. Den Teig in die Pfanne geben und für 25 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen, kurz abkühlen und in Scheiben schneiden. Brotscheiben bei Belieben mit Butter einstreichen.

**Für die Forelle:** Eine gusseiserne Pfanne im Ofen bei 70 Grad Umluft heiß werden lassen. Forelle waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Fisch gut mit Olivenöl einreiben. Thymian, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und je 2 Zweige in jede Forelle legen. Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls 2 in die Fische legen. Restlichen Zitronenscheiben für die Garnitur bei Seite legen. Mehl auf einem Teller verteilen und Forellen darin wälzen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und auf den Herd stellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Forellen im heißen Fett auf jeder Seite 5-6 Minuten goldbraun braten. Restlichen Zitronenscheiben in Fischpfanne kurz anbraten und zu Seite legen.

**Für den Salat:** Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Pfirsich halbieren, Stein entfernen und in Scheiben schneiden. Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und Pfirsichscheiben auf beiden Seiten goldbraun darin anbraten. Zitronenzesten reißen, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Agavendicksaft 4 EL Zitronensaft, Olivenöl, 1 TL Zitronenzesten, Senf, Olivenöl und Essig zu einem Dressing verrühren. Friséesalat, Kopfsalat, gelbe Bete, Tomaten und Gurke mit dem Dressing vermengen.

**Für die Garnitur:** Gegrillte Forelle auf Tellern anrichten, Sommersalat platzieren, mit Pfirsichscheiben und Blüten garnieren, Cornbread dazureichen und gemeinsam servieren.

Anke Albert am 02. August 2017

# Glasierter Lachs, Koriander-Creme, Zucchini-Mango-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

1 Mango	1 Zucchini	2 Passionsfrüchte
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 rote Chili	2 Limetten
1 TL flüssiger Honig	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut à 300 g	1 Orange	3 EL Sesam
50 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Glasur:

2 EL flüssiger Honig	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Limette, Saft
20 ml Sojasauce	20 ml Sesamöl	2 EL Sesamsaat
5 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Koriandercreme:

1 Bund Koriander	100 g Cashewkerne	2 Zitronen
2 TL flüssiger Honig	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:** Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, trocknen und würfeln. Passionsfrucht halbieren und die Kerne herauslösen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Chili und Passionsfrucht miteinander vermengen. Mit Olivenöl, etwas Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Mango, Zucchini und das Fruchtdressing miteinander verrühren. Mit etwas Koriander garnieren.

**Für den Lachs:** Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Die Orange waschen, trocknen und die Schale reiben. Orangenabrieb zur Butter geben und den Topf vom Herd nehmen.

Den Lachs salzen und pfeffern, auf einen Teller geben und mit der Butter übergießen. Mit Klarsichtfolie abdecken und für ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen lassen.

**Für die Glasur:** Butter in einem Topf aufschäumen und braun werden lassen. Die Limette reiben, halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Ingwer, Honig und Limettenabrieb zur Butter geben und den Topf vom nehmen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten.

**Für die Koriandercreme:** Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zitronen reiben, halbieren und auspressen. In einer Moulinette den Koriander mit den Cashewkernen, Honig, etwas Öl sowie Zitronensaft und -schale pürieren.

Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen, mit der Honig-Soja-Glasur bestreichen und mit dem Sesam bestreuen.

Den honigglasierten Lachs mit Koriander-Creme und Zucchini-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Schubert am 18. April 2017

# Goldbrasse in Kapernbutter Chicorée und Salzkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

Goldbrassenfilet à 200 g	2 EL Kapern	150 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Salzkartoffeln:

4 mehligk. Kartoffeln	Salz
-----------------------	------

### Für den Chicorée:

4 Stauden Chicorée	40 g Butter	2 TL Salz
--------------------	-------------	-----------

### Für den Fisch:

Die Goldbrasse waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Goldbrasse in Butter von beiden Seiten anbraten, bis sich das Fleisch vom Knochen lösen lässt. Butter bei geringer Hitze in einer Pfanne schmelzen und schaumiges Butterfett von der Oberfläche abschöpfen. Verbleibende Butter in einer anderen Pfanne aufschäumen und erhitzen bis sie bräunlich schimmert. Kapern zur Butter dazugeben und miteinander vermischen.

Mischung auf den Fisch verteilen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und über den Rochen streuen.

### Für die Salzkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln 20 Minuten darin garen lassen.

### Für den Chicorée:

Den Chicorée der Länge nach halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen und Chicorée darin ca. 15 Minuten rösten. Mit Salz abschmecken.

Die Goldbrasse mit Salzkartoffeln und gerösteten Chicorée auf Tellern anrichten, mit brauner Kapernbutter übergießen, mit Zitrone garnieren und servieren.

Jeannine Rehlinger am 17. Juli 2017

# Gratinierte Fisch-Nocken mit Weißwein-Soße, Blattspinat

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

1 Hechtfilet à 200 g	200 g Sahne	25 g geschlagene Sahne
Salz	weißer Pfeffer	

### Für den Spinat:

400 g Spinat	25 g Butter	Salz, Pfeffer
--------------	-------------	---------------

### Für die Sauce:

50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Zitrone, davon den Saft
125 g Sahne	1 EL franz. Wermuth	1 EL Worcestershiresauce
Cayennepfeffer	10 g Butter	Salz

### Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

### Für den Fisch:

Das Hechtfilet gut gekühlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt durch die feine Platte eines Fleischwolfs drehen.

Das Hechtfleisch in eine entsprechend große Schüssel geben, auf Eis setzen und mit der Hälfte der Sahne gut verrühren. Die Masse portionsweise in der Küchenmaschine.

Die übrige Sahne unterrühren, bis die Farce schön glatt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die leicht geschlagene Sahne unterheben.

Mit zwei Löffeln aus der Farce Nocken formen und diese in heißem Salzwasser etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

### Für den Spinat:

Den Spinat waschen, trocken tupfen, von dicken Stielen befreien und in reichlich kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Abgießen, abkühlen lassen, gut ausdrücken und Blätter auseinander zupfen. Butter in einem Topf zerlassen, Spinat darin erhitzen und einige Male wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Die Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Schalotte, Weißwein und Wermuth in einen Topf geben und aufkochen. Fischfond hinzugießen und auf  $\frac{1}{3}$  reduzieren lassen. Sahne dazugeben und so lange köcheln, bis die Sauce sämiger ist und die gewünschte Konsistenz hat. Sauce durch ein feines Sieb gießen.

Sauce vor dem Servieren erwärmen, Butterstücke einrühren und kurz aufmixen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz würzen.

### Für die Garnitur:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten. Den Ofengrill auf 200 Grad vorheizen. Die Fischnocken abseihen, mit der Sauce übergießen und unter dem vorgeheiztem Grill etwa 2  $\frac{1}{2}$  Minuten kurz gratinieren.

Die gratinierten Fischnocken mit Weißweinsauce und Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Bingger am 23. August 2017

# Haselnuss-Birnen-Risotto mit Lachsfilet

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

100 g Arborio-Reis	1 Schalotte	1 Birne
1 Zitrone (Saft)	25 g Haselnüsse	40 g Pecorino
$\frac{1}{2}$ EL Butter	50 ml Noilly Prat	300 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Lachsfilets:

2 Lachsfilets à 250 g	1 Limette	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Birne	Sonnenblumenöl
---------------------	----------------

### Für das Risotto:

Die Schalotten abziehen und die Hälfte würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Haselnüsse und Reis hinzugeben, unter Rühren anschwitzen und mit dem Noilly Prat ablöschen. Gemüsefond in einem anderen Topf erhitzen. Sobald die Alkoholschwaden vom Risotto verflogen sind, das Risotto salzen, pfeffern und die verdunstete Flüssigkeit unter ständigem Rühren nach und nach mit heißem Gemüsefond auffüllen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz vor Ende der Garzeit gewürfelte Birnen unterrühren. Topf vom Herd ziehen und Pecorino und Butter unterheben. Mit geschlossenem Deckel wenige Minuten ruhen lassen. Nochmals umrühren.

### Für die Lachsfilets:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Lachsfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie, Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Walnussöl, Zwiebel und Knoblauch zu einer Paste vermengen. Lachs damit bestreichen. Limette waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. 25 Minuten im Backofen garen.

### Für die Garnitur:

Die Birne schälen, halbieren Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Grill-Pfanne mit Öl anbraten.

Lachsfilet mit Haselnuss-Birnen-Risotto auf Tellern anrichten, mit gebratenen Birnen garnieren und servieren.

Alexander Lurz am 30. August 2017

# Heilbutt en papillote, Belugalinsen, Vinaigrette

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 150 g	½ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	20 g Butter	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

### Für die Finkenwerder Art:

40 g Speck	100 g Nordseekrabben	1 Schalotte
40 g Butter	1 TL edelsüßes Paprika	Salz, Pfeffer

### Für Belugalinsen:

150 g Beluga Linsen	1 Kartoffel	1 Zwiebel
500 ml Gemüsefond	40 g Butter	1 EL weißer Balsamico
1 TL Balsamico Crema	1 Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Vinaigrette:

50 g Macadamianüsse	1 Schalotte	2 EL Balsamico Bianco
100 ml Champagner	4 EL Olivenöl	½ TL Senf
1 Bund Schnittlauch	Zucker	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Ringe schneiden. Auf Backpapier 1-2 fein geschnittene Zwiebelringe, ein Scheibchen Knoblauch und einen Zweig Rosmarin legen. Darauf ein Stück Heilbutt legen und mit Pfeffer und Salz würzen. Abschließend etwas Zitronenabrieb darüber geben. Den Fisch in dem Papier einschlagen und zusammenfalten.

Die Päckchen in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene legen. Je nach Stärke des Filets 17 bis 20 Minuten garen.

### Für die Finkenwerder Art:

Schalotte abziehen und feinkwürfeln. Butter und Schalotte zusammen mit dem Speck glasig anbraten. Mit Pfeffer und Paprika würzen. Erst kurz vor dem Anrichten die Krabben dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für Belugalinsen:

Zwiebel abziehen und feinkwürfeln. Das Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit den Linsen kurz anschwitzen. Mit Balsamico Bianco ablöschen und reduzieren. Mit Gemüsefond aufgießen und die Linsen weichkochen. Kartoffel schälen. Ab der Hälfte der Kochzeit die Kartoffel reiben und unterrühren. Evtl. etwas Wasser nachgießen. Beim gewünschten Gargrad mit Pfeffer und Salz sowie Balsamico Crema und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln, feinschneiden und über den Linsen verteilen.

### Für die Vinaigrette:

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und feinschneiden. Nüsse, Schalotte, Balsamico, Champagner, Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit dem Mixstab in einem hohen Gefäß cremig aufmixen. Abschmecken und dann den Schnittlauch unterrühren.

Heilbutt en papillote 'Finkenwerder Art' mit Belugalinsen und Macadamia- Champagner-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Kuhnt am 28. Dezember 2017

# Heilbutt mit Kartoffel-Wirsing-Haube, Champagner-Sabayon

**Für zwei Personen**

**Für den Heilbutt:**

400 g Heilbutt (mit Haut)                      Butter                      Salz

**Für die Champagner-Sabayon:**

150 ml Champagner                      3 Eier                      1 Prise Zucker  
50 g Butter                      3 Blätter Estragon                      1 TL Safranfäden  
Salz

**Für die Belugalinsen:**

200 g Belugalinsen                      Pflanzenöl

**Für die Kartoffel-Wirsing-Haube:**

400 g mehligk. Kartoffeln                      300 g Wirsing                      100 ml Milch  
15 g Butter                      1 TL Muskat                      Salz, Pfeffer

**Für den Parmesan-Chip:**

100 g Parmesan

**Für den Heilbutt:**

Den Heilbutt in Stücke schneiden, salzen und in einer Pfanne auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in Butter anbraten.

**Für die Champagner-Sabayon:**

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Champagner mit Eigelb, Safran, Salz und Zucker über einem Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Champagner zum Schluss hinzufügen. Estragon kleinhacken und unterrühren.

**Für die Belugalinsen:**

Die Belugalinsen in einem Topf mit heißem Wasser 15-20 Minuten kochen lassen, abtropfen und in einer Pfanne mit Öl kurz anrösten.

Belugalinsen in kochendem Wasser 15-20 Minuten garen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und anschließend kurz im heißen Pflanzenöl knusprig anbraten. zum Anrichten unter den Fisch verteilen.

**Für die Kartoffel-Wirsing-Haube:**

Kartoffel schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Milch und Butter in einem weiteren Topf erwärmen. Kartoffel zerstampfen, Milch mit Butter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wirsing waschen, trocken schleudern und in kleine Streifen schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser 2-4 Minuten blanchieren und dann zu dem Kartoffelstampf hinzugeben. Den Kartoffelstampf mit dem Wirsing auf den Fisch legen und im Backofen rund 10 Minuten garen lassen.

**Für den Parmesan-Chip:**

Den Parmesan reiben und auf einem Backblech verteilen und im Backofen Gold-braun werden lassen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Einen Chip auf dem Fisch anrichten. Heilbutt mit Kartoffel-Wirsing-Haube, Champagner-Sabayon, gerösteten Belugalinsen und Parmesan-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Schumacher am 28. Dezember 2017

# Heilbutt, Kartoffel-Kräuter-Gnocchi, Safran-Soße, Wirsing

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

4 Heilbutt-Filets	2 EL Butter	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Gnocchi:

400 g mehligk. Kartoffeln	175 g Mehl	2 Eier
25 g Parmesan	1 EL Butter	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Safran-Sauce:

2 Schalotten	100 ml Sahne	200 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond	1 TL Safran	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Champagner-Schaum:

50 ml Champagner	1 Schalotte	1 EL kalte Butter
100 ml Sahne	Olivenöl	

### Für den Wirsing:

4 Wirsingblätter	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	----------	---------------

**Für den Heilbutt:** Die Heilbutt-Filets waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Die Heilbutt-Filets, zusammen mit Thymian, auf der Hautseite anbraten. Den Fisch wenden und kurz fertig garen.

**Für die Gnocchi:** Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Petersilie, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Einen Dampfgarer mit Wasser befüllen und zum kochen bringen. Die Kartoffeln für 10 Minuten darin dämpfen. Anschließend die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Butter dazugeben und die Masse etwas abkühlen lassen. Parmesan, Eigelb, Mehl und die gehackten Kräuter dazugeben. Die Gnocchi-Masse anschließend mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Masse zu einer langen, dünnen Wurst formen und in kleine Stücke schneiden. Die fertigen Gnocchis in einem Topf mit Salzwasser kurz kochen.

**Für die Safran-Sauce:** Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und Sahne und Safran dazugeben. Abschließend die Safran-Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Für den Champagner-Schaum:** Die Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Champagner ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Sahne und Butter hinzugeben und die Flüssigkeit zum Schluss mit einem Stabmixer aufschäumen.

**Für den Wirsing:** Die Wirsingblätter waschen und abtropfen lassen. Danach in Salzwasser blanchieren und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gebratener Heilbutt mit Kartoffel-Kräuter-Gnocchi in Safran-Sauce Champagner-Schaum und gebratenem Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Ariane Prantl am 28. Dezember 2017

# Heilbutt, Petersilien-Gremolata, Orangen-Paprika-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à 150 g	1 Orange	1 Zitrone
4 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Favabohne:

450 g Favabohnen	4 Scheiben Parmaschinken	1 Zweig Minze
Olivenöl	Eiswasser	

### Für die Gremolata:

2 Zitronen (Abrieb)	1 Knoblauchzehe	½ Bund glatte Petersilie
---------------------	-----------------	--------------------------

### Für das Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Orange (Saft, Zesten)
½ TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Pergamentpapierstücke 20x20 cm schneiden. Zitrone und Orange in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, von den äußeren Schalen und Wurzel befreien, und in 6 cm große Stücke schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pergamentpapier diagonal falten und je 2 Zitronen- und Orangenscheiben auf die untere Hälfte legen. Fisch darauf platzieren und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Je 1 EL Olivenöl darauf träufeln. Pergamentpapier an den Enden zusammendrehen und den Fisch für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

### Für die Favabohne:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Schinken darauf legen und 10 Minuten kross ausbacken.

Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen. Bohnen aus der Schale puhlen. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen 10 Sekunden im siedenden Wasser blanchieren. Bohnen auf einen Durchschlag geben und im Eiswasser abschrecken. Haut von den Bohnen ziehen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Bohnen darin kurz erhitzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schinken zerbröseln und mit Minze unter die Bohnen geben.

### Für die Gremolata:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blättchen fein hacken. Knoblauch abziehen. Zitronen und Knoblauch reiben. Zitronenabrieb, Knoblauch und Petersilie vermengen und nochmals mit dem Messer hacken.

### Für das Orangen-Paprika-Gemüse:

Paprika schälen, halbieren, Kengehäuse entfernen und in lange Streifen schneiden. Orange Zesten abreißen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprika darin anschwitzen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Mit Orangensaft ablöschen und Orangenzesten dazugeben.

Heilbutt mit Petersilien-Gremolata, Orangen-Paprika-Gemüse und Favabohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Albert am 03. August 2017

## Heilbutt-Filet à la bordelaise mit Joghurt-Dip

### Für zwei Personen

#### Für das Heilbuttfilet:

2 Heilbuttfilets, à 150 g	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
3 EL Olivenöl	2 Zweige Estragon	2 Stängel glatte Petersilie
1 EL getrockneter Thymian	60 g Semmelbröseln	1 TL Anissamen
Salz	Pfeffer	

#### Für die Kartoffeln:

300 g Drillinge	3 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Grobes Meersalz	Pfeffer	

#### Für den Dip:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	250 g griech. Joghurt, 10%
Salz		

#### Für das Heilbuttfilet:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. Zitronenzesten fein abreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Herausnehmen und in einer Schüssel mit den Kräutern, der Butter, den Bröseln sowie dem Zitronenabrieb verkneten. Fischfilets in eine ofenfeste Auflaufform geben und die Bröselmasse gleichmäßig darauf verteilen. Weißwein in die Form gießen und Fischfilets in dem vorgeheizten Ofen für ca. 10 Minuten garen bis die Kruste goldbraun ist.

#### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, trocken reiben und vierteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Kartoffeln und Rosmarin auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und ebenso bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten garen.

#### Für den Dip:

Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken und mit dem Joghurt vermengen. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Heilbuttfilet à la bordelaise mit Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Zwetsch am 28. September 2017

# Hering mit Bratkartoffeln und Rote-Bete-Schmand

**Für zwei Personen**

**Für den Hering:**

3 Heringe à 150 g                      2 EL Mehl                                      2 EL Semmelbrösel  
Butter

**Für die Bratkartoffeln:**

400 g festk. Kartoffeln                      100 ml süße Sahne                                      Olivenöl, Salz

**Für den Rote-Bete-Schmand:**

200 g frische Rote-Bete                      1 kleiner, saurer Apfel                                       $\frac{1}{2}$  Zwiebel  
1 TL Fenchelsamen                      1 Zitrone (Saft)                                      200 ml saure Sahne  
1 TL Tabasco                      2 EL rotes, mildes Balsamicoessig                      Olivenöl, Salz

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Dill                      1 TL grobes Meersalz

**Für den Hering:**

Den Fisch filetieren. Mehl und Semmelbrösel mischen. Die Filets in der Mehl-Brösel-Mischung wenden und in Butter in einer Pfanne von jeder Seite für 1 Minute braten.

**Für die Bratkartoffeln:**

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in eine heiße Pfanne mit dem Olivenöl geben. Gelegentlich wenden. Sind die Würfel von allen Seiten gold-braun, die Sahne zugeben, gut mischen und die Sahne völlig verkochen lassen. Mit Salz würzen. Die Würfel sind fertig wenn sich außen eine schöne Kruste gebildet hat und der Kern weich ist.

**Für den Rote-Bete-Schmand:**

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl zusammen mit den Fenchelsamen glasig dünsten. Rote Bete und Apfel fein reiben und zu den Zwiebeln geben. Etwas köcheln lassen. Ist die Rote Bete weich, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit der sauren Sahne vermengen und mit Salz, Balsamico und Zitrone abschmecken. Zitronensaft mit Tabasco vermengen.

**Für die Garnitur:**

Kartoffeln, Rote Bete-Schmand und den Fisch auf Tellern anrichten. Den Fisch mit etwas Zitronensaft-Tabasco beträufeln und mit gehacktem Dill und grobem Meersalz bestreuen.

Heinrich Herwig am 22. März 2017

# Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, Gurke, Jasmin-Reis

## Für zwei Personen

### Für die Makrele:

1 Makrelenfilet à 120 g	1 geräuchertes Makrelenfilet	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 EL flüssige Tamarinden-Paste
1 TL Sojasauce	1 TL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

### Für das Sambal Oelek:

2 rote Chilis	1 Knoblauchzehe	1 TL Tamarinden-Paste
1 TL Garnelenpaste	2 TL Kokosnussöl	1 Msp. feines Salz

### Für die Tomatensalsa:

3 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Limette, davon der Saft
1 TL Sambal Oelek	1 Prise brauner Zucker	

### Für die eingelegte Gurke:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	3 EL Sushi-Essig
--------------------------	------------------

### Für den Reis:

75 g Jasmin-Reis	100 ml Kokosmilch	1 Limette, davon der Saft
------------------	-------------------	---------------------------

## Für die Makrele:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Tamarinden-Paste, Sojasauce, Kurkuma, Öl und Salz in eine Mouli-  
nette geben und fein hacken. Makrele großzügig mit der Marinade einreiben, mit Frischhaltefolie  
bedecken und zehn Minuten beiseite stellen.

Makrele zwei Minuten kräftig auf der Hautseite anrösten, kurz wenden und zusammen mit der  
geräucherten Makrelen servieren.

## Für das Sambal Oelek:

Chili waschen und grob hacken. Tamarinden-Paste, Garnelenpaste und Kokosnussöl mit Knob-  
lauch und grob gehacktem Chili mörsern, bis eine sämige Paste entsteht.

## Für die Tomatensalsa:

Für die Tomatensalsa Tomaten klein schneiden und Kerngehäuse entfernen. Rote Zwiebel ab-  
ziehen, halbieren und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Tomaten mit Zwiebel,  
Limette, Sambal Oelek und braunem Zucker vermengen.

## Für die eingelegte Gurke:

Gurke mit einem Sparschäler dünn aufschneiden und zusammen mit Essig in eine Schüssel geben  
und 25 Minuten marinieren lassen.

## Für den Reis:

Limette halbieren und auspressen. Reis zusammen mit Kokosmilch, einer Prise Salz und etwas  
Limettensaft im Reiskocher gar kochen.

Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, eingelegter Gurke und Jasmin- Reis auf Tellern anrich-  
ten und servieren.

Annette Wieland am 12. Januar 2017

# Kürbis-Creme-Suppe, Kürbis-Risotto, Seeteufel-Medaillons

## Für zwei Personen

### Für die Kürbiscremesuppe:

1 Hokkaido-Kürbis ca. 500 g	1 Bund Suppengrün	1 Knolle Ingwer
1 Zwiebel	3 Schalotten	20 g Kürbiskerne
3 EL Butter	250 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein
100 ml Likörwein	500 ml Gemüfefond	3 EL Olivenöl
2 Blatt Lorbeer	2 TL Kümmel	Salz, Pfeffer

### Für das Kürbisrisotto:

1 Hokkaido-Kürbis ca. 300 g	200 g Carnaroli-Risottoreis	1 Zitrone (Abrieb)
1 rote milde Chili	2 Schalotten	100 g Parmesan
300 ml Gemüfefond	½ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
200 ml Weißwein	100 ml Likörwein	Salz, Pfeffer

### Für die Seeteufel-Medaillons:

2 Seeteufelmedaillons à 100 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

3 EL Kürbiskernöl	½ Bund glatte Petersilie
-------------------	--------------------------

## Für die Kürbiscremesuppe:

Für die Suppe und das Risotto zuerst das Suppengrün, Schalotten mit Schalen und Kürbisschalen in ca. einem Liter gesalzenem Wasser aufsetzen.

Zwiebel abziehen und mit dem Kürbis klein schneiden. In einem Topf mit Olivenöl andünsten, mit Weißwein und Likörwein ablöschen, ein kleines Stück Ingwer schälen, blättrig schneiden und mit kochen lassen. Lorbeer und Kümmel dazugeben.

Gemüfefond hinzufügen und weich kochen lassen. Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Pürierstab aufmixen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne in Butter mit ein wenig Salz knusprig braten.

## Für das Kürbisrisotto:

Den Reis in einem Topf mit Olivenöl kurz glasig werden lassen und mit Weißwein und Likörwein ablöschen. Schalotten abziehen, fein hacken und dazugeben. Nach und nach den Gemüfefond zugeben und ständig rühren.

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl leicht anbraten.

Chili längs halbieren, Kerne entfernen und feinschneiden. Parmesan reiben. Kurz vor dem Anrichten den Parmesan, ein Stück Butter, Chili, Abrieb einer Zitrone und die Kürbiswürfel in das Risotto rühren.

## Für die Seeteufel-Medaillons:

Die Fischfilets salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und klein hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Mit dem Knoblauch und Thymian sanft in Olivenöl braten.

## Für die Garnitur:

Zweierlei vom Kürbis: Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen & Kürbisrisotto mit Seeteufel-Medaillons auf Tellern anrichten, die Suppe mit Petersilie bestreuen und Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Andreas Krottendorfer am 26. Oktober 2017

# Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Peperonata und Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

600 g Kabeljaurückenfilet      4 Scheiben Pancetta      Olivenöl

**Für die Peperonata:**

2 EL Schalotten      500 ml Tomatensaft      8 Kirschtomaten  
1 EL Kapern      100 g grüne Oliven      1 EL Rosinen  
1 EL Pinienkerne      1 EL Zimtpulver      2 EL Peperoncini  
2 EL getr. Tomaten      2 EL Wermut      2 EL Olivenöl  
Cayennepfeffer      Salz      Pfeffer

**Für das Sardellen-Kresse-Öl:**

1 Bund Brunnenkresse      2 gesalzene Sardellenfilets      5 EL Olivenöl

**Für den Kabeljau:**

Fisch waschen, in Medaillons schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Pancetta-Scheiben auf einem Brett auslegen und die Kabeljaufilets darin fest einwickeln. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

**Für die Peperonata:**

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Oliven in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten und Peperoncino klein hacken. Rosinen in Wasser einlegen. Schalotten abziehen, hacken und anbraten. Kapern, Oliven, Rosinen, Pinienkerne, Zimt, Peperoncini und getrocknete Tomaten hinzugeben und für circa 2 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen. Anschließend mit Tomatensaft auffüllen und auf 2/3 einkochen lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren und dazugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Sardellen-Kresse-Öl:**

Die Blätter der Brunnenkresse abzupfen, waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Brunnenkresseblätter mit den Sardellenfilets und Olivenöl vermischen. Durch ein Sieb geben und das Öl auffangen.

**Für das Petersilienwurzelpüree:**

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Petersilienwurzel schälen und darin gar kochen. Noch heiß in einen Mixer geben und pürieren. Butter zufügen und mit Gemüsefond, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Peperonata, Sardellen-Kresse-Öl und Petersilienwurzelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 02. Februar 2017

# Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 180 g	1 Zitrone	Mehl
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Minz-Erbsen-Püree:**

1 kg TK-Erbsen	1 Zwiebel	1 Bund frische Minze
2 EL Butter	200 ml Gemüfefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Pilz-Vinaigrette:**

5 braune Champignons	5 weiße Champignons	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Schalotte	200 ml Pilzfond	2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	2 EL Ingwersirup	1 EL Crème Fraîche
2 EL weißer Sesam	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Kabeljau:**

Die Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in Mehl wenden und zuerst auf der Hautseite für 4 bis 5 Minuten in Öl braten. Die Fischfilets wenden und gar ziehen lassen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und eine als Garnitur neben dem Fisch platzieren.

**Für das Minz-Erbsen-Püree:**

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Erbsen hinzugeben und kurz dünsten. Den Gemüfefond hinzugeben und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu den Erbsen geben. Mit einem Stabmixer pürieren, Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Pilz-Vinaigrette:**

Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen, fein Würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Pilze zu den Schalotten geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Pilzfond ablöschen. Crème Fraîche dazugeben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwersirup in eine Schüssel geben und verrühren. Die gebratenen Pilze unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende mit Sesam bestreuen.

Gebratenen Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Marijke Amado am 09. Oktober 2017

# Kabeljau mit Ibérico-Schinken, Schmorgurken, Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau mit Ibérico:**

2 Kabeljau-Rückenfilets à 200 g	6 Sch. Ibérico-Schinken	2 Zehen Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g Butter	Meersalz, Pfeffer

**Für die Schmorgurken:**

2 kleine Salatgurken	200 ml Geflügelfond	1 EL Dijon-Senf
1 TL Speisestärke	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

200 g festk. Kartoffeln	20 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Salz		

**Für den Kabeljau mit Ibérico:**

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einem Topf erwärmen, bis sie einen leichten Braunton annimmt.

Schinken auf einem Backblech zwischen zwei Blätter Backpapier legen, mit einer feuerfesten Form beschweren und im Ofen bei 200 Grad circa 8 Minuten kross ausbacken.

Fisch kalt abbrausen und trockentupfen. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Zitrone waschen und Schale vorsichtig abschneiden. Fisch von einer Seite mit Knoblauch und Zitronenschale in Nussbutter glasig anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Fisch wenden und bei geringer Hitze glasig durchziehen lassen.

**Für die Schmorgurken:**

Gurken-Enden abschneiden. Gurken schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. In circa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Sauteuse Butter zerlassen und Gurke darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Geflügelfond angießen. Etwa zwei Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit Wasser anrühren und Sauce damit andicken. Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Senf, Dill und ein wenig Nussbutter zu den Gurken geben.

**Für die Petersilienkartoffeln:**

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abschütten. In einer Pfanne Butter erwärmen, Kartoffeln kurz darin schwenken, salzen und Petersilie unterheben.

Kabeljau mit krossem Ibérico-Schinken, Schmorgurken und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Forster am 23. Januar 2017

# Kabeljau mit Kakaobohnen-Splittern, Piment-Schaum, Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 150 g	1 TL Kakaobohnensplitter	40 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL weiße Pfefferkörner	

**Für das Püree:**

400 g Fenchel	150 g Kartoffeln	1 Schalotte
25 g Butter	75 ml Sahne	100 ml Milch
$\frac{1}{4}$ TL Piment-d'Espelette	neutrales Pflanzenöl	Salz

**Für den Pimentschaum:**

150 ml Vollmilch	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	Salz
------------------	------------------------------------	------

**Für den Kabeljau:**

Meersalz und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Kakaobohnensplitter zugeben und miteinander grob mörsern. Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in den gestoßenen Gewürzen rundum wälzen.

Butter in einer großen Pfanne aufschäumen. Den Fisch darin auf beiden Seiten 3 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

**Für das Püree:**

Die Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser ca. 12 Minuten garkochen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken. Öl und Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und in der Butter glasig dünsten. Fenchel waschen, trocken und fein schneiden. Fenchel dazugeben und weiter dünsten. Milch angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten dünsten.

Sahne zu den Kartoffeln geben und aufkochen lassen. Fenchel portionsweise unterrühren und erhitzen. Fenchel und Kartoffeln mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

**Für den Pimentschaum:**

Die Milch mit Piment und etwas Salz in einem kleinen Topf erhitzen und mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen.

Den Kabeljau mit Kakaobohnen-Splittern, Pimentschaum und Fenchel- Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Erna Henzler am 06. April 2017

# Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat

**Für zwei Personen**

**Für Kabeljau und Stampf:**

1 Kabeljaufilet à 300 g	4 Sardellenfilets, in Öl	400 g mehligk. Kartoffeln
100 g Rotkohl	1 Zitrone (Saft)	100 g Vollkornroggenbrot
100 ml konzentrierte Essiglake	250 ml Vollmilch	1 Lorbeerblatt
25 g Butter	1 TL gesalzene Butter	1 TL weißer Pfeffer
1 TL Räuchersalz	Salz	

**Für den nordischen Salat:**

6 Sardellen-Filets, in Öl	1 Stange Lauch	200 g Radieschen
½ Salatgurke	½ rote Zwiebel	1 EL Kapern
1 Zweig Dill	1 TL brauner Zucker	50 ml Apfelessig
2 EL Olivenöl	Salz	

**Für den Kabeljau und Kartoffelstampf:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brot schneiden und mit gesalzener Butter bestreichen, mit Räuchersalz bestreuen und im Ofen 5 Minuten knusprig backen.

Rotkohl fein hobel und in die Essiglake legen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser 12-15 Minuten weich kochen. Währenddessen in einem weiteren Topf Milch mit Lorbeer, Sardellen, Sardellen Öl und 1 Prise weißem Pfeffer 4-5 Minuten bei geringer Hitze erwärmen, bis sie dampft aber nicht köchelt. Den Kabeljau hinein legen, sodass er vollständig von der Milch bedeckt ist. Die Temperatur sollte 60 Grad nicht überschreiten. Den Fisch 4 Minuten sanft garen. Er muss sich mit einer Gabel blättrig lösen lassen. Fisch mit Schaumlöffel heraus heben und auf einem Teller beiseite stellen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Hälfte der Milch in eine Schüssel abgießen. Kartoffeln abgießen, mit Butter zu der gewürzten Milch in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Falls die Mischung zu fest ist, noch etwas von der abgegossenen Milch einführen. Den Kabeljau in Stücke zupfen und untermischen. Das Püree mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Für den nordischen Salat:**

Lauch, Radieschen, Gurke und Dill abbrausen und trocken tupfen. Alles in feine Ringe schneiden. Sardellen in Streifen schneiden. Dill feinhacken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Gemüse zusammen mit den Kapern, Sardellen, Öl, Apfelessig, Zucker und etwas Salz vermengen. Das gebackene Brot über den Salat brechen.

Gedünsteter Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 22. März 2017

# Kabeljau und Tomate mit Burrata-Espuma, Himbeeren, Chips

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet à 250 g                      500 ml Olivenöl                      Salz

### Für die Tomaten:

1 Ochsenchwanztomate                      1 Zitrone                      1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian                      1 Zweig Rosmarin                      50 ml Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

### Für das Espuma:

180 g Burrata                      1 Blatt Gelatine                      50 g Sahne  
50 ml Gemüfefond                      20 ml Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Balsamico-Himbeeren:

10 Himbeeren                      50 ml süßer Balsamico                      50 ml Himbeer-Dicksaft  
1 Blatt Gelatine                      2 TL Agar-Agar                      1 Zweig Basilikum

**Für die Schwarzbrotchips:**                       $\frac{1}{4}$  Schwarzbrot                      10 ml Olivenöl

## Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in zwei Medaillons teilen. Die Kabeljaufilets in eine Aufaufform legen und mit Salz bestreuen. Olivenöl auf 60 Grad erwärmen, den Fisch einlegen und die Form mit Alufolie straff verschließen. Den Fisch im vorgeheizten Ofen für etwa 10 Minuten garen.

## Für die Tomaten:

Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Tomatenscheiben, Knoblauch, Thymian, Rosmarin und 2 Scheiben der Zitrone in einem Topf mit dem Olivenöl auf 70 Grad erhitzen und etwa 5 Minuten schmoren lassen. Die Tomatenscheiben aus dem Sud nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Espuma:

Die Burrata mit Gemüfefond, Sahne und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gelatine in Wasser einweichen, in 50 ml warmem Wasser auflösen und zu der Burrata-Masse geben. Die cremige Masse in eine Espumafflasche füllen und in den Kühlschrank geben.

## Für die Balsamico-Himbeeren:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Den Balsamico mit Himbeersaft mischen, in einem Topf erwärmen und das Agar-Agar unterrühren. Die Gelatine in Wasser einweichen, zur Balsamico-Mischung zugeben und darin auflösen. Den Topf zum Abkühlen in Eiswasser stellen. Die Himbeeren mit etwas Gelee füllen und mit gehackten Basilikumblättern garnieren.

## Für die Schwarzbrotchips:

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Brot in ganz dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten knusprig backen.

Den konfierten Kabeljau mit Burrata-Espuma, Schmortomate, Balsamico-Himbeeren und Schwarzbrotchips auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriela Salzmänn am 22. Mai 2017

# Kabeljau, Spitzkohl-Mantel, Zwiebel-Coulis, Ofen-Kürbis

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 130 g	4 große Spitzkohlblätter	1 Zitrone
Chilisalz	75 g Ghee	Salz, Pfeffer

### Für das Zwiebelcoulis:

1 weiße große Zwiebel	1 kleine mehligk. Kartoffel	75 g Butter
1 TL heller Balsamicoessig	1 EL Crème Fraîche	½ TL gemahlener Koriander
2 Zweige Thymian	Chilisalz	

### Für den Ofenkürbis:

½ kleiner Hokkaidokürbis	1 EL Puderzucker	2 EL Olivenöl
Salz		

### Für die Maronen:

30 g vorgeg. Maronen	2 EL Zucker	1 EL Honig
1 EL Butter	1 Msp. Piment-d'Espelette	

### Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die mittlere Blattrippe flach schneiden und die Blätter trocken tupfen. Fisch waschen, trocken, tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Fischfilet (ca. 4 x 4cm) in ein Spitzkohlblatt wickeln und mit einem Zahnstocher verschließen. Ghee in einer Pfanne schmelzen, Spitzkohl-Päckchen darin unter Wenden ca. 7 Minuten braten. Herausnehmen und im Ofen warm halten.

### Für das Zwiebelcoulis:

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Kartoffel schälen und fein raspeln. Butter in einem Topf schmelzen, Thymian zugeben und Kartoffelraspel und Zwiebelwürfel darin anbraten.

Mit Essig, Chilisalz, Koriander würzen. Dann mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Zuletzt die Crème Fraîche unterziehen, so dass eine dickflüssige Konsistenz entsteht.

### Für den Ofenkürbis:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hokkaido waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Puderzucker bestreuen und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

### Für die Maronen:

Zucker, Butter und Honig in einer Pfanne karamellisieren lassen. Maronen zugeben, darin schwenken und mit Piment d' Espelette würzen. Kabeljau im Spitzkohl-Mantel mit Zwiebelcoulis, Ofenkürbis und karamellisierten Maronen auf Tellern anrichten und servieren.

Luitgard Rühmann am 05. Dezember 2017

# Kabeljau-Beignets, Remoulade, Zitronen-Kartoffel-Ragout

## Für zwei Personen

### Für das Ragout:

400 g festk. Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zitrone (Abrieb)
1 Bund Dill	4 EL weißer Balsamico-Essig	50 ml Olivenöl mit Zitronenaroma
Salz	Pfeffer	

### Für die Remoulade:

4 süß-saure Gewürzgurken	2 TL Kapern	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 Eier	1 TL Dijon-Senf	250 ml Sonnenblumenöl
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Beignets:

400 g Kabeljaufilet	2 Eier	150 g Mehl
80 ml trockener Weißwein	3 EL Sahne	3 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 EL Rote Pfefferbeeren

### Für das Kartoffel-Zitronen-Ragout:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel 12 Minuten garen.

Frühlingszwiebeln von den Enden und der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Frühlingszwiebeln und Dill mit Balsamico, Zitronen-Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und eine Marinade herstellen. Kartoffelwürfel abgießen und kurz abdampfen lassen. Marinade und Kartoffeln vermengen und durchziehen lassen.

### Für die Remoulade:

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und 1 Ei darin in 7 Minuten hart kochen.

2 Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Eigelb mit Senf, Salz, Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl portionsweise hinzugeben und zu einer Mayonnaise mixen.

Das hart gekochte Ei und die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zur Mayonnaise geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Kapern in feine Streifen schneiden und mit Petersilie und Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Beignets:

Die Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelbe, 100 g Mehl, Sahne und Wein zu einem glatten Teig rühren. Fisch abbrausen, trockentupfen und in mundgroße Stücke schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Kabeljau in den Teig tauchen, bis der Fisch vollständig ummantelt ist. In der Fritteuse bei 160 Grad 3 Minuten goldbraun ausbacken.

### Für die Garnitur:

Die Remoulade mit roten Pfefferbeeren garnieren, mit Kabeljau-Beignets und Zitronen-Kartoffel-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Niebuhr am 01. Juni 2017

# Karpfen-Filets im Bierteig, Kartoffel-Salat, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Karpfen:

2 Karpfenfilets á 300 g    1 Zitrone (Saft)    Salz, Pfeffer

### Für den Bierteig:

75 g Mehl    2 Eier    50 ml helles Bier  
Salz

### Für das Ausbacken:

20 g Mehl    Pflanzenöl

### Für den Kartoffelsalat:

250 g festk. Kartoffeln    2 weiße Zwiebeln     $\frac{1}{2}$  EL mittelscharfer Senf  
70 ml Gemüsefond    1 Msp. Muskat    20 ml Olivenöl  
Weißweinessig    Muskatnuss    Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

150 g Feldsalat    1 Granatapfel    50 g Walnüsse  
 $\frac{1}{2}$  EL mittelscharfer Senf     $1\frac{1}{2}$  EL Walnussöl     $\frac{1}{2}$  EL Honig  
1 EL Himbeeressig    2 EL Zucker    Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**    1 Zitrone    3 Zweige glatte Petersilie

Die Karpfenfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

### Für den Bierteig:

Die Eier von Eiweiß und Eigelb trennen. Mehl mit Bier, Eigelbe und etwas Salz in einer Schüssel verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Dann die beiden Eiweiß steif schlagen und unter den Bierteig heben.

### Für das Ausbacken:

Die Karpfenfilets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Filets in den Bierteig legen und bedeckt für 2 Minuten ruhen lassen. Danach die Filets, in heißem Fett schwimmend, goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser garkochen und pellen. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Noch warm in hauchdünne Scheiben schneiden, mit den Zwiebeln mischen. Fond in einem Topf erhitzen und über die Kartoffeln geben. Gut durchmengen, Öl und Senf unterheben und mit Essig, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für den Salat:

Den Granatapfel anritzen und in vier Teile brechen. Kerne vorsichtig herauslösen. Feldsalat waschen, trockenschleudern und Strunk entfernen. Zucker in einer Pfanne erhitzen und schmelzen lassen. Walnüsse darin karamellisieren.

Walnussöl, Honig, Senf, Himbeeressig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Feldsalat in eine Schüssel geben, Walnüsse und Granatapfelkerne unterheben und mit dem Dressing marinieren.

### Für die Garnitur:

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zitrone achteln.

Das Karpfenfilet in Bierteig, Kartoffelsalat und weihnachtlichen Walnuss- Feldsalat mit Granatapfelkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Heiduk am 11. Dezember 2017

# Kräuter-Saibling, Rote-Bete-Salat, Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für den Kräuter-Saibling:**

1 Bachsaibling	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3-4 EL weiche Butter
7 Kräuter-Mischung	Chili	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Knolle Rote Bete	1 Apfel	1 TL Sahne
Sahnemerrettich	Weißweinessigl	Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffel-Stampf:**

150 g Kartoffeln	200 g Knollensellerie	2 EL Butter
150 ml Milch	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für den Kräuter-Saibling:**

Den Grill vorheizen. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Zitrone waschen, abtrocknen und reiben. Die Zitrone halbieren, in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. Die gehackten Kräuter mit Zitronenschale und Chili mischen.

Die Alufolie mit Butter bestreichen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite 3- bis 4-mal schräg einschneiden. Von Innen und Außen salzen, pfeffern und mit der Chili-Kräuter-Mischung einreiben. Die Bauchhöhle des Fisches mit den übrigen Kräutern, Zitrone und Chili füllen und auf die Alufolie legen. Die Butter in Flöckchen auf dem Fisch verteilen und die Folie über dem Fisch gut verschließen.

Den Fisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite für 5 – 7 Minuten grillen. Das Päckchen öffnen und eine Garprobe machen und die restliche Chili- Kräuter-Mischung über den Fisch geben.

**Für den Salat:**

Die Rote Bete waschen, trocken tupfen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Rote Bete und Apfel in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Sahnemerrettich unterheben.

**Für das Kartoffel-Stampf:**

Die Kartoffeln und den Knollensellerie waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln und den Sellerie in einem Topf mit Dämpfeinsatz für ca. 15 – 20 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Rührschüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Butter und Milch unterheben und mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den im Ofen gegarten Kräuter-Saibling mit Rote-Bete-Apfel-Salat und Kartoffel-Sellerie-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Fernanda Brandao am 09. November 2017

# Krautfleisch vom Waller mit Kartoffeln, Meerrettich

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

400 g Wels (ohne Haut)                      2 EL Butter                                      Salz  
Pfeffer

### Für das Kraut:

$\frac{1}{4}$  Kopf Weißkraut                              2 kleine Schalotten                              1 EL Crème-fraîche  
125 ml Rinderfond                              30 ml Balsamico Essig                               $\frac{1}{2}$  TL Tomatenmark  
 $\frac{1}{2}$  EL brauner Zucker                               $\frac{1}{2}$  EL edels. Paprikapulver                              Butter  
Salz    Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

3 festk. Kartoffeln                               $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer                              1 Lorbeerblatt  
Salz

### Für die Garnitur:

1 Knolle frischer Meerrettich

### Für den Fisch:

Das Welsfilet portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets in brauner Butter in einer Pfanne glasig braten.

### Für das Kraut:

Das Kraut von den äußeren Schalen und vom Strunk befreien und in 1  $\frac{1}{2}$  cm große Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein schneiden. In einem großen Topf etwas Butter aufschäumen und den Zucker darin karamellisieren lassen. Zwiebeln hineingeben. Geschnittenes Kraut zugeben, kurz mitrösten und mit Tomatenmark verrühren. Paprikapulver zugeben und mit Essig ablöschen. Mit Fond aufgießen und das Kraut weich dünsten. Crème fraîche hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffel schälen und tournieren. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln in kochendem Wasser mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern weich kochen.

### Für die Garnitur:

Meerrettich schälen und mit einer Reibe reiben.

Innviertler Krautfleisch vom Waller mit Kartoffeln und Meerrettich auf Tellern anrichten und servieren.

Eveline Doll am 15. Juni 2017

# Lachs auf Kartoffel-Stampf mit Möhren und Thai-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Stange Zitronengras
1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 TL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

5 Drillinge	2 Frühlingszwiebeln	½ Bund Koriander
1 Knolle Ingwer à 1 cm	50 g Sahne	100 g Butter
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

### Für die sauren Möhren:

2 Karotten	75 ml Reisweinessig	1 EL Koriandersamen
1 rote Chili	1 Stange Zitronengras	2 EL Zucker
1 EL Olivenöl	1 TL Sesamöl	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

½ Bund Thaibasilikum	½ Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
1 TL ml Sesamöl	300 ml Olivenöl	1 TL flüssiger Honig
1 EL Erdnüsse	100 g Parmesankäse	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für den Lachs:

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Das Zitronengras längs halbieren, Knoblauchzehen andrücken, Ingwer halbieren und zum Olivenöl geben. Den Fisch auf der Hautseite ca. 5 Minuten anbraten. Butter hinzugeben, den Fisch wenden und in der Pfanne ziehen lassen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln darin kochen. Koriander abbrausen und trocken wedeln.

Frühlingszwiebel und Koriander hacken. Ingwer schälen und reiben. Die gekochten Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer stampfen, salzen und mit Pfeffer bestreuen. Butter und Sahne hinzugeben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander, Ingwer und Frühlingszwiebel mit dem Stampf vermischen.

### Für die sauren Möhren:

Karotte schälen. Mit einem Schäler dünne Bahnen herausschälen. In einem Topf das Oliven- und Sesamöl erhitzen. Möhrenstreifen darin 1 Minute anbraten. Zitronengras und Chilischote längs halbieren, Koriandersamen und Chilischote zu den Karotten geben. Herd ausschalten und Karotten ziehen lassen.

### Für das Pesto:

Thaibasilikum und Koriander abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Knoblauchzehe abziehen. Parmesankäse fein reiben. Basilikumblätter, Knoblauch, Erdnüsse, Parmesan, Olivenöl und Sesamöl mit einem Mixstab mixen. Salzen, Pfeffern und zuckern. Pesto mit Honig abschmecken.

Gebratener Lachs auf asiatischem Kartoffelstampf mit scharf-sauren- Möhren und Thai-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Arvin Kalsi am 24. Juli 2017

# Lachs en papillote mit Romanesco und Safran-Risotto

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 180 g	1 kleine Zucchini	1 Karotte
1 Zitrone	125 ml Sojasauce	2 EL Honig
1 EL Senf	4 Zw. Koriander	

### Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis	200 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsefond
1 Zwiebel	80 g Parmesan	40 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Safran	neutrales Pflanzenöl	

### Für den Romanesco:

1 Romanesco	40 g Butter	1 Zitrone
100 ml trockener Weißwein	100 ml Sahne	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Lachs:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Lachs eine Marinade aus der Sojasauce, Honig und Senf herstellen. Den Lachs damit kräftig marinieren und in Backpapier-schiffchen setzen. Zucchini und Karotte waschen, von den Enden befreien und in feine Streifen hobeln und auf den Fisch geben. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Etwas Koriander in die Schiffchen geben und den Lachs mit jeweils zwei Zitronenscheiben bedecken. Für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

### Für das Risotto:

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Öl anbraten. Den Reis hinzugeben und glasig mitrösten lassen. Mit einem Teil des Weins ablöschen und einköcheln lassen. Mit einer Kelle Rinderfond und übrigem Wein aufgießen. Einköcheln lassen, wieder Fond zugeben und umrühren. Parmesan reiben und mit dem Safran und der Butter ins Risotto einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Romanesco:

Romanesco waschen, in kleine Röschen teilen und ca. 8 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest gar kochen. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Romanesco und Zitronen-abrieb und -saft hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Weißwein, die Sahne und den Zitronensaft aufkochen und zu einem Schaum schlagen und über den Romanesco geben.

Den Lachs en papillote mit Romanesco und Safran-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 14. Februar 2017

# Lachs mit Guacamole, Schmand, Gurken-Tomaten-Salsa

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 140 g      1 Limette      grobes Meersalz  
3 EL Olivenöl

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado      1 Limette      1 Zitrone  
30 g Crème-fraîche      Salz      Pfeffer

### Für die Salsa:

1 Salatgurke      2 Ochsenherztomaten      1 rote Zwiebel  
1 rote kleine Chilischote       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie       $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
2 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer      1 TL Zucker

### Für die Schmand-Creme:

150 g Schmand      100 g Crème-fraîche      4 Blatt Gelatine  
150 g Sahne      1 EL Honig      1 Limette  
Salz

### Für den Lachs:

Lachs waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Scheiben mit einem Bunsenbrenner abflämmen. 1TL Limettenzesten abreißen. Lachs mit Zesten bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Salz bestreuen.

### Für die Guacamole:

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Limette und Zitrone halbieren und den Saft von je einer Hälfte auspressen. Limetten- und Zitronensaft durch ein feines Sieb streichen und zugeben. Crème Fraîche unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Salsa:

Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Hälften klein würfeln. Gurke waschen, ebenso in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Gurken, Chili, rote Zwiebelwürfel, Koriander und Petersilie vermengen, mit Öl beträufeln und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Schmand-Creme:

Schmand und Crème Fraîche glatt rühren. Limettenzesten abreiben, dann Limette halbieren und den Saft auspressen. Schmand-Mix, Honig, Limettensaft- und Zesten vermengen und mit Salz würzen. Gelatine einweichen, ausdrücken und in 2 EL Sahne auflösen. Gelatine gemeinsam mit der restlichen Sahne unter die Masse rühren. Alles in einen Siphon (ISI-Flasche) geben und kalt stellen. Siphon mit 2 Patronen bestücken und Schmand kurz vor dem Servieren als Mousse auf die Teller sprühen.

Geflämmt Lachs mit Guacamole, Schmand-Creme und Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 12. September 2017

# Lachs mit Hollandaise, Pfannkuchen und Röstzwiebeln

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

300 g Lachsfilet                      2 EL Butter                      Salz, Pfeffer

### Für die Hollandaise:

250 g Butter                      2 Eier                      3 EL Sake  
1 EL Reissig                      1 EL Sesamöl                      2 EL helle Sojasauce  
2 EL helle Misopaste                      Chiliflocken                      7-Gewürz-Chilipfeffer  
1 Prise Zucker                      Salz

### Für den Pfannkuchen-Teig:

200 g Mehl                      2 Eier

500 ml Milch                      4 EL neutrales Pflanzenöl                      Salz

### Für die Spinat-Füllung:

500 g frischer Babyspinat                      2 Knoblauchzehen                      1 cm Ingwer

1 EL Reiswein                      2 EL Rapsöl                      Salz

### Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel                      1 EL Mehl                      3 EL Rapsöl

**Für die Garnitur:**                      7-Gewürz-Chilipfeffer

## Für den Lachs:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. In einem Topf 2 EL Butter schmelzen. Lachs auf einen Teller geben, mit geschmolzener Butter bestreichen, salzen, pfeffern und Teller mit Frischhaltefolie abdecken. Im Ofen 20-25 Minuten garen.

## Für die Hollandaise:

Die Butter schmelzen und aufschäumen lassen. 2 Volleier mit Sake, Misopaste, Reissig, Sojasauce und Zucker über einem Wasserbad aufschlagen und langsam die flüssige Butter hinzugeben, bis die Masse bindet. Mit Salz würzen, mit Chiliflocken, 7-Gewürz-Chilipfeffer und Sesamöl abschmecken. Alles in eine Espuma-Flasche füllen, CO<sub>2</sub>-Kapseln aufschrauben und kräftig schütteln. Gefüllte Flasche ohne Kapselhalter im Wasserbad bei maximal 65 Grad warmhalten.

## Für den Pfannkuchen-Teig:

Das Mehl mit den Eiern vermengen, eine Prise Salz hinzufügen und Milch unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen ausbacken. Warm stellen.

## Für die Spinat-Füllung:

Den Spinat waschen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Mit Reiswein ablöschen. Spinat hinzugeben und kurz zusammenfallen lassen. Salzen.

## Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit Mehl bestäuben und in heißem Öl knusprig ausbacken.

## Für die Garnitur:

Den 7-Gewürz-Chilipfeffer vor dem Servieren über das Gericht streuen. Pfannkuchen auf Tellern anrichten, mit Spinat belegen, zuklappen. Lachs darauf setzen, asiatische Hollandaise aufsprühen, mit Röstzwiebeln garnieren und servieren.

Janina Lindemann am 10. August 2017

# Lachs mit Limetten-Spinat, Petersilien-Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g      mildes Chili-Salz      Olivenöl

### Für den Limetten-Spinat:

400 g Baby-Spinat      1 Knoblauchzehe      1 Ingwerknolle à 2 cm  
1 Limette      4 EL Hühnerfond      1 EL Pernod  
4 EL Sahne      1 TL milde Chiliflocken      Muskatnuss, Salz

### Für den Stampf:

600 g mehligk. Kartoffeln      200 g Pastinaken      300 ml Milch  
200 g Butter      1 Bund glatte Petersilie      Muskatnuss, Salz

### Für den Lachs:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Chili-Salz würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Lachsfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und in einer ofenfesten Form im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

### Für den Limetten-Spinat:

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Ingwer schälen und fein hacken.

Limettenzesten fein abreiben. Brühe in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch und Ingwer zugeben und darin dünsten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne und Pernod zugießen, gut verrühren.

Spinat mit Limettenzesten, Chiliflocken, frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

### Für den Stampf:

Kartoffeln, Pastinaken waschen, schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Milch in einem Topf erhitzen, Butter darin schmelzen. Kartoffeln und Pastinaken abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kartoffeln und Pastinaken zurück in den Topf geben, Milch-Butter-Mix zugießen, Kartoffeln und Pastinaken grob zerdrücken. Petersilie unter den Stampf heben und mit Salz und Muskat abschmecken.

Lachsfilet mit Limetten-Spinat und Petersilien-Kartoffel-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Marius Wolf am 03. Juli 2017

# Lachs mit steirischem Graupen-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Graupen-Risotto:**

150 g Graupen	1 l Hühnerfond	1 Zwiebel
1 EL Knoblauchbutter	100 ml Weißwein	1 Bund Bärlauch
100 g Butter	1 Prise 5-Gewürze-Pulver	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Zitrone	5-Gewürze-Pulver
Pflanzenöl	Andaliman Pfeffer	Salz
Pfeffer	6 lange, breite grüne Bohnen	8 Cocktailtomaten
1 EL Knoblauchbutter	1 TL Zucker	5-Gewürze-Pulver
Salzflocken		

**Für das Graupen-Risotto:**

Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Knoblauchbutter glasig anschwitzen. Die eingeweichten Graupen gut in kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Zu den Zwiebel geben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem rühren nach und nach mit Hühnerfond aufgießen, sobald die Graupen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Den Bärlauch und das Olivenöl in einer Moulinette fein mixen, bis eine Paste entsteht. Einen Teelöffel davon zu den Graupen geben.

Den Parmesan reiben und zum Schluss mit der Butter unter das Graupen- Risotto heben. Bei bedarf noch mit Salz, Pfeffer und dem 5-Gewürze- Pulver würzen.

**Für den Lachs:**

Den Lachs gut mit Salz, Pfeffer und dem 5-Gewürze-Pulver würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und in einer Pfanne langsam braten, sodass die Haut knusprig wird und der Fisch noch saftig bleibt.

**Für das Gemüse:**

Die Bohnen in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne mit etwas Knoblauch Butter schwenken und mit Salzflocken abschmecken. Die Cocktail Tomaten waschen und in etwas Zucker karamellisieren. Anschließend leicht salzen. Den asiatischen Lachs mit steirischem Graupen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Zierler am 15. März 2017

# Lachs-Avocado-Tatar mit Limetten-Crème-fraîche, Ciabatta

## Für zwei Personen

### Für das Lachs-Tartar:

Lachsfilet à 180 g	100 g Räucherlachs	1 Schalotte
1 mittelreife Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Creme-fraîche:

125 g Crème-fraîche	1 Limette (Saft)
---------------------	------------------

### Für das Ciabatta:

125 g Dinkelvollkornmehl	125 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ Pk. Trockenhefe
200 ml lauwarmes Wasser	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 EL Chiasamen	1 EL Leinsamen	50 g Sonnenblumenkerne
$\frac{1}{2}$ Schote Chili	Salz	

### Für das Lachs-Avocado-Tartar:

Lachs und Avocado in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotte abziehen, klein schneiden und dazugeben.

### Für die Limetten-Creme-fraîche:

Limette halbieren und auspressen. Crème fraîche und Limettensaft in einer kleinen Schale miteinander verrühren.

### Für das Superfood-Ciabatta:

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Trockenhefe, Salz, Chiasamen und Leinsamen in einer Schüssel vermengen. Knoblauch und Ingwer abziehen und zusammen mit der Chilischote klein schneiden und zur Mehlmischung geben. Alles mit dem Rührgerät Mixen zum Schluss Sonnenblumenkerne zugeben. Einige Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in gewünscht Form bringen mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen 15-20 Minuten backen.

Tatar in einem Servierring auf Tellern anrichten, Limetten-Crème-fraîche darauf streichen und mit dem Superfood-Ciabatta servieren.

Doris Graf am 29. März 2017

# Lachs-Filet mit Knöpfle in Rahm-Spinat

## Für zwei Personen

### Für die Knöpfle:

400 g Knöpflimehl	100 g Weizengrieß	250 ml Milch
4 Eier	100 g Butter	3 TL Salz
Muskat		

### Für den Spinat:

1 kg frischer Blattspinat	200 g Sahne	1 TL gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer	

### Für den Lachs:

2 Lachsfilet, à 150 g	1 Zitrone	100 g Butterschmalz
Salz		

### Für die Garnitur:

100 g Parmesan	1 rote Paprika
----------------	----------------

### Für die Knöpfle:

Für die Knöpfle Eier aufschlagen und mit Knöpflimehl, Weizengrieß, Milch und Wasser in einer Schüssel gründlich vermengen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Den Teig einen Moment ruhen lassen. Im Anschluss einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch ein Knöpflesieb in das siedende Wasser geben. Nach 5 Minuten die Knöpfli mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken.

### Für den Spinat:

Spinat waschen und trocknen. Spinatblätter mit Koriandergewürz zusammen in einer Pfanne mit etwas Wasser dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Sahne dazugeben und vermengen.

### Für den Lachs:

Lachs waschen und trocken tupfen, anschließend in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Lachsstücke braten, mit etwas Salz würzen. Eine halbe Zitrone auspressen und den Fisch mit etwas Saft beträufeln.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Paprika in Streifen schneiden.

Knöpfle und Rahm-Spinat miteinander vermengen und auf großen Tellern anrichten. Die Lachsstücke darauf verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Paprika garnieren.

Constanze Rostock-Wilhelm am 28. August 2017

# Lachs-Filet mit Passionsfurcht-Tomaten-Fond, Sonnenweizen

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200g                      3 EL Olivenöl                      Salz  
Pfeffer

### Für den Sonnenweizen:

50 g Sonnenweizen                      1 Bund Estragon                      50 g Grana Padano  
2 EL Olivenöl                      100 ml trockener Weißwein      20 g Butter  
Salz                      Pfeffer

### Für den Tomaten-Fond:

8 rote Cocktailtomaten                      2 Passionsfrüchte                      3 EL Olivenöl  
250 ml trockener Weißwein      Zucker                      Salz, Pfeffer

### Für den Lachs:

Lachsfilet waschen, trockentupfen und beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und den Lachs scharf erst auf der Fleisch- dann auf der Hautseite für ca. 5 Minuten anbraten.

### Für den Sonnenweizen:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sonnenweizen hinzufügen und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein und 150 ml Wasser ablöschen und mittlerer Hitze ca. 12 Minuten quellen lassen. Gelegentlich rühren.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Parmesan mit einer Vierkantreibe reiben. Butter, Käse und Estragon unter den Sonnenweizen mengen.

### Für den Tomaten-Fond:

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch auslösen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Tomaten hinzugeben und bei hoher Temperatur ca. 1 Minute anbraten. Fruchtfleisch der Passionsfrucht und Weißwein dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 1 Minute einkochen lassen.

Den gebratenen Lachs mit Passionsfurcht-Tomaten-Fond mit Sonnenweizen auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Kechel am 01. Juni 2017

# Lachs-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Spinat

## Für zwei Personen

### Für das Lachsfilet:

420 g Lachsfilet	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Mandarinen Olivenöl	Lemongrass Olivenöl	gemahlene Chiliflocken
Vanille	Zitronengras-Würzer	rot-grünes Vanille-Chilisalz
Salz	Pfeffer	

### Für den Spinat:

150 g Spinat	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln, groß	1 Zitrone	2 EL Crème-fraîche
1 EL Sahne	50 g Parmesan	1 Muskatnuss
reines Chilisalz (grob)	Salz	Pfeffer

### Für das Lachsfilet:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend die Fleischseite mit den beiden Ölsorten betröpfeln. Den Thymian und den Rosmarin vom Stiel zupfen und hacken. Beides mit den Chiliflocken, etwas Vanille, etwas Zitronengras-Gewürz und einer Prise Chilisalz vermengen und die beölte Seite damit einreiben. Anschließend noch mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs in Klarsichtfolie einwickeln und bei 80 Grad für etwa 25 Minuten in den Ofen legen. Kurz vor dem Anrichten den Lachs ohne Öl auf der Hautseite in einer Pfanne braten, bis die Haut knusprig ist. Bei Bedarf die andere Lachseite nochmal kurz in Kontakt mit der Pfanne bringen.

### Für den Spinat:

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Schalotten ebenfalls abziehen und anschließend klein hacken. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Den Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig Saft über den Spinat geben. Von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.

### Für die Süßkartoffeln:

Die Süßkartoffeln schälen, kleinschneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und die Kartoffeln stampfen. Die Zitrone halbieren und die Süßkartoffeln mit ein wenig Zitronensaft abschmecken. Die Sahne, die Creme fraîche und ein wenig Abrieb der Muskatnuss dazugeben. Zum Schluss den Parmesan reiben, unterheben und den mit Salz, Chilisalz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsfilet mit Süßkartoffelpüree und Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schnabel am 06. März 2017

# Lachs-Filet mit Sfusato-Mayonnaise, Spargel, Reibekuchen

## Für zwei Personen

### Für den Sesam-Wasabi-Lachs:

2 Lachsfilets à 250 g	50 ml dunkle Sojasauce	40 g milde Wasabi-Paste
20 g weiße Sesamsaat	20 g schwarze Sesamsaat	

### Für die Sfusato-Mayonnaise:

2 Sfusato-Zitronen	1 Bio-Ei	150 ml Sonnenblumenöl
1 TL Dijon-Senf	2 Spritzer Worcester-Sauce	Meersalz
Pfeffer		

### Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	Butterschmalz	Meersalz, Pfeffer
----------------------	---------------	-------------------

### Für die Süßkartoffel-Reibekuchen:

2 große Süßkartoffeln	1 große festk. Kartoffel	2 Eier
Mehl	Butterschmalz	Muskatnuss
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Sesam-Wasabi-Lachs:

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Lachs kalt abbrausen, trockentupfen, mit Sojasauce beträufeln, mit Wasabi-Paste bestreichen und in hellem und dunklem Sesam wälzen. Mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und circa 15 Minuten im Ofen garen.

### Für die Sfusato-Mayonnaise:

Zitronen waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ei trennen. Eigelb mit Senf vermengen und mit dem Pürierstab unter langsamer Zugabe des Sonnenblumenöls zu einer Mayonnaise aufmixen. Etwas Zitronensaft unterrühren und mit Zitronenabrieb, Worcester-Sauce, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Spargel:

Spargelstangen waschen und die Enden entfernen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Spargel goldbraun anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

### Für die Süßkartoffel-Reibekuchen:

Süßkartoffeln und Kartoffel schälen, raspeln und mit Eiern und etwas Mehl vermengen. Mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer würzen und Reibekuchen formen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Reibekuchen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sesam-Wasabi-Lachs mit Sfusato-Mayonnaise, Spargel und Süßkartoffel-Reibekuchen auf Tellern anrichten und servieren.

Carsten Herrmann am 25. Januar 2017

# Lachs-Filets mit Chicorée-Gemüse, Safran-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 250 g                      20 g Butter                      1 TL Meersalz  
1 TL gem. schwarzer Pfeffer

### Für das Chicorée-Gemüse:

8 kleine Chicoréesprossen              2 Schalotten                      1 Zweig frischer Estragon  
1 Zweig glatte Petersilie              30 g Butter                      2 EL Zucker  
2 EL Cherry-Essig                      2 EL Weißweinessig              1 EL weiße Pfefferkörner  
1 TL feines Meersalz

### Für die Safran-Kartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln              1 Msp. Safranpulver              1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin                      Salz

### Für das Lachsfilet:

Den Ofen auf 190 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer kleinen Kasserolle zerlassen. Die Lachsfilets auf das Backblech legen, mit der zerlassenen Butter bestreichen und mit dem Salz bestreuen. Danach 10 Minuten in den Backofen, bis sich der Fisch außen fest anfühlt und innen noch gerade warm ist.

### Für das Chicorée-Gemüse:

Schalotten abziehen und fein hacken. Den weißen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Estragon und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Essig mit den Schalotten, dem Estragon, der Petersilie und dem weißen Pfeffer in einer Kasserolle aufkochen lassen. Die Wärmezufuhr verringern und das Ganze ca. 8 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist, die Schalotten aber noch saftig sind. Estragon und Petersilie heraus nehmen und den Topf zur Seite stellen. Den Chicorée abbrausen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter der Länge nach in feine Streifen schneiden. Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Kasserolle zerlassen. Chicorée hinein geben und so lange rühren bis er die Butter überall angenommen hat. Anschließend den Zucker und das Salz einrühren. Das Gemüse unter Rühren etwa 10 Minuten garen bis es weich und glasig ist. Zum Schluss die Schalotten dazu geben, den Topf vom Herd nehmen und bei Seite stellen.

### Für die Safran-Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser mit Safran, Rosmarin und Thymian kochen. Das Gemüse und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten, in der Mitte des Gemüses eine Mulde formen. Die Lachsfilets darauf anrichten und mit dem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Werner Brück am 06. Februar 2017

# Lachs-Frikadellen mit geeistem Gurken-Cappuccino

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

2 Lachsfilets à 200 g	2 TL Lachskaviar	2 EL Pankobrösel
1 TL Kapern	1 Frühlingszwiebel	1 Ei, Eigelb
1 Zitrone	Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für den Gurken-Cappuccino:

1 Gurke	150 g Crushed Ice	20 ml Brandweinessig
250 ml Milch	1 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
1 Bund Dill	20 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Frikadellen:

Den Lachs waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Mit einem scharfen Messer fein hacken.

Die Kapern fein hacken. Die Frühlingszwiebeln vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Ei trennen. Das Eigelb mit Kapern, Frühlingszwiebeln, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer zur Lachs Masse geben und vorsichtig unterheben. Aus der Masse flache Frikadellen formen, diese in Pankobröseln wälzen und in einer Pfanne mit heißem Rapsöl goldbraun von beiden Seiten ausbraten.

### Für den Gurken-Cappuccino:

Die Gurke schälen, von den Enden befreien, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Die Gurke in Würfel schneiden und im Standmixer mit dem Dill fein aufmixen.

Crème fraîche, Zucker, Essig, Öl, 3 EL Crushed Ice, Salz und Pfeffer dazugeben und durchmixen. Durch ein Sieb in ein Glas streichen und das Glas in ein Schälchen mit Crushed Ice stellen. Milch in einem Milchaufschäumer mit einer Prise Salz aufschäumen und auf die Gurkenflüssigkeit setzen. Zitronenschale fein darüber reiben und mit Lachskaviar und einem Dillzweig garnieren. Die Lachsfrikadellen mit geeistem Gurken-Cappuccino auf Tellern anrichten und servieren.

Manon Straché am 17. Oktober 2017

# Lachs-Gemüse-Pflanzerl, Rösti, Blätterteig-Schnecken

## Für zwei Personen

### Für die Lachs-Gemüse-Pflanzerl:

200 g Lachsfilet	1 Zwiebel	1 Stange Lauch
1 Möhre	1 Ei	200 g Semmelbrösel
1 EL süßer Senf	1 EL scharfer Senf	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffel-Rösti:

2 große festk. Kartoffeln	1 Orange	½ Stange Meerrettich
Muskatnuss	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Rucola-Salat:

1 Bund Rucola	100 g gehobelte Mandeln	3 EL Sauerrahm
2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Blätterteig-Schnecken:

1 Rolle Blätterteig	2 Bananen	2 Eier
100 ml Milch	100 g flüssiger Blütenhonig	200 g Doppelrahm-Frischkäse
150 g Nuss-Nougat-Crème	2 EL gehackte Mandeln	2 EL Back-Kakao
2 TL Zucker		

### Für die Garnitur:

2 EL Kokosraspel	1 Orange
------------------	----------

### Für die heiße Caipi:

2 Limetten	6 TL brauner Zucker	2 TL Limettensirup
8 cl Cachaca	2 Stängel Minze	

### Für die Lachs-Gemüse-Pflanzerl:

Lachsfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Lauch putzen, Möhren schälen und Enden entfernen. Lauch und Möhren in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln, Lauch und Möhren kurz andünsten. Lachs, Gemüsewürfel, Ei, Semmelbrösel, süßen und scharfen Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Pflanzerl formen. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz anbraten.

### Für die Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln waschen, trocknen und grob raspeln. Orange waschen, trockenreiben und Zesten abziehen. Meerrettich schälen und fein reiben. Kartoffelraspel, Meerrettich und Orangenzenen vermengen, mit Muskatnuss abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu Rösti formen und in heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken.

### Für den Rucola-Salat:

Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten. Sauerrahm, Weißweinessig und Rapsöl zu einem Dressing vermengen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit Dressing vermengen und mit gerösteten Mandeln bestreuen.

### Für die Blätterteig-Schnecken:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig ausrollen und mit Nuss-Nougat-Crème bestreichen. Bananen schälen, in dünne Streifen schneiden und die Hälfte des Blätterteiges damit belegen. Milch, Honig, Frischkäse, Mandeln, Kakao und Zucker vermengen und Blätterteig-Hälfte damit bestreichen. Blätterteig zusammenklappen, Enden gut festdrücken und zur Schnecke formen. Eier trennen. Gefüllte Blätterteig-Schnecken mit Eigelb bepinseln und im Ofen 12 Minuten goldbraun backen.

### Für die Garnitur:

Die Orange schneiden.

**Für die heiße Caipi:**

Limetten halbieren und in Scheiben schneiden. 2 Scheiben für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest mit einem Stößel zerdrücken. 5 TL braunen Zucker, Limettensirup und Cachaca zugeben. Feuchten Glasrand in übrigem braunen Zucker tauchen. Alle übrigen Zutaten in die Gläser geben. Wasser erhitzen und Gläser mit heißem, nicht kochendem Wasser aufgießen. Kurz ziehen lassen. Mit Minze garnieren. Lachs-Gemüse-Pflanzerl auf Kartoffel-Orangen-Meerrettich-Rösti mit Rucola-Salat, gefüllte Blätterteig-Schnecken anrichten. Heiße Caipi mit Minze und Limet-  
tenscheiben garnieren zusammen servieren.

Herbert Bernhardt am 16. November 2017

# Lachs-Rolle, Pflücksalat, Vinaigrette, Parmesanhippe

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

50 g Mehl	150 ml Vollmilch	3 Eier
2 EL Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Füllung:

150 g Crème-fraîche	200 g Frischkäse	½ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

### Für die Lachsrollen:

10 Scheiben geräucherten Lachs

### Für die Parmesanhippen:

240 g Parmesan

### Für den Pflücksalat:

150 g Pflücksalat	100 g rote Kirschtomaten	50 g schwarze Oliven
20 g Pinienkerne		

### Für die Tomaten-Vinaigrette:

3 weiße Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	120 ml Olivenöl
5 EL Rotweinessig	800 g geschälte Tomaten	½ Bund Basilikum
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Teig:

Den Ofen auf 200 Grad oder-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, Vollmilch, Eier und Öl in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den flüssigen Teig drauf gießen. Den Teig vorsichtig mit einem Backschaber in eine einigermaßen rechteckige Form bringen und das Backblech ca. 10 Minuten im Ofen backen. Teig mit dem Backpapier auf ein Ofengitter ziehen und Abkühlen lassen.

### Für die Füllung:

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frischkäse, Dill, Salz, Pfeffer und Crème Fraîche in einer Schüssel gut vermengen.

### Für die Lachsrollen:

Die Füllung auf dem Teig verstreichen. Geräucherten Lachs gleichmäßig auf die Füllung legen. Mit Hilfe des Backpapiers längs aufrollen, in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank eine Moment ruhen lassen.

Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

### Für die Parmesanhippen:

Den Parmesan fein reiben. Ein Backblech mit Backpapier belegen und Parmesan rund auf das Backpapier verteilen. Backblech in den Ofen zum Teig geben und Parmesanhippe goldbraun ausbacken.

Aus dem Ofen nehmen und mittig auf eine Tasse legen. Abkühlen lassen und von der Tasse lösen.

### Für den Pflücksalat:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Pflücksalat waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und mit Oliven zum Salat geben.

### Für die Tomaten-Vinaigrette:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin dünsten. Mit Rotweinessig ablöschen. Geschälte

Tomaten mit Saft dazugeben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, mit Stielen grob hacken und ebenfalls dazugeben. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und ziehen lassen. Durch ein Küchensieb geben.

Tomatenfond bei mittlerer Hitze einkochen. Abkühlen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, restliches Olivenöl da zugießen und unterrühren.

Die Tomaten-Vinaigrette zum Salat geben und vorsichtig mischen. Den Pflücksalat mit Tomaten-Vinaigrette auf Tellern anrichten, Lachsrollen und Parmesanhippen platzieren und servieren.

Erika Haupt am 15. August 2017

# Lachs-Sandwich im Glas, Panettone-Auflauf, Schmand-Haube

## Für zwei Personen

### Für das Sandwich:

70 g Stremel-Lachs	1 Mini-Salatgurke	30 g dunkles Roggenbrot (5 mm)
70 g Doppelrahm-Frischkäse	3 EL Milch	1 Ei
2 Zweige Dill	1 Zitrone	1 Msp. Piment-d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für den Auflauf:

80 g Panettone	$\frac{1}{2}$ roter Apfel	2 EL gehobelte Mandelblättchen
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker	2 Eier	50 ml Sahne
3 EL Butter	1 Orange	1 TL Lebkuchengewürz
2 EL Zucker	1 Prise Salz	

### Für die Haube:

4 EL Schmand	1 EL Puderzucker	1 Msp. Zimt
--------------	------------------	-------------

### Für das Sandwich:

Ei in kochendem Wasser ca. 7 Minuten hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in kleine Würfel schneiden. Brot ebenso in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen, schälen, entkernen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Dill abrausen, trockenwedeln, Fähnchen abzupfen, grob hacken und, bis auf ca. 1 TL zum Garnieren, unter die Gurkenwürfel mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb abreiben, mit dem Frischkäse sowie der Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette würzen. Gurken als unterste Schicht in zwei Weckgläser füllen. Frischkäsecreme in einen Einwegspritzenbeutel füllen und darüber verteilen. Brot- und Eiwürfel darüber schichten und mit Stremel-Lachs abschließen.

### Für den Auflauf:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Panettone ebenso fein würfeln. Eier und Sahne verrühren. Vanillezucker, Lebkuchengewürz, Zucker, 1 Prise Salz sowie ca. 1 TL Orangenschalenabrieb zugeben und mit den Äpfeln und den Panettonwürfeln verkneten. Mandeln unterheben. 2 Dessertringe mit Butter fetten, mit der Masse füllen und mit der Unterseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und vorsichtig aus den Ringen lösen.

### Für die Haube:

Schmand und Puderzucker verrühren und als Esslöffel auf den Panettone- Auflauf setzen. Mit Zimt bestreuen.

Lachs-Sandwich im Glas & Panettone-Auflauf mit Schmand-Haube & Kandeel auf Tellern anrichten und servieren.

Luitgard Rühmann am 07. Dezember 2017

# Lachs-Tatar mit Avocado-, Auberginen- und Mango-Creme

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet à 300 g,	1 Schalotte	1 Limette
1 TL Sesamöl	1 EL Sojassauce	weißer Pfeffer

### Für die Avocado-Creme:

1 Avocado	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 TL Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

### Für die Auberginen-Creme:

1 Aubergine	2 EL Zitronensaft	1 Zehe Knoblauch
½ Bund glatte Petersilie	2 EL Tahina (Sesampaste)	2 EL Olivenöl
Kumin	Salz	Pfeffer

### Für die Mango-Creme:

1 Mango	1 rote Chilischote	100 g Mascarpone
100 g Joghurt, 3,5%	3 EL Olivenöl	1 TL Fischsauce
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 TL (Lachs-) Kaviar	2 grüne Oliven	2 schwarze Oliven
1 Granatapfel		

## Für das Lachstatar:

Den Lachs waschen und trockentupfen. Vom Fett befreien und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und feinhacken. Lachs, Schalotten, Öl und Sojasauce miteinander vermengen. Limette halbieren und auspressen. Saft unter das Tartar geben und mit Pfeffer abschmecken.

## Für die Avocado-Creme:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fleisch aus der Schale entnehmen. Avocadofleisch mit einer Gabel zerkleinern. Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Zitronensaft mit Crème fraîche und Avocado zu einer Creme vermengen.

Knoblauch abziehen, pressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Auberginen-Creme:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine vom Stunk befreien, halbieren, die Haut mit einer Gabel einstechen und die beiden Hälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier geben.

Auberginenhälften für 20 Minuten im Ofen backen. Wenn sich die Schale leicht einstechen lässt, das Auberginenfleisch auskratzen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft mit Auberginenfleisch, Olivenöl und Sesampaste mischen.

Knoblauch abziehen, pressen und zur Auberginencreme geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und unter die Creme heben. Für die Mango-Creme Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern befreien und in grobe Stücke schneiden. Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Fruchtfleisch, Chili und Öl in eine Schüssel geben und mit Fischsauce durchmengen. Pürieren und Mascarpone und Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Den Granatapfel halbieren und 1 TL Kerne auslösen. Lachstatar mit Avocado-, Auberginen- und Mango-Creme mit schwarzen und grünen Oliven, Lachskaviar und Granatapfelkernen garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Prien am 04. Mai 2017

# Lachs-Tortellini mit Ricotta-Zitronen-Soße und Spargel

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Mehl Typ 00                      150 g Weichweizengrieß                      3 Eier  
1 Prise feines Salz

### Für die Lachsfarce:

1 eiskaltes Lachsfilet à 220 g    1 Scheibe entrindetes Toastbrot    100 g Sahne  
1 Zitrone, Saft, Abrieb             $\frac{1}{4}$  Bund Dill                                  Salz  
weißer Pfeffer

### Für die Sauce:

125 g Ricotta                              100 g Sahne                                  40 ml trockener Weißwein  
50 ml Gemüsefond                      100 g grüner Spargel                      1 Zitrone, Saft, Abrieb  
1 rote Chili                                Olivenöl, Zucker                              Salz, Pfeffer

### Für den Nudelteig:

Das Mehl mit dem Weichweizengrieß in einer Schüssel vermischen. Eine Mulde formen und 3 Eier darin verquirlen. Eine Prise Salz dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie ruhen lassen.

### Für die Lachsfarce:

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Toastbrot würfeln. Lachs und Toastwürfel mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft in einen Standmixer geben und die kalte Sahne kontinuierlich angießen.

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Farce mit 1 TL Zitronenabrieb und gehacktem Dill abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten, zu zwei Bahnen auswallen und Kreise ausstechen. Die Farce mit dem Spritzbeutel mittig auf die Kreise spritzen und zu Halbkreisen zusammenklappen. Mit einer Gabel den Rand festdrücken und dann zu Tortellini formen. Etwa 4 Minuten in heißem Salzwasser ziehen lassen.

### Für die Ricotta-Zitronen-Sauce:

Den Spargel im unteren Drittel schälen und dritteln. Den Spargel in Olivenöl anbraten und mit etwas Zucker bestreuen. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Sahne, Zitronensaft und etwas Wasser zufügen. Nochmals kurz aufkochen lassen und dann von der Flamme nehmen. Ricotta und Zitronenschale unterrühren. Mit Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Tortellini nach dem Kochen kurz in der Sauce schwenken.

Die Tortellini mit Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Niclas Ramelli am 04. September 2017

# Mandel-Lachs mit Fenchelsalat und Joghurt-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

Lachsfilet à 300 g	3 EL gemahlene Mandeln	50 g ganze Mandeln
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Fenchelsalat:

1 Knolle Fenchel	1 Zwiebel	2 Orangen
2 EL Weißweinessig	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Joghurt-Dip:

3 EL Naturjoghurt (3,5 %)	3 EL Schmand	1 TL flüssiger Honig
1 $\frac{1}{2}$ TL milder Senf	Fenchelgrün	1 TL Weißweinessig
Salz		

### Für den Lachs:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die gemahlene Mandeln mit edelsüßem Paprikapulver, geräuchertem Paprikapulver, Kurkuma, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und gut vermischen. Die ganzen Mandeln dazugeben und kurz pulsieren, bis diese ganz grob gehackt sind. Anschließend den Lachs in gleichgroße Stücke teilen und mit Olivenöl beträufeln. Öl gut verteilen, die Mandeln drüber streuen und den Lachs damit überall bedecken. Den Lachs für 10-15 Minuten in den Ofen geben.

### Für den Fenchelsalat:

Fenchel vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und beides in eine Schüssel geben. Saft der Orangen, Essig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Nun das Ganze ca. 2 Minuten mit der Hand durchkneten.

### Für den Joghurt-Dip:

Das Grün vom Fenchel abbrausen und trocken tupfen. Kleinschneiden und anschließend mit Honig, milden Senf, Joghurt, Schmand, Essig und Salz in eine Schüssel geben. Gut verrühren und zur Seite stellen.

Mandel-Lachs mit Fenchelsalat und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Krämer am 30. März 2017

# Marinierter Lachs mit Orangen-Quinoa und Minz-Joghurt

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	1 Zehe Knoblauch	2 Orangen
2 EL Honig	1 EL Senf	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

### Für das Orangen Quinoa:

85 g Quinoa	160 ml Wasser	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Jalapeno
3 EL Mandelblättchen	Salz	Pfeffer

### Für den Minz-Joghurt:

200 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft und Abrieb)	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

### Für den Lachs:

Lachsfilets salzen und pfeffern. Die Schale einer Orange abreiben. Die Orange schälen, die Spalten aus der Haut schneiden. Die Schale der zweiten Orange abreiben und die Orange auspressen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Honig, Senf und Knoblauch zum Orangensaft geben und durchmischen. Lachsfilets mit der Marinade bedecken und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

### Für das Orangen Quinoa:

Quinoa, Wasser und Olivenöl in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwa 8 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit komplett verschwunden ist. Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

Basilikum, Petersilie und Jalapenos abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Orangenspalten und -abrieb, Basilikum, Petersilie, Jalapenos, Mandelblättchen zum Quinoa geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Minz-Joghurt:

Zitrone abbrausen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze, Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Minze und Petersilie mit Joghurt in einem Mixer glatt pürieren. Die Gewürze hinzufügen und nochmals durchmischen.

Den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb verrühren.

Zum Schluss den Schnittlauch abbrausen, in Röllchen schneiden und über den Joghurt verteilen. Den marinierten Lachs mit dem Orangen-Quinoa und dem Minz-Joghurt auf einem großen Teller anrichten und servieren.

Jennifer Färber am 16. Januar 2017

# Marinierter Wolfsbarsch mit Limetten-Spalten, Duftreis

## Für zwei Personen

### Für das Thai-Curry:

2 rote Chilis	2 Knoblauchzehen	1 Kaffir-Limettenblatt
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 Schalotten	1 Stange Zitronengras
1 Limette, Abrieb	75 ml Kokosmilch	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen	1 EL Pflanzenöl	1 TL grobes Meersalz

### Für den Reis:

100 g Basmatireis	1 Limette	2 Sternanis
1 Prise feines Salz		

### Für den Fisch:

1 Wolfsbarschfilet à 400 g	3 Stangen Zitronengras	6 Kaffir-Limettenblätter
1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 Knoblauchzehen	2 TL rote Thai-Curry (s.o.)
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum
2 EL neutrales Pflanzenöl		

### Für das Thai-Curry:

Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten in kochendem Wasser für ca. 3 Minuten blanchieren. Knoblauch und Schalotten abziehen und grob hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limette waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Chilis in kleine Stücke hacken und mit Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Limettenblättern, Limettenabrieb, gehacktem Zitronengras, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Öl und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer zähflüssigen Paste stoßen.

Die Paste mit der Kokosmilch cremig rühren.

### Für den Reis:

Den Reis sorgfältig waschen und mit Salz und Sternanis etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Den Herd auf die höchste Stufe schalten und den Reis aufkochen lassen. Die Temperatur zurücknehmen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Limette schälen und sorgfältig filetieren. Die Limettenfilets unter den gegarten Reis heben.

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet waschen und trockentupfen. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und dieses mit Limettenblättern auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den Fisch mit der Hautseite nach unten daraufsetzen und den Fisch mit der Currypaste bestreichen.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch mit dem Öl vermischen, über den Fisch träufeln und diesen etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern garnieren.

Den in Red-Thai-Curry marinierten Wolfsbarsch mit Limettenspalten und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 16. Mai 2017

# Matjes-Topf mit Kartoffel-Rösti und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Mayonnaise:**

1 Zitrone	1 Ei	100 ml neutrales Öl
$\frac{1}{4}$ TL mittelscharfer Senf	Salz	

**Für den Matjes-Topf:**

3 Matjesfilets	1 säuerlichen Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
4 Cornichons	2 Schalotten	70 g Crème-fraîche
70 g Naturjoghurt (10%)	100 ml Milch (3,5%)	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	70 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffelrösti:**

2 große festk. Kartoffeln	1 Schalotte	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	1 $\frac{1}{2}$ TL Dattel Balsamico	1 EL süßer Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

**Für die Mayonnaise:** Für den Matjes-Topf zuerst eine Mayonnaise herstellen. Dafür die Eier trennen. Eigelb in einen Rührbecher geben. Zitrone auspressen. Salz mit einem Spritzer Zitronensaft und Senf zum Ei geben. Zuletzt das Öl hinzufügen und den unteren Teil der Masse im Mixbecher mixen. Danach den Mixstab langsam hochziehen und etwas Öl nachfüllen.

**Für den Matjes-Topf:** Für den Matjes-Topf eine Creme herstellen. Dafür Milch in einen hohen Rührbecher mit dem Stabmixer aufschlagen. Nach und nach das Öl dazugeben und mit dem Stabmixer vermischen. Nun Joghurt, Crème Fraîche und die selbstgemachte Mayonnaise unterheben. Zitrone auspressen. Die Creme mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Zucker mild abschmecken. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Wasser zum Kochen bringen und die Schalotten darin 1 Min. blanchieren, anschließend kalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Cornichons in Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und quer in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Schalotten, Cornichons, Apfel und Schnittlauch unter die Creme mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker noch einmal abschmecken. Nun ein Matjesfilet in 1  $\frac{1}{2}$  cm große Streifen schneiden und unter die Creme heben. Die übrigen Matjesfilets zum Anrichten bereitstellen.

**Für das Kartoffelrösti:** Kartoffel waschen, schälen und grob reiben. Dann die Flüssigkeit ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und unter die Kartoffelmasse heben. Die Rösti in einer Pfanne mit Butterschmalz kross braten.

**Für den Gurkensalat:** Die Salatgurke schälen, in Scheiben schneiden und etwas salzen. Die Flüssigkeit abgießen. Für das Dressing Zitrone auspressen und 1  $\frac{1}{2}$  EL Zitronensaft in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer Balsamico und den süßen Senf gut miteinander mit dem Zitronensaft verrühren. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Mit kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend mit dem Dressing vermengen. Zuletzt das Olivenöl hinzugeben. Dill klein schneiden und zusammen mit den Gurkenscheiben unterheben. Matjes-Topf mit Kartoffelrösti und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Angelika Poschadel am 18. September 2017

# Mexikanische Ceviche mit Tostadas und Spinat-Quesadilla

## Für zwei Personen

### Für die Ceviche:

400 g Kabeljau-Loins	100 g Cocktailtomaten	1 reife Avocado
1 grüne Jalapeño	1 große rote Zwiebel	1 Mango
4 Limetten, Saft	½ Bund Koriander	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Teig:

1 Ei	75 g Weizenmehl	35 g Maismehl
Maismehl	1 EL Olivenöl	1 TL Salz
200 ml neutrales Pflanzenöl		

### Für die Quesadillas:

200 g Baby-Blattspinat	3 große rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
150 g Cheddar, Scheiben	1 EL Chiliflocken	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Garnieren:

1 Limette

**Für die Ceviche:** Den Fisch waschen, trocken tupfen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Fisch, Limettensaft, Olivenöl und Chilischote in eine Schüssel geben, vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Mango schälen, halbieren, den Kern herauslösen und in Würfel schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und klein schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln klein hacken. Mangowürfel, Tomaten, Zwiebelstreifen, Avocadowürfel und den Koriander vorsichtig unter den Fisch rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Teig:** Die Mehlsorten in einer Schüssel miteinander vermengen. Salz, Olivenöl, etwas warmes Wasser und Ei dazugeben. Alles zu einem halbfesten Teig verkneten und auf einer mehlbestreuten Arbeitsfläche ausrollen. Kleine Tostadas und große Tortillas ausstechen.

**Für die Tostadas:** Die kleinen Teig-Tortillas in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl zu Tostadas goldbraun ausbacken.

**Für die Quesadillas:** Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Eine Pfanne ohne Öl auf höchster Stufe erhitzen. Die großen Teig-Tortillas von beiden Seiten ca. 30 Sekunden bräunen. Ein Tortilla-Fladen hineingeben und mit dem Käse und dem Spinat belegen. Mit einem zweiten Tortilla-Fladen belegen und leicht andrücken. Tortilla-Fladen ca. 1 Minute rösten, wenden und erneut ca. 1,5 Minuten rösten, bis der Käse schmilzt. Quesadillas aus der Pfanne nehmen und in Viertel schneiden.

**Für das Garnieren:** Limette halbieren, in Spalten schneiden und zur Ceviche servieren. Ceviche mit frittierten Tostadas und Spinat-Quesadilla auf Tellern anrichten und servieren.

Harald Neu am 10. Mai 2017

# Ofen-Forelle mit Kräuterbutter, Petersilien-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Forellen:

2 Forellen à 350 g	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 Zweige Salbei	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	4 Halme Schnittlauch	3 EL Butter
3 EL Mehl	1 EL Kräuter-der-Provence	$\frac{1}{2}$ TL Fischgewürz
neutrales Pflanzenöl		

### Für die Kartoffeln:

8 festk. Drillinge	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
--------------------	--------------------------	-------------

### Für die Kräuterbutter:

3 EL weiche Butter	2 Zweige Salbei	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter-der-Provence	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 Tomate	$\frac{1}{4}$ rote Paprika
$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{4}$ Gurke	20 ml Essig
30 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Forellen:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Forellen waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Fische mehlieren und auf beiden Seiten je 2 Minuten scharf anbraten. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch andrücken. Die Forellen mit reichlich Olivenöl auf ein Backblech geben. Die Fische mit den Kräutern bestreuen und einige Flocken Butter darauf verteilen. Die Zitrone waschen, vierteln und auf dem Fisch verteilen. Mit Fischgewürz und Kräuter de Provence würzen und im Ofen etwa 14 Minuten fertig garen lassen.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kräftig kochendem Salzwasser etwa 13 Minuten gar kochen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kurz nachrösten. Die fertigen Kartoffeln in Petersilie wälzen.

### Für die Kräuterbutter:

Die Butter in einer Schale auf Zimmertemperatur wärmen. Salbei, Petersilie, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kräuter, Kräuter de Provence und Knoblauch mit einer Gabel unter die Butter ziehen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Den Kopfsalat halbieren, von den äußeren Blättern befreien, waschen und vom Strunk schneiden. Den Salat in einer Salatschleuder trockenschleudern. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und fein hacken. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und grob würfeln. Die Gurke längs halbieren, das Kerninnere ausschneiden und in feine Stücke schneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine homogene Vinaigrette anrühren und diese mit dem Salat und den Gemüsestücken in einer Schüssel vermengen. Die Ofen-Forelle mit Kräuterbutter, Petersilienkartoffeln und buntem Salatbouquet auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Augustin am 04. September 2017

# Paella

## **Für zwei Personen**

### **Für die Meeresfrüchte:**

2 Wolfsbarschfilets à 180 g	4 Riesengarnelen mit Schale	6 Miesmuscheln
6 Venusmuscheln	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### **Für Gemüse und Reis:**

2 Zehen Knoblauch	100 g Rundkornreis	1 rote Spitzpaprika
100 g Passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone	500 ml Fischfond
500 ml Geflügelfond	Olivenöl	1/3 TL Safranpulver
Salz	Pfeffer	

### **Für die Meeresfrüchte:**

Mies- und Venusmuscheln 3 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser kochen. Danach das Fleisch herauslösen.

Wolfsbarschfilet und Garnelen waschen und trockentupfen.

Wolfsbarsch in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Zitronensaft auf den Fisch geben. Garnelen, Muscheln und Fisch zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und warm halten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für Gemüse und Reis:**

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Paprika waschen, trockentupfen, aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden.

Knoblauch in einer Paellapfanne mit Olivenöl anbraten. Paprikastreifen und passierte Tomaten dazugeben.

Den Reis in die Pfanne geben und mit dem Fischfond aufgießen, mit Safran würzen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch, Garnelen und Miesmuscheln kurz vorm Servieren dazugeben. Zitronenscheibe danebenlegen.

Paella de marisco auf Tellern anrichten und servieren.

Juanita Kielon am 26. Juni 2017

# Paniertes Schollenfilet in Speck und Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Schollenfilet:

3 Schollenfilets à 140 g	250 g Mehl	4 Eier
250 g Semmelbrösel	10 Scheiben Bauchspeck	1 Zitrone
250 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

500 g Kartoffeln	150 g Schalotten	30 ml Gemüsefond
100 g getr. Tomaten	1 Bund Radieschen	50 ml Kräuteressig
50 ml Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für das Schollenfilet:

Die Fritteuse mit Öl befüllen und auf 180 Grad vorheizen.

Schollenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel mehlieren. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Speck durch das Ei ziehen und an die Filets drücken. Schollenfilets mit Speck durch die Eier ziehen und in einer Schüssel mit Paniermehl panieren. Das panierte Schollenfilet etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken.

### Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln putzen und 20 Minuten im Salzwasser kochen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl und Essig erhitzen, dazu die Schalotten geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Gemüsefond abschmecken. Getrocknete Tomaten kleinschneiden und dazugeben. Radieschen waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Die Salatsauce über die Kartoffeln geben. Radieschen und Petersilie hinzufügen und den Kartoffelsalat vermengen.

Das panierte und mit Schinken ummantelte Schollenfilet mit lauwarmem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Kramer am 24. Juli 2017

# Pfifferlinge mit Thunfisch-Tataki und Gemüse-Tempura

**Für zwei Personen**

**Für den Thunfisch Tataki:**

150 g Thunfisch	10 g Thaicurrypaste	30 g Olivenöl
Sonnenblumenöl	Sesam-Salz	Pfeffer

**Für die Pfifferlinge:**

80 g Pfifferlinge	1 Schote Chili	30 g weiße Zwiebeln
1 EL Portwein	1 EL Gemüsefond	1 EL Blütenhonig
1 EL Essig	1 EL Olivenöl	30 g Zucker

**Für das Gemüse-Tempura:**

100 g Zucchini	1 Karotte	50 g Zuckerschoten
120 g Tempuramehl	120 g Stärke	200 ml Sprudelwasser mit Eiswürfel
Pflanzenöl		

**Für die Garnitur:**

2 TL Sezchuan Pfeffer

**Für den Thunfisch Tataki:**

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden. Ingwer schälen und feinreiben. Ingwer, Thaicurry, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Fisch in der Marinade wenden, in eine Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne in Öl kurz scharf anbraten.

**Für die Pfifferlinge:**

Die Pfifferlinge mit einer Pilzbürste putzen. Große Pilze halbieren.

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Pilze darin andünsten. Zucker hinzufügen. Essig, Portwein und Fond miteinander vermischen und die Pfifferlinge damit ablöschen. Chili der Länge nach aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Mit Honig und Chili abschmecken.

**Für das Gemüse-Tempura:**

Das Sprudelwasser durch ein Sieb geben und Eiswürfel auffangen.

Sprudelwasser mit Ei vermengen und Mehl klumpfrei unterrühren.

Karotte schälen. Zucchini waschen und trockentupfen. Karotte und Zucchini in fingerdicke Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und trocken tupfen.

Öl auf ca. 180 Grad erhitzen. Zuckerschoten, Karotten- und Zucchinistücke in den Teig tauchen, bis er alles gut ummantelt hat, und in das heiße Öl geben. Zucchini, Zuckerschoten und Karotten goldbraun ausbacken.

**Für die Garnitur:**

Das Thunfisch Tataki auf Tellern anrichten, mit Sezchuan Pfeffer bestreuen, Pfifferlinge und Gemüse-Tempura platzieren und servieren.

Tim Seier am 15. August 2017

# Pillekuchen mit gebratenem Lachs und Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Pillekuchen:

400 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Eier	50 g Butter	150 ml Milch
½ Bund Schnittlauch	25 g Haferflocken	25 g Mehl
Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 140 g	1 Orange	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	2 Zweige glatte Petersilie
2 Stängel Basilikum	2 Stängel Estragon	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Tomatensalat:

4 orangene Auriga-Tomaten	4 Tomaten Berner wilde Rose	1 Zwiebel
5 EL Olivenöl	3 EL dunkler Balsamicoessig	2 Zweige glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

3 EL Crème-fraîche	2 EL Quark, 4%	Salz, Pfeffer
--------------------	----------------	---------------

### Für den Bergischen Pillekuchen:

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und mit Haferflocken, Mehl, Milch, Eiern zu einem Teig verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Kartoffelraspeln sowie Zwiebel und Knoblauch darin kross anrösten. Angerührten Teig über die Kartoffelraspeln gießen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen lassen. Anschließend wenden und weitere 5 Minuten zu Ende garen lassen. Pillekuchen vorsichtig aus der Pfanne heben und auf einen Teller geben.

### Für den Lachs:

Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Orangen- und Zitronenzesten fein abreiben und mit den Kräutern ebenso auf dem Lachs verteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets darin kräftig ca. 2 Minuten auf der Hautseite anbraten. Lachs aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform in den vorgeheizten Ofen 20 Minuten zu Ende garen lassen.

### Für den Tomatensalat:

Tomaten waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Hälften in gleichmäßige Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken bzw. in Röllchen schneiden. Zwiebel abziehen, klein würfeln und zu den Tomaten zugeben. Olivenöl mit dem Essig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel mit dem Dressing und den Kräutern vermengen.

### Für die Garnitur:

Crème fraîche und Quark mit Salz und Pfeffer würzen. Crème zum Pillekuchen dazureichen. Bergischer Pillekuchen mit gebratenem Lachs und Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Zwetsch am 25. September 2017

# Räucher-Saibling mit Gurken-Gelee, Fenchel-Salat, Birne

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 140 g    2 TL brauner Zucker    120 g Räucherspäne  
Salz    Pfeffer

### Für den Salat:

2 Knollen Fenchel    1 TL Senfsaat    3 EL Balsamico bianco  
2 TL flüssiger Honig     $\frac{1}{4}$  Bund Dill    2 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für das Gelee:

$\frac{1}{2}$  Gurke     $\frac{1}{4}$  Zwiebel     $\frac{1}{4}$  Knoblauchzehe  
5 Blatt Gelatine    1 Zweig Dill    Salz, Pfeffer

### Für die Birne:

1 Birne    1 TL Zucker

### Für den Fisch:

Einen Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und Räucherspäne darauf streuen. Den Fisch waschen, trockentupfen und leicht zuckern. Das Filet mit der Hautseite auf einen geölten Gareinsatz geben und den Bräter mit dem Deckel verschließen. Auf höchster Stufe die Späne zum Glimmen bringen.

Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und den Fisch ca. 10 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern.

### Für den Salat:

Den Fenchel waschen, trocknen und fein hobeln. Salzen und durchkneten. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Balsamico, Honig, Senfsaat, gehacktem Dill, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Die Fenchelstreifen mit dem Dressing marinieren.

### Für das Gelee:

Gelatine in kaltem Wasser aufweichen. Die Gurke waschen und mit einem 1x1 cm großen Stück Zwiebel und einer Knoblauchzehe entsaften.

Den Saft mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Zweig Dill hinzufügen und aufkochen. Die eingeweichte Gelatine einrühren, den Saft in eine gekühlte Form geben und eiskalt stellen.

### Für die Birne:

Die Birne schälen und entkernen und achteln. Zucker in einer Pfanne karamellisieren Birnenspalten darin braten.

Den Fenchelsalat auf den Teller geben, Fisch auf dem Salat anrichten und die Birne anlegen. Gelee in Würfel schneiden und auf Tellern platzieren.

Sabine Müller am 22. August 2017

# Red Snapper mit Limetten-Chili-Salz, Mango-Melonen-Salat

## Für zwei Personen

<b>Für den Fisch:</b>	2 Red Snapper à 200 g	1 Bund Thymian
2 Limetten (Abrieb)	1 rote Schote Chili	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL grobes Meersalz	
<b>Für den Salat:</b>	2 kleine reife Mangos	$\frac{1}{4}$ Wassermelone
1 Limette, Saft, Abrieb	2 Zehen Knoblauch	2 cm frischer Ingwer
1 Bund Koriander	1 Bund Minze	2 EL Erdnussöl
2 TL grob körniger Senf	2 TL Zucker	1 rote Schote Chili
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
<b>Für den Kokos-Reis:</b>	200 ml Kokosmilch	150 g Langkornreis
1 rote Zwiebel	1 Limette (Saft)	1 Bund Koriander
1 Bund Schnittlauch	1 Sternanis	3 Zweige Thymian
1 rote Schote Chili	100 ml Geflügelfond	50 ml Olivenöl
1 EL Olivenöl	1 EL Apfelessig	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
<b>Für den Erdbeer-Daiquiri:</b>	150 g TK Erdbeeren	20 cl brauner Rum
10 cl Erdbeersirup	10 cl Limettensaft	frische Minze

**Für den Fisch:** Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Öl in einer Pfanne erwärmen. Den Fisch bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für eine halbe Minute anbraten. Butter hinzugeben. Dann auf einen Teller in den Ofen geben und 15 bis 20 Minuten garen. Thymian abbrausen und trocken wedeln. Salz, Thymian und Abrieb der Limetten im Mörser grob zerstoßen. Chilischote halbieren, von Kernen befreien und fein hacken. In den Mörser geben und vermengen. Red Snapper aus dem Ofen nehmen und mit Meersalz bestreuen.

**Für den Salat:** Die Mangos schälen und fein würfeln. Wassermelone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Beide im Mörser zerstoßen. Anschließend mit etwas Öl in einer Pfanne sanft anschwitzen, bis sie aromatisch duften. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Senf hinzugeben. Chili halbieren, von Kernen befreien und in Streifen schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Die Mischung über die Mangos geben und nach Geschmack mit Zucker, Chilis, Koriander, Limettensaft- und Abrieb, Minze und Erdnussöl untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Kokos-Reis:** Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einen mittelgroßen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Kokosmilch, 100 ml Geflügelfond, Reis, Sternanis und Salz dazu geben und ca. 15 Minuten leicht kochen. Anschließend mit einem Deckel schließen und noch 10 Minuten quellen lassen. Chili halbieren, entkernen und kleinhacken. Koriander, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. In einer großen Schüssel Olivenöl, Essig, Zucker, Salz, Chili, Koriander, Thymian und Schnittlauch vermengen. Limette halbieren, den Saft auspressen und dazugeben. Den noch warmen Reis dazugeben, gut vermengen und nochmals abschmecken.

**Für den Erdbeer-Daiquiri:** Erdbeeren, Rum, Erdbeersirup und Limettensaft im Mixer solange durchmischen bis die Masse zähflüssig wird. In eine Cocktailschale füllen und mit Minze und einer Erdbeere garnieren. Red Snapper mit Limetten-Chili-Salz, Mango-Wassermelonen-Salat, Kokos-Reis mit Kräutern auf Tellern anrichten, den Frozen-Erdbeer-Daiquiri im Cocktailglas daneben stellen und servieren.

Erdinc Güzelol am 14. Juni 2017

# Rotbarsch, Zitronen-Soße, Zuckerschoten, Kartoffelwürfeln

## Für zwei Personen

### Für das Rotbarschfilet:

1 Rotbarschfilet, 600 g	1 Zitrone	2 EL Grieß
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Zuckerschoten:

200 g frische Zuckerschoten	2 Schalotten	2 EL Butter
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 TL Salz
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

3 große festk. Kartoffeln	2 Schalotten	50 g getrocknete Tomaten
4 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Zitronensauce:

1 Zitrone	2 Schalotten	300 ml Gemüsefond
4 EL Mehl	Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für das Rotbarschfilet:

Rotbarschfilet waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Das Filet mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Portionen teilen. Die Filetstückchen in Grieß wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Rotbarschfilets auf jeder Seite 3 Minuten braten.

### Für die Zuckerschoten:

Einen Topf mit einer Tasse Wasser zum Kochen bringen. Salz und Zucker hineingeben. Die Zuckerschoten waschen, trockentupfen und die seitlichen Fäden entfernen. Zuckerschoten in heißem Wasser 5 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Zitronenschale reiben. Zitrone halbieren und ausgepressten Saft der ganzen Zitrone mit dem Abrieb zu den Schalotten geben, alles weiter dünsten.

Dill abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Die Zuckerschoten anschließend mit den Schalotten in der Pfanne gut vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Dill unterheben.

### Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen und in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, anschließend würfeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Schalotten glasig dünsten und die Kartoffelwürfel hinzugeben.

Nach 4 Minuten die Kartoffeln wenden und getrocknete Tomaten hinzugeben. In der Pfanne weitere 10 Minuten garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Zitronensauce:

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Schalotten darin andünsten. Das Mehl hinzugeben. Schalotten anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Zitronensaft der ganzen Zitrone einrühren und alles reduzieren lassen. Den Zitronenabrieb dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarschfilet mit Zitronensauce, Zuckerschoten und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Marianne Mohr am 07. August 2017

# Rotbarsch-Filet im Ei-Mantel, Kartoffel-Stampf, Spitzkohl

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch im Ei-Mantel:**

2 Rotbarschfilets à 150 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
2 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	100 g Butter
Bratfischgewürz	Sonnenblumenöl	Salz

**Für den Kartoffel-Stampf:**

500 g festk. Kartoffeln	2 Äpfel	100 ml Milch
100 g Schlagsahne	50 g Butter	Muskatnuss, Salz

**Für den Spitzkohl:**

1 Kopf Spitzkohl	1 Zwiebel	100 g Schlagsahne
100 ml Gemüsefond	3 EL Meerrettich	3 EL Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für den Fisch im Ei-Mantel:**

Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rotbarsch kalt abbrausen, trockentupfen, mit Bratfischgewürz, Zitronensaft und Knoblauch einreiben und salzen. Eier trennen und Eigelbe verquirlen.

Rotbarsch durch das Eigelb ziehen und anschließend in heißem Öl und heißer Butter goldbraun ausbacken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

**Für den Kartoffel-Apfel-Stampf:**

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und grob würfeln. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Kartoffeln und Äpfel in Salzwasser weich garen. Anschließend abschütten und mit Milch, Sahne und Butter stampfen. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

**Für den Meerrettich-Spitzkohl:**

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Spitzkohl putzen, waschen, Blätter vom Strunk lösen und für etwa zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen und Zwiebel glasig anschwitzen. Spitzkohl hinzufügen und andünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und kurz reduzieren lassen. Meerrettich unterrühren.

Rotbarschfilet im Ei-Mantel mit Kartoffel-Apfel-Stampf und Meerrettich- Spitzkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Uschi Malzburg am 23. Januar 2017

# Rotbarsch-Loin, Bärlauch-Pesto, Cocktail-Tomaten, Risotto

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Rotbarschloins à 100 g	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Thymianzweig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

100 g Bärlauch	25 g Parmesan	50 ml Olivenöl
grobess Meersalz		

### Für den Risotto:

70 g Risotto-Reis	1 Schalotte	15 g Parmesan
350 ml trockener Weißwein	150 ml Geflügelfond	20 g Butter
1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Romanesco	6 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Zucchini
Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fisch waschen, trockentupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite etwa 1 Minute anbraten. Die Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Den Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und fein raspeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit Salz und Pfeffer unter das Gemüse heben. Mit etwas Olivenöl marinieren. Das Gemüse auf Pergamentpapier verteilen, den Fisch darauf legen, das Papier verschließen und etwa 15 Minuten im Ofen garen.

### Für das Pesto:

Den Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Den Bärlauch mit Olivenöl und etwas Salz in einem Mixbecher mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Den Parmesan fein hobeln und untermixen.

### Für den Risotto:

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin glasig dünsten. Reis dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und wenige Minuten aufkochen lassen. Geflügelfond nach und nach angießen und dabei regelmäßig umrühren. Einen Esslöffel vom Bärlauch-Pesto mit einem Thymianzweig zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto mit kalter Butter und Parmesanraspeln abbinden.

### Für die Garnitur:

Den Romanesco waschen, trocknen und in kleine Röschen teilen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen und abseihen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, den Romanesco dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, trocknen und in  $\frac{1}{2}$  cm dicken Scheiben und in einer weiteren Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cocktailtomaten mit Rispe einschneiden, in einer Pfanne mit reichlich Öl salzen und pfeffern.

Das Rotbarschloin mit dem Pesto beträufeln, und mit Bärlauch-Risotto, Cocktailtomaten und Romanesco auf Tellern anrichten und garnieren.

Erna Henzler am 22. Mai 2017

# Rotzungen-Filet, Riesen-Garnele mit Kokos-Tomaten-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

200 g Langkornreis	50 g Fadennudeln	400 ml Hühnerfond
1 EL Butter	Salz	

### Für die Rotzunge:

2 Rotzungenfilets à 150 g	300 g Riesengarnelen	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

200 g Kirschtomaten	1 gelbe Paprika	1 weiße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	400 ml Kokosmilch	200 ml Sahne
2 TL Tomatenmark	2 TL Chilipulver	2 TL edels. Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	1 TL edels. Paprikapulver
---------------	---------------------------

### Für den Reis mit Fadennudeln:

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Fadennudeln anbraten, Reis dazu geben und zusammen anschwitzen. Mit Hühnerfond ablöschen und mit Salz abschmecken.

### Für die Rotzunge:

Das Rotzungenfilet waschen, trockentupfen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen, Butter schmelzen und Filets und die Garnelen in die Pfanne geben und leicht andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Garnelen herausnehmen und bei Seite legen.

### Für die Kokos-Tomaten-Sauce:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken, in die Fischpfanne geben und andünsten. Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und mit Paprika in die Pfanne geben.

Kokosmilch mit Sahne vermischen und hinzugeben. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver abschmecken.

Die Garnelen und Fischfilet in die Sauce geben und unter Rühren aufkochen lassen.

### Für die Garnitur:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Die Rotzungenfilets und Riesengarnele mit Kokos-Tomaten-Sauce auf Tellern anrichten, Reis mit Fadennudeln dazu platzieren, mit Paprikapulver und Minze garnieren und servieren.

Erika Haupt am 14. August 2017

# Saibling mit Orangen-Couscous und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Couscous:

100 g Couscous	5 Orangen (Saft)	1 rote Schote Chili
½ Bund Dill	20 g bittere Orangenmarmelade	1 Lorbeerblatt
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	10 g Butter	2 EL Chardonay-Essig
2 EL Olivenöl	½ Bund Dill	1 EL mittelscharfer Senf
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 120 g	Sonnenblumenöl	50 g Butter
Salz		

### Für den Couscous:

Die Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. 100 ml Orangensaft, Chili, Orangenmarmelade und Lorbeer in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Couscous zugeben und ca. 7 Minuten bei geschlossenem Deckel garziehen lassen.

Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den Couscous heben.

Couscous mit Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zwei Gabeln auflockern und Lorbeerblatt entfernen.

### Für den Gurkensalat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen und der Länge nach aufschneiden. Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Gurke mit Salz und Zucker abschmecken und in einem Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Hälfte Dill mit Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Senf, Essig und Öl vermengen.

### Für den Saibling:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Saibling waschen und trocken tupfen. Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Mit Salz würzen. Butter dazugeben und die Pfanne an die Seite geben. Den restlichen Dill mit dem Couscous vermengen.

Den Couscous auf Tellern rund anrichten. Saibling mit der Hautseite nach oben darauf legen, Gurkensalat herum garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 22. Juni 2017

# Saibling mit Zitronen-Risotto und Chicorée-Apfel-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Saiblingsforellen à 200 g	2 Zitronen	10 Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
50 g schwarze Oliven	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	125 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond	25 g Butter	25 g Parmesan
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für das Gemüse:

2 Chicorées	1 Apfel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 ml trockener Weißwein	20 ml Gemüsefond
20 ml Sahne	4 TL kalte Butter	Zucker, Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	4 Zweige glatte Petersilie	

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zitrone auspressen. Die Fischforellen mit 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Knoblauch abziehen und halbieren. Oliven in Scheiben schneiden. Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen und achteln. Dann je Saibling eine halbierte Knoblauchzehe, einen Stängel Rosmarin und 2 Zitronenachtel, Cherry-Tomaten und Oliven in den Bauch der Forellen schieben und den Fisch auf eine mit Olivenöl bestrichene Alufolie legen. Die Folie locker schließen. Den Saibling für 20 Minuten im Ofen garen lassen.

### Für das Risotto:

Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zwiebelwürfel kurz in Öl anschwitzen.

Knoblauch abziehen, hacken?, zusammen mit dem Risotto-Reis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Wenn der Wein verkocht ist, den heißen Fond angießen, immer wieder umrühren. Zitrone waschen, auspressen und abreiben. Reis ca. 25 Minuten köcheln, Zitronenschale und -saft, Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Gemüse:

Chicorée waschen und halbieren. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln.

Den Apfel schälen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Chicorée mit Zwiebeln und Knoblauch in 2 TL Butter anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Apfelscheiben dazugeben und mit etwas Gemüsefond köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit kalter Butter und Sahne aufmontieren.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Den Saibling mittig auf dem Teller platzieren. Jeweils oberhalb und unterhalb das Zitronen-Risotto sowie das Chicorée-Gemüse drapieren. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Rebecca Stüven am 11. Januar 2017

# Saibling mit Zucchini-Mangold-Röllchen, Honig-Senf-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffeln:

500 g neue kleine Kartoffeln	70 g Butter	½ Bund Möhrengrün
Salz	Pfeffer	

### Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets, à 180 g	2 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Röllchen:

1 mittelgroße Zucchini	300 g Mangoldblätter	1 Zwiebel
3 EL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

2 EL Wildblütenhonig	3 TL mittelscharfer Senf	3 EL dunkler Balsamicoessig
3 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Möhrengrün abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kartoffeln in die Pfanne geben und in der zerlassenen Butter ca. 5 Minuten braten. Möhrengrün zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Salzen und pfeffern. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch mit der Schale andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Kräuter zugeben und den Fisch darin 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Dann Fisch wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Minute zu Ende garen.

### Für die Röllchen:

Zucchini putzen, Enden entfernen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Scheiben darin unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mangold putzen, waschen, Strunk keilförmig herausschneiden. Zwiebel abziehen, klein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Mangold darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangoldmasse auf den Zucchinis Scheiben verteilen und anschließend zu Röllchen aufrollen.

### Für den Dip:

Dill abbrausen, trocken wedeln, Fähnchen abzupfen und grob hacken. Essig, Honig und Senf verrühren. Dill unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saibling mit Zucchini-Mangold-Röllchen, Honig-Senf-Dip und Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Mitterer am 25. September 2017

# Saibling-Forellen-Tatar, Feldsalat, Kaviar-Schmand, Chips

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

2 Saiblingsfilets à 120 g	2 Forellenfilets à 120 g	100 g Knollensellerie
$\frac{1}{2}$ Apfel (Granny Smith)	1 Zitrone	1 EL Schmand
500 ml Buttermilch	1 EL süßer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Rapsöl	Salz
Zitronen Pfeffer		

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Apfel (Granny Smith)	1 Schalotte
1 TL süßer Senf	1 EL Honig	20 g frischer Meerrettich
4 EL naturtrüber Apfelsaft	3 EL ml Rapsöl	2 EL Apfelessig
Salz	Pfeffer	

### Für den Schmand:

3 EL Crème-fraîche	1 EL Schmand	2 EL Forellenkaviar
1 EL Olivenöl	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Cayennepfeffer	

### Für die Brotchips:

$\frac{1}{2}$ Ciabattabaguette, vom Vortag	2 EL Butter	Salz
--	-------------	------

## Für das Tatar:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Sellerie waschen und mit dem Apfel in sehr kleine Würfel schneiden, mit dem Fisch vermengen.

Zitronenzesten fein abreiben, zugeben. Dann Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und ebenso unterrühren. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Schnittlauch in feine Röllchen bzw. Dillfähnchen abzupfen und fein hacken. Kräuter mit der Buttermilch, dem Schmand, dem Öl und dem Senf unter das Tatar rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Salat:

Salat verlesen, waschen und in der Salatschleuder trockenschütteln. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Meerrettich schälen und fein reiben. Senf, Honig, Saft, Öl und Essig zu einem Dressing mixen und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Salat und Apfelscheiben mit dem Dressing vermengen.

## Für den Schmand:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Röllchen schneiden. Zitronenschale in Zesten abreiben und mit Schmand und Crème fraîche vermengen. Olivenöl, Forellenkaviar und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

## Für die Brotchips:

Von Baguette ganz dünne Brotscheiben runter schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Scheiben damit bepinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und nach Bedarf in Stücke brechen. Mit Salz würzen.

Saibling-Forellen-Tatar mit Apfel-Feldsalat, Kaviar-Schmand und Brot-Chips auf Tellern garnieren und servieren.

Mario Mosinzer am 04. Oktober 2017

# Saibling-Tatar, Rote-Bete-Carpaccio, Pumpernickel-Crunch

**Für zwei Personen**

**Für das Tatar:**

300 g Bachsaiblingsfilet	1 Limette	1 Apfel
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für das Rote-Bete-Carpaccio:**

1 Knolle vorg. Rote-Bete	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Rolle Ziegenkäse
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Olivenöl, Meersalz	Salz, Pfeffer

**Für den Crunch:**

Pumpernickel	Butter	Mandeln
--------------	--------	---------

**Für das Tatar:**

Eine Limette heiß waschen, trocknen und mit einem Zestenreißer Zesten abziehen. Diese in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl vermischen. Die Limette anschließend halbieren und den Saft auspressen. Mit in die Schüssel geben und alles mit etwas Zucker verrühren. Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen sehr fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Das Saiblingstatar und die Apfelwürfel in der Schüssel mit dem Öl und der Limette vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Rote-Bete-Carpaccio:**

Die Rote Bete waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft zusammen mit Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und die Rote Bete darin marinieren. Den Ziegenkäse grob über das Carpaccio Bröseln und mit Meersalz garnieren.

**Für den Crunch:**

Das Pumpernickel und die Mandeln in der Moulinette hacken und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Tatar vom Bachsaibling mit Rote-Bete-Carpaccio und Pumpernickel- Mandel-Crunch auf Tellern anrichten und servieren.

Raul Richter am 09. November 2017

# Saltimbocca vom Fluss-Zander, Senf-Soße und Gnocchi

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

1 Flusszanderfilet mit Haut à 400 g	6 Scheiben Frühstücksspeck	6 Salbeiblätter
Butter	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Gnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Mehl	90 g Kartoffelstärke
150 g Blutwurst	3 Eier, Eigelb	1 Ei
2 Zweige Thymian	1 TL gerebelter Majoran	30 g Butter
1 Muskatnuss	10 g feines Salz	Pfeffer

### Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	4 Wacholderbeeren
4 Pimentkörner	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Senfsauce:

1 Zwiebel	50 ml trockener Wermuth	1 EL gekörnter Dijon-Senf
100 ml Fischfond	100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 Zweige Estragon	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Pfifferlinge	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------------	---------------

**Für den Zander:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Die Haut vom Filet lösen. In die Einschnitte die Salbeiblätter einziehen. Den Zander bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross braten. Umdrehen ein Stück Butter in die Pfanne geben und ziehen lassen. Den Speck auf einem mit Backpapier belegtem Backblech im Ofen kross ausbacken.

**Für die Gnocchi:** Die Kartoffeln schälen und grob geteilt in Salzwasser gar kochen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Pelle von der Wurst entfernen und in Würfel schneiden. Gekochte Kartoffeln abgießen, wieder in den Topf geben und gut ausdampfen lassen. Die Kartoffeln durch die Presse drücken und anschließend nochmals durch ein feines Sieb streichen. 3 Eigelb und 1 Ei zugeben. Mehl und Kartoffelstärke untermischen. Die Kartoffelmasse mit Thymian, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 1,5 cm dicke Rollen formen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Hilfe einer Gabel eine Gnocchi formen und in siedendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Die Gnocchi herausnehmen, kurz in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten.

**Für den Spitzkohl:** Den Spitzkohl halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wacholder, Piment, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Senfsauce:** Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Mit Wermuth ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond und Sahne angießen und aufkochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Senf mit einem Schneebesen einrühren. Estragon in Streifen schneiden und in die Sauce geben.

**Für die Garnitur:** Die Pfifferlinge mit einer Pilzbürste abbürsten und in Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Saltimbocca vom Flusszander mit Senfsauce, Blutwurst-Gnocchi und Spitzkohl auf Tellern anrichten, mit den Pfifferlingen garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 21. August 2017

# Sardelle, Tomaten-Salat, Ricotta-Rucola-Creme, Aubergine

## Für zwei Personen

### Für die Pecorino-Sardelle:

4 frische Medium Sardellen	1 Raf-Tomate	1 Ei
60 g Pecorino	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Oreganogewürz
2 Zweige Basilikum	1 EL Olivenöl	Mehl
Pflanzenöl	Meersalz	Pfeffer

### Für die Zitronen-Sardelle:

4 frische Medium Sardellen	50 g Ricotta	½ Bund Rucola
1 Zitrone (Abrieb)	Paniermehl, Pflanzenöl	
Meersalz, rosa Pfeffer		

### Für die Mozzarella-Sardelle:

4 frische Medium Sardellen	1 Aubergine	1 Zehe Knoblauch
1 Ei	100 g Büffelmozzarella	100 ml Weißwein-Essig
1 EL Olivenöl	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Thymian
Meersalz		

### Für die Pecorino-Sardelle:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Den Pecorino reiben. Ei, Pecorino und gehackte Petersilie in einer Schüssel mit einer Gabel vermengen, dabei darauf achten, dass es nicht zu weich ist, und mit Pfeffer würzen. Die Sardellen waschen, trocken tupfen, öffnen und flach auslegen. Kopf und Rückenröte entfernen. Das Mehl sieben und auf einen Teller geben. Je eine ausgeklappte Sardelle mit der Ei-Pecorino- Petersilien-Mischung bestreichen und mit einer weiteren Sardelle belegen, anschließend in Mehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne auf 180 Grad erhitzen und Sardellen darin frittieren.

Die Tomate waschen und vom Strunk befreien. In etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit Basilikum, Oregano, Meersalz und 1 EL Olivenöl vermengen.

### Für die Zitronen-Sardelle:

Sardellen waschen und trocken tupfen, anschließend öffnen, flach auslegen und Kopf und Rückenröte entfernen. Paniermehl mit etwas Zitronenabrieb auf einen Teller geben und die ausgeklappten Sardellen in der Panade wenden. Pflanzenöl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen und Sardellen darin frittieren. Rucola waschen, trocken schleudern und klein hacken. Mit Pfeffer und Ricotta vermischen und in einen Spritzbeutel füllen und auf dem Teller portionieren.

### Für die Mozzarella-Sardelle:

Die Sardellen waschen und trocken tupfen, anschließend öffnen, flach auslegen und Kopf und Rückenröte entfernen. Mehl sieben, Basilikum und Thymian abbrausen und trockenwedeln, Thymian klein hacken. Je eine ausgeklappte Sardelle mit einer Scheibe Büffelmozzarella und einem Blatt Basilikum bestreichen und mit einer anderen belegen. Ei aufschlagen, verquirlen und mit etwas Salz würzen. Sardellen in Mehl und dann in Ei wenden. Olivenöl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen und Sardellen darin frittieren.

Aubergine waschen, vom Strunk entfernen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Eine Grillpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin grillen, anschließend mit Meersalz, Thymian, 1 EL Olivenöl, Weißwein-Essig und etwas Knoblauch vermengen. Dreierlei von der Sardelle mit Tomatensalat, Ricotta- Rucola-Creme und gegrillter Aubergine auf Tellern anrichten und servieren.

Antonio Radano am 13. Juni 2017

# Schwarzer Heilbutt mit Garnelen, Chorizo, Guacamole

## Für zwei Personen

### Für die Guacamole:

1 Avocado	1 rote Zwiebel	1 Limette (Saft)
Cayennepfeffer, zum	Abschmecken	Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

<b>Für den Heilbutt:</b>	2 schwarze Heilbuttfilets à 100 g	Olivenöl
--------------------------	-----------------------------------	----------

### Für die Hollandaise:

4 Eier	1 Zitrone (Saft)	150 g Butter
1 EL trockener Weißwein	Zucker	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

<b>Für die Garnitur:</b>	2 Scheiben weißes Landbrot	100 g Chorizo
--------------------------	----------------------------	---------------

### Für die Guacamole:

Limette aufschneiden, auspressen und Saft auffangen. Limettenhälften bei Seite legen. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herausholen.

Fruchtfleisch zusammen mit Limettensaft mit einer Gabel zerquetschen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und Zwiebeln unterheben.

### Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. 2 Zehen Knoblauch abziehen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarinzweig, Olivenöl und Pfeffer zu einer Marinade vermengen und Garnelen darin wenden.

Garnelen aus der Marinade nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Knoblauch und Rosmarin entfernen.

In einer Pfanne 1 EL Marinade erhitzen. 1 Zehe Knoblauch andrücken und mit einem Rosmarinzweig und einer halben Limette in die Pfanne geben. Garnelen in die Pfanne geben, braten und salzen.

### Für den Heilbutt:

Heilbutt waschen und trocken tupfen. Öl und Butter in die Garnelen-Pfanne geben. Heilbutt darin eine Minute von beiden Seiten anbraten.

### Für die Hollandaise:

In einem Topf Butter schmelzen lassen. In einem anderen Topf Wasser zum Sieden bringen. Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelbe, Wein und 1 EL Wasser in einem Anschlagkessel über dem Wasserbad aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zucker würzen. Bei wechselnder Hitzezufuhr die Butter langsam dazu gießen und schaumig aufschlagen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Für die Garnitur:

Das Brot in einer Pfanne ohne Öl einseitig anrösten. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.

Das Brot auf Tellern anrichten, darüber Guacamole, Chorizo, Heilbuttfilets und Garnelen schichten. Sauce-Hollandaise in eine Sauciere füllen und gemeinsam servieren.

Helmut Ketteniß am 20. Juni 2017

# Schwertfisch mit Kartoffel-Avocado-Püree, Ananas-Relish

## Für zwei Personen

### Für das Ananas-Relish:

150 g reife Ananas	1 Orange	1 Schalotte
50 g Zucker	200 ml Weißwein	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

500 g mehlig. Kartoffeln	5 EL Crème-fraîche	1 reife Avocado
$\frac{1}{2}$ TL Chilisaucе	Salz	Pfeffer

### Für den Schwertfisch:

4 Schwertfischfilets, à 150 g	1 Ei	3 EL Mehl
30 g Panko	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:** Togarashi Gewürzmischung

### Für das Ananas Relish:

Für das Relish die Ananas schälen, der Länge nach in Spalten schneiden und den Strunk in der Mitte entfernen. Das Fruchtfleisch in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Zucker in einem Topf erhitzen bis er karamellisiert. Die Butter dazugeben und die Schalotte darin andünsten. Ananas ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananas ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Orange halbieren und auspressen. Die Ananas mit dem Orangensaft und dem Weißwein ablöschen und alles vermengen. Vom Herd nehmen.

### Für das Kartoffelpüree:

Für das Püree die Kartoffeln schälen, würfeln, waschen und im Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen etwas ausdampfen lassen und zerstampfen. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado schälen, den Stein entfernen, in Würfel schneiden unter das Kartoffelpüree rühren. Zum Schluss mit etwas Chilisaucе abschmecken.

### Für den Schwertfisch:

Für den Fisch den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Den Fisch zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen, zuletzt mit Panko panieren. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf beiden Seiten anbraten. Den Fisch im Ofen auf mittlerer Schiene 2-3 Minuten fertig garen.

### Für die Garnitur:

Die Schwertfischfilets mit dem Kartoffelpüree und dem Ananas-Relish auf Tellern anrichten, mit der Togarashi Gewürzmischung garnieren und servieren.

Björn Wendt am 16. März 2017

# Schwertfisch-Filet, Tomaten-Brot-Salat, Basilikum-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Tomaten-Brot-Salat:

50 g Fenchelsalami	200 g Kirschtomaten	75 g Rucola
1 Baguette	15 g Parmesan	3 EL dunkler Balsamicoessig
3 EL Olivenöl	3 Stängel Basilikum	Salz, Pfeffer

### Für das Basilikum-Pesto:

1 Knoblauchzehe	50 g Pecorino	2 EL Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	50 g glatte Petersilie	150 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Schwertfischfilet:

350 g Schwertfischfilet am Stück	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
----------------------------------	----------	-------------------

### Für den Tomaten-Brot-Salat:

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in eine große Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig braten.

Rucola waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln. Salami in kleine Stücke reißen, geröstete Brotscheiben in grobe Stücke brechen. Salami und Brotstücke zusammen mit Rucola und Basilikum zu den Tomaten geben.

Olivenöl und Balsamico zufügen und gut vermengen. Für die Garnitur Parmesan hobeln und beiseite stellen.

### Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Knoblauch abziehen. Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pecorino reiben. Pinienkerne zusammen mit Basilikum, Petersilie, Knoblauch und Pecorino in einen Mixer geben und langsam Olivenöl dazugießen, bis eine feine Paste entsteht. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Schwertfischfilet:

Schwertfischfilets waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl beträufeln. Beide Seiten 1 bis 2 Minuten in einer Grillpfanne braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Schwertfischfilet mit Tomaten-Brot-Salat und Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Benjamin Jansen am 19. September 2017

# Seelachs-Filet im Filoteig mit Kartoffel-Würfeln, Dip

## Für zwei Personen

### Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilets à 300 g	8 Blätter Filoteig	1 Ei
5 EL Butter	2 EL Milch	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

3 große festk. Kartoffeln	Butter	Salz
---------------------------	--------	------

### Für den Dip:

2 große Essiggurken	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	60 g Magerquark
30 g Joghurt, 3,5 %	1 EL Kräuter-Crème-fraîche	

### Für die Garnitur:

1 Zitrone (Abrieb)

### Für das Seelachsfilet:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Seelachsfilet in Quadrate schneiden. Filoteig in Rechtecke schneiden und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Teig damit bestreichen.

Fisch mittig auf den Teig platzieren und Seelachs mit den Seiten einschlagen. Fischpäckchen auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Eigelb vom Eiweiß trennen und Eigelb mit Milch in einer kleinen Schüssel verrühren. Fischpäckchen damit einstreichen.

Seelachsfilets für 15-20 Minuten im Ofen goldbraun ausbacken.

### Für die Kartoffelwürfel:

Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, würfeln und in das siedende Wasser geben. Kartoffeln Wasser kochen. Kartoffeln nach ca. 8 Minuten abgießen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin goldbraun ausbacken.

### Für den Dip:

Essiggurken abgießen, fein hacken. Paprika vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Paprika, Mixed Pickels und Schnittlauch mit Joghurt, Quark und der Crème fraîche verrühren. Salzen und Pfeffer.

### Für die Garnitur:

Zitronenzesten abreiben. Die Seelachsfilets im Filoteig mit Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten, Mixed-Pickels -Dip in kleine Schüsseln geben und gemeinsam servieren.

Sabrina Kochta am 31. Juli 2017

# Seeteufel auf Peperonata mit Sellerie-Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à ca. 200 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig frischer Rosmarin
4 Zweige frischer Thymian	1 Scheibe Ingwer	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Peperonata:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	300 g Tomaten-Filets	2 EL Olivenöl
2 EL Aceto Balsamico	2 Zweige glatte Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

300 g Sellerieknolle	200 g mehligk. Kartoffeln	40 g Butter
75 ml Sahne	75 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Seeteufel:

Den Seeteufel mit kalten abbrausen und trocken tupfen.

Öl in eine heiße Pfanne geben. Knoblauch abziehen. Rosmarinzweig, Thymian, Knoblauchzehe und Ingwer in die Pfanne geben und mitbraten lassen.

Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten. Zitrone halbieren. Seeteufel mit etwas Zitronensaft beträufeln.

### Für das Peperonata:

Paprikaschoten abbrausen, trocken tupfen, schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und kleinschneiden.

Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel anbraten. Tomaten und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzufügen und das Gemüse 15 Min. garen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und darüberstreuen.

### Für den Sellerie-Kartoffelstampf:

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden, in einen Topf geben, etwas Salz hinzugeben und ca. 15-20 Minuten garkochen lassen. Wasser abgießen und den Sellerie und die Kartoffeln in eine Rührschüssel geben. Mit einem Kartoffelstamper alles grob stampfen. Milch, Sahne und Butter in einem Topf aufkochen und über den Sellerie-Kartoffelstampf geben. Mit der Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen.

Seeteufel auf Peperonata mit Sellerie-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandros Karakatsis am 10. August 2017

# Seeteufel im Pancetta-Mantel mit Safran-Kartoffel-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à 200 g	100 g Pancetta in Scheiben	2 Knoblauchzehen
4 Salbeiblätter	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

3 Kartoffeln	1 Zitrone, Schale	50 g Butter
3 Lorbeerblätter	$\frac{1}{4}$ TL Safranpulver	Salz

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Granatapfel

### Für den Seeteufel:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen.

Den Pancetta leicht überlappend nebeneinander legen, Salbeiblätter darauf legen, die Filets darin einwickeln und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit angelegter Knoblauchzehe etwa 2 Minuten mitbraten.

Den Seeteufel für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

### Für die Kartoffeln:

Die Zitrone waschen, abtrocknen und mit einem Sparschäler vorsichtig schälen.

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser mit Lorbeer, Zitronenschale und Salz ca. 20 Minuten garen.

Zitronenschalen und Lorbeer entfernen und das Kochwasser abgießen.

Die Kartoffeln mit Safran und Butter mit einem Stabmixer zu einem glatten Püree aufmixen.

### Für die Garnitur:

Den Granatapfel halbieren und mit der Messerklinge Kerne heraus schlagen.

Den Seeteufel im Pancetta-Mantel mit Safran-Kartoffelsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Antonio Radano am 07. September 2017

# Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Soße und Wurzel-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Zitronenmelisse	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

2 Pastinaken	2 Karotten	2 Knollen Rote-Bete
2 EL Butter	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenmelisse	2 TL Kokosblütenzucker	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

100 ml trockner Weißwein	125 ml Wermuth	2 Stangen Zitronengras
200 ml Fischfond	1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb
100 g Sahne	2 EL eiskalte Butter	1 Lorbeerblatt
½ TL Koriandersamen	1 Bund Kerbel	¼ Bund Thymian
Salz	weißer Pfeffer	

### Für den Parmesan-Chip: 75 g Parmesan

## Für den Seeteufel:

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und in Medaillons schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und grob schneiden. Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

Den Seeteufel mit der Schalotte, Kräutern, flüssiger Butter und 2 Scheiben Zitronen in einen Vakuumbbeutel geben und im Ofen bei 100 Grad ca. 20 Minuten ziehen lassen. 5 Minuten vor dem Anrichten den Seeteufel aus der Folie nehmen. Den Fisch in einer heißen Pfanne von jeder Seite kurz anbraten und mit der Kräuter-Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Gemüse:

Die Pastinaken, Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das In einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln.

In einer Pfanne Pastinaken, Karotten und Rote Bete mit aufgeschäumter Butter und Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse aromatisieren. Mit Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Sauce:

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in einem Topf mit Butter und dem Zitronengras anschwitzen. Mit dem Wermuth und dem Weißwein ablöschen. Den Fischfond und das Lorbeerblatt hinzugeben und reduzieren lassen. Mit der Sahne aufgießen. Mit Zitronenabrieb, Koriandersaat, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und in kleine Stücke schneiden.

Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit dem Kerbel schaumig aufschlagen.

## Für den Parmesan-Chip:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben, auf Backpapier zu einem runden Plätzchen streuen und goldbraun im Ofen backen.

Den sous-vide gegarter Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Sauce, Wurzelgemüse und Parmesan-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 10. Juli 2017

# Seeteufel-Curry mit Mango-Chutney, Pakoras, Gurken-Lassi

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

1 Seeteufelfilet à 250 g	5 Tomaten an der Rispe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 ½ cm	1 grüne Chili
1 Limette	200 ml cremige Kokosmilch	40 g Curryblätter
1 TL Kurkuma	2 Kardamomkapseln	1 TL braune Senfsaat
½ TL Kreuzkümmelsamen	½ TL Bockshornkleesamen	¼ TL Kurkuma
1 TL Tamarindensirup	20 ml Erdnussöl	Meersalz

### Für die Gemüse-Pakoras:

150 g Kichererbsenmehl	250 g mehligk. Kartoffeln	½ Zucchini
150 g Karotten	1 Knolle Ingwer à 1 ½ cm	1 rote Zwiebel
1 TL Cayennepfeffer	½ TL gemahlener Kurkuma	½ TL gemahlener Zimt
½ TL Natron	½ Bund Koriander	Pflanzenöl, Salz

### Für das Chutney:

¼ Mango	½ Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 2 cm
15 ml weißer Balsamico	½ EL gelbe Senfkörner	½ EL brauner Zucker
¼ Bund Koriander	½ TL Kurkuma	½ EL Olivenöl
Salz		

### Für den Gurkenlassi:

150 g Salatgurke	2 Radieschen	1 Zitrone, Abrieb
50 g Crème-fraîche	¼ TL Wasabipaste	25 ml Mineralwasser
¼ TL Zucker	½ Bund Minze	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Curry:

Den Seeteufel waschen, trocknen und in große Stücke schneiden. Die Fischfiletstücke in eine Schüssel werfen und zusammen mit Kurkuma, Limettenschale und -saft und 1 Prise Meersalz zusammen mischen, um den Fisch zu beschichten, dann im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilisohote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Tomaten waschen, grob hacken und alles getrennt aufstellen.

Eine große Bratpfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Erdnussöl, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili und Curryblätter hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten. Die Kardamomkapseln in einem Mörser stoßen, in einer Pfanne ohne Öl mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen und Kurkuma 1 Minute rösten. Die gehackten Tomaten dazugeben und Tamarindensirup, Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen und 10 Minuten aufkochen lassen. Den Inhalt der Zwiebel-Chili-Bratpfanne dazugeben.

Den Seeteufel zur Sauce geben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten ziehen lassen.

### Für die Gemüse-Pakoras:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zucchini putzen, von den Enden befreien und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Die Zwiebel abziehen und hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und ebenfalls raspeln.

Kichererbsenmehl, Cayennepfeffer, Kurkuma, Zimt, Natron, 40 ml Wasser und etwas Salz verrühren. Das geraspelte Gemüse, Zwiebel, Ingwer, Koriander und Salz zugeben. Mit einem Esslöffel kleine Teigbällchen abstechen und portionsweise etwa 4 Minuten in der Fritteuse ausbacken. Die Bällchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Für das Chutney:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch kreuzweise einritzen, von der Schale befreien und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hälfte des Ingwers zufügen und 4 Minuten mitrösten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Senfkörner und Mango zufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Kurkuma, Koriander, übrigem Ingwer und Salz würzen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und ca. 12 Minuten einköcheln lassen.

**Für den Gurkenlassi:**

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronenabrieb, -saft und Minze mit Olivenöl vermengen.

Die Gurke in grobe Würfel schneiden und mit Crème fraîche, Wasabipaste und Mineralwasser fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. In kleine Gläser füllen und mit einem Radieschen garnieren.

Den Seeteufel-Curry „Sri-Lanka-Style“ mit Mango-Chutney und Pakoras auf Tellern anrichten, den Gurkenlassi dazu reichen und servieren

Björn Wendt am 16. Mai 2017

# Seeteufel-Saté mit Papaya-Zuckerschoten-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Seeteufel-Saté:**

6 Seeteufelfilets à 60 g    3 Stangen Zitronengras    Salz, Zitronen-Pfeffer

**Salat:**

1 Papaya    150 g Zuckerschoten     $\frac{1}{2}$  rote Schote Chili  
Salz    Eiswasser

**Für das Dressing:**

1 Zehe Knoblauch    2 EL Weißweinessig    2 EL helle Sojasauce  
6 EL Sweet Chili Sauce    1 EL Sesamöl    1 EL Olivenöl  
1 EL Ahornsirup    1 dünne Scheibe Ingwer    1 Limette, Saft, Schale  
3 Zweige Koriander    Zucker    Salz, Pfeffer

**Für die Seeteufel-Saté:**

Das Zitronengras abrausen, trocken wedeln, etwas plattieren und am oberen Ende spitz zuschneiden. Seeteufelmedaillons waschen, trocken tupfen und je 2 Medaillons auf einen Zitronengrasspieß stecken. Die Spieße in eine Schale legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Papaya-Zuckerschoten-

**Salat:**

Die Papaya halbieren und von Kernen befreien. Die Hälften schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und diagonal halbieren. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin für etwa 2 Minuten blanchieren. Anschließend mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

**Für das Dressing:**

Koriander abrausen, trockenwedeln und etwa 1 EL der Blätter klein hacken, die übrigen für die Garnitur beiseitelegen. Von der Limette Zesten abziehen und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden, Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Weißweinessig, Sesamöl, Olivenöl, Limettenzesten, Ahornsirup, Zucker, Knoblauch und Ingwer zu einem Dressing vermengen. Sojasauce und Sweet Chili Sauce dazugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Koriandergrün würzen und die Papaya streifen sowie die Zuckerschoten mit dem Dressing marinieren.

Die Seeteufelspieße mit dem Papaya-Zuckerschoten-Salat auf Tellern anrichten, mit Korianderblättern garnieren und servieren.

Elvira Müller am 13. Juni 2017

# Seezunge mit Erdäpfel-Vogerl-Salat und Sauce Tartare

## Für zwei Personen

### Für die Egli-Filets:

2 Seezungenfilets à 150 g	3 Zweige glatte Petersilie	3 Eier
2 EL glattes Weizenmehl	Butterschmalz	Olivenöl

### Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	300 g Feldsalat	1 rote Zwiebel
100 ml Apfelessig	50 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce Tatare:

2 Eier	2 EL Senf	100 ml Olivenöl
1 Zitrone (Saft)	250 g Naturjoghurt (3,5%)	50 g Essiggurken
1 Zweig glatte Petersilie	50 g Kapern	50 ml Essig
Salz	Pfeffer	

### Für die Egli-Filets:

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. 1 Seezungenfilet mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Eier mit Kräutern verquirlen und das andere Filet darin panieren und anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbraten.

### Für die Kartoffeln:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Anschließend abziehen und fein schneiden. Salat abbrausen und trocken wedeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Aus dem Apfelessig, Rapsöl, Zwiebel, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über die Kartoffeln und den Feldsalat geben.

### Für die Sauce Tatare:

Ein Ei und Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Das Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unter ständigem Rühren zugießen und so lange aufschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht. Zum Schluss 1 EL Zitronensaft unter die Mayonnaise rühren. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mayonnaise mit Naturjoghurt und Essig vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Petersilie und Essiggurken klein schneiden. Das Ei hartkochen und zusammen mit den Kapern ebenfalls klein schneiden und untermischen.

Zweierlei von der Seezunge mit Erdäpfel-Vogerlsalat und Sauce Tartar auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 23. März 2017

# Seezunge mit Schaum, Knoblauchbrot, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Püree:

2 Knollen vorgegarte Rote Bete	300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Sahne
50 ml Milch	150 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Seezunge:

2 Seezungenfilets à 120 g	150 g Mehl	100 g Stärke
1 Ei	1 Prise Natron	Salz, Pfeffer

### Für den Meerrettich-Schaum:

1 TL Sahnemeerrettich	1 Stange Meerrettich à 3 cm	1 Schalotte
100 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	100 ml Sahne
25 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Brot:

½ Baguette	4 Knoblauchzehen	4 Schalotten
100 g Butter	1 EL Cognac	Salz, Pfeffer

### Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen, halbieren in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Sahne mit Milch und Butter aufkochen und unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete mit dem Stabmixer pürieren und unter das Kartoffelpüree rühren.

### Für die Seezunge:

Das Ei in eine Schüssel geben und mit 270 ml eiskaltem Wasser schaumig schlagen. Natron, 100 g Mehl und Stärke unterrühren und kräftig aufschlagen. Den dünnflüssigen Teig. Den Fisch waschen, trockentupfen, leicht plattklopfen und in Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, melieren und durch den Backteig ziehen. In einer Fritteuse ca. 3 Minuten goldgelb ausbacken.

### Für den Meerrettich-Schaum:

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in einem Topf mit aufgeschäumter Butter anschwitzen. Weißwein und Fond angießen und reduzieren. Mit Sahne auffüllen und den Meerrettich aus dem Glas einrühren. Etwas frischen Meerrettich reiben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und geriebenem Meerrettich abschmecken. Durch ein Sieb passieren und mit einem Mixstab zu einem Schaum aufmixen.

### Für das Brot:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Mit der Butter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Cognac dazugeben. Baguette alle 2 cm einschneiden. Die Knoblauchbutter in die Zwischenräume streichen, Baguette zusammendrücken und in die Alufolie einschlagen. Das Brot ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Seezunge mit Meerrettichschaum, Knoblauchbrot und Rote-Bete- Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Reuschel am 03. April 2017

# Shiitake-Pistazien-Risotto mit Seeteufel und Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Risotto:

140 g Risotto-Reis	70 g Shiitakepilze	1 EL geschälte Pistazien
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	75 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond	4 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Schaum:

250 ml Kokosmilch	2 Stangen Zitronengras	1 Zitrone, 1 TL Saft
100 g Sahne	Salz	

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à 125 g	1 TL Butter	Pflanzenöl, Salz
---------------------------	-------------	------------------

### Für den Risotto:

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gut auswaschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Shiitakepilze abbürsten, putzen und halbieren. 2 EL Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und die Zwiebeln mit Knoblauch und Pilzen darin etwa 3 Minuten anschwitzen.

Den Reis dazugeben und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwa 1 Minute reduzieren lassen. Fond nach und nach angießen und unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der übrigen Butter cremig rühren.

### Für den Schaum:

Kokosmilch mit Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Zitronengras mit einem Fleischklopper anschlagen und dritteln. Das Zitronengras in den Topf geben und mit aufkochen.

Die Zitrone halbieren, auspressen und mit 1 TL Saft abschmecken. Den Sud mit Salz abschmecken und mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

### Für den Seeteufel:

Den Fisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit heißem Öl etwa 3 Minuten rundum scharf anbraten. Die Butter dazugeben und den Fisch mit der aufgeschäumten Butter immer wieder begießen. Mit Salz kräftig abschmecken.

Das Shiitake-Pistazien-Risotto mit gebratenem Seeteufel und Kokos- Zitronengras-Schaum abschmecken und garnieren.

Rolf Scheider am 19. Oktober 2017

# Skrei, Cranberry-Soße, Süßkartoffel-Kräuter-Stampf, Salat

## Für zwei Personen

### Für den gebratenen Skrei:

4 Skreifilets, küchenfertig à 80 g	1 Zitrone	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	3 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

100 g getrocknete Cranberries	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, davon 2 EL Saft	2 EL Butter	150 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond	1 EL Agavendicksaft	1 TL Chilipulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Süßkartoffelstampf:

800 g Süßkartoffeln	1 Schalotte	150 g Naturjoghurt
4 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse
150 ml Gemüsefond	1 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

### Für den Spinat-Apfel-Salat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Zitrone
2 grüne Äpfel	3 EL ganze Mandeln	100 g Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den gebratenen Skrei:

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei starker Hitze 2 Minuten auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten zu Ende garen. Olivenöl, Zitronenschalen und Thymian mit in die Pfanne geben. Butter in die Pfanne geben und den Fisch darin 1 Minute ziehen lassen.

### Für die Sauce:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Chilipulver und den Cranberries in Olivenöl anbraten. Dabei ein paar Cranberries für die Dekoration aufheben. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren. Erneut aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken und mit Butter abbinden.

### Für den Süßkartoffelstampf:

Die Schalotte abziehen und würfeln. Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte mit dem Chilipulver in 3 EL Butter dünsten. Süßkartoffel zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Anschließend die Süßkartoffel zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken und zusammen mit dem Naturjoghurt und 1 EL Butter untermengen.

### Für den Spinat-Apfel-Salat:

Den Spinat waschen und trocken wedeln. Schalotte abziehen und kleinhacken, Äpfel in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt, Zitronensaft und Zucker verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und das Dressing über den Spinat und die Äpfel geben. Mandeln zerhacken, kurz in einer Pfanne anrösten und drüberstreuen.

Den gebratenen Skrei mit Cranberry-Sauce, Süßkartoffel-Kräuter-Stampf und Spinat-Apfel-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Andrea Gump am 03. Januar 2017

# Skrei-Filet mit Linsen- und Kartoffel-Bällchen, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Skrei:

1 Skreifilet à 150 g	2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel	½ Zitrone
1 TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

### Für das Linsen-Bällchen:

100 g Gelbe Linsen	50 g Blattspinat	30 g ganze Mandeln
25 g Mehl	1 TL Chiliflocken	2 EL Neutrales Öl
10 g Butter	1 Bund frische Kräuter	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffel-Bällchen:

100 g Süßkartoffeln	1 Ei	25 g Butter
1 Bund Kräuter	Salz	Pfeffer

### Für die Joghurt-Sauce:

30 g Joghurt	½ Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
½ Bund Kräuter	1 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer

### Für den Smoothie:

1 Grünen Apfel	1 Avocado	50 g Cranberries
1 EL Agavendicksaft	½ Zitrone	1 Salatherz

## Für den Skrei:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Sahne, Saft aus einer halben Zitrone und Chili mit den Zwiebeln und Knoblauch vermengen. Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Bällchen darin ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

## Für das Linsen-Bällchen:

Die Linsen 10 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen. Den Spinat dazugeben. 2 EL Linsen herausnehmen und in eine Schüssel geben. Mit Mehl, Chiliflocken, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Anschließend mit dazugeben. Bällchen formen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mandeln in einer Moulinette zerkleinern und im Ofen rösten. Die Bällchen in der Mandelpanade wälzen.

## Für die Kartoffel-Bällchen:

Die Süßkartoffel schälen und in einem Topf mit Wasser kurz kochen lassen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Anschließend Kartoffeln zerkleinern und mit Ei, Kräutern und Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen.

## Für die Joghurt-Sauce:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend kleinhacken. Alles mit dem Joghurt vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Smoothie:

Die Avocado und den Apfel schälen und in einen Mixer geben. Die Cranberries, Saft einer halben Zitrone und Agavendicksaft dazugeben. Alles mixen und abschmecken. Zum Servieren Salatblätter auf einem Teller sternförmig anrichten und die Kugeln darauf verteilen und mit der Joghurt-Sauce verfeinern. Den Smoothie in ein kleines Glas daneben stellen und servieren.

Cyrille Dehon am 03. Januar 2017

# Skrei-Filet, Mandel-Kruste, Süßkartoffel-Püree, Spinat

**Für zwei Personen**

**Für das Skreifilet:**

1 Skreifilet à 500 g	40 g ganze Mandeln	1 Zitrone
75 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

**Für das Süßkartoffelpüree:**

500 g Süßkartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	grobes Salz	Pfeffer

**Für den Blattspinat:**

500 g Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
100 g Schafskäse	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Cranberry-Zwiebeln:**

35 g Cranberries	300 g rote Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Zitrone	25 g Butter	100 ml Rotwein
50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

**Für das Skreifilet:**

Den Ofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch in 2 Stücke schneiden mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und zusammen mit den Mandeln klein hacken. Petersilie, Mandeln und den Rest Butter zu einer Masse verrühren. Die Filets mit der Mandelmasse bedecken und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

**Für das Süßkartoffelpüree:**

Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Kartoffeln 10-15 Minuten kochen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Kartoffeln abgießen, Butter, Zitronensaft und die Petersilie dazu geben und mit dem Stabmixer vorsichtig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Blattspinat:**

Den Spinat abbrausen und trocken wedeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Schafskäse ebenfalls in Würfel schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Spinat dazugeben und mit Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. 2 Minuten dünsten lassen. Zum Schluss den Schafskäse dazugeben und noch etwas dünsten lassen.

**Für die Cranberry-Zwiebeln:**

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden, Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin darin an schwitzen. Den Saft einer halben Zitrone mit den Cranberries zu den Zwiebeln geben und mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsefond aufgießen und ca.15 Minuten einkochen lassen.

Das Skreifilet mit Mandelkruste zusammen mit dem Süßkartoffelpüree, dem Blattspinat mit Schafskäse und den Cranberry-Zwiebeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Regina Pigal am 03. Januar 2017

# Skrei-Tatar mit grünen Äpfeln auf gelbem Linsen-Taler

## **Für zwei Personen**

### **Für das Skrei-Tatar:**

1 Winterkabeljaufilet à 150 g	½ grüner Apfel	½ Zitrone
1 EL Naturjoghurt	Salz	Pfeffer

### **Für den Linsen-Taler:**

200 g gelbe Linsen	3-4 EL Mehl	1 Ei
½ Bund Schnittlauch	1 Bund Kräuter	500 ml Gemüsefond
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### **Für den Cranberry-Jus:**

50 g getrocknete Cranberries	300 ml Weißwein	1-2 EL Zucker
------------------------------	-----------------	---------------

### **Für das Skrei-Tatar:**

Den Apfel waschen, in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone vermengen. Das Kabeljaufilet ebenfalls in kleine Würfel schneiden und unter die Apfel-Würfel heben. Joghurt dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Linsen-Taler:**

Einen Topf mit Gemüsefond aufsetzen und die Linsen darin ca. 10-12 Minuten köcheln und dann etwas abkühlen lassen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und fein hacken. Ei, Mehl, Schnittlauch und Gewürze mit den Linsen vermengen und zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Taler aus der Masse formen. Diese bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben. Erst wenden, wenn die Taler eine gewissen Festigkeit erreicht haben.

### **Für den Cranberry-Jus:**

Einen Topf mit Weißwein und Zucker zum kochen bringen. Die Cranberries hineingeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen und anschließend pürieren. Den Jus durch ein Sieb passieren und auf einem Teller mit dem Taler und dem Tatar anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 03. Januar 2017

# Spargel mit Lachs, Salzkartoffeln, holländische Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Spargel:**

500 g weißer Spargel                      1 Ei                      Salz, Petersilie

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, à 150 g                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Salzkartoffeln:**

250 g Kartoffeln                      Salz

**Für die Sauce hollandaise:**

250 g Butter                      3 Eigelbe                      1 Zitrone, davon der Saft

Cayennepfeffer                      1 Prise Salz                      Pfeffer

**Für den Spargel:**

Wasser für den Spargel aufsetzen. Spargel schälen und in kochendes Salzwasser geben.

Das Ei währenddessen in etwas Wasser ca. 8-10 Minuten hart kochen.

Danach abkühlen lassen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken und zur Seite stellen.

**Für den Lachs:**

Das Lachsfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite knusprig braten. Die Hitze reduzieren und von der anderen Seite kurz garziehen lassen.

**Für die Salzkartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und noch ein wenig mit Salz nachwürzen.

**Für die Sauce hollandaise:**

Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht zu sehr erhitzen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eigelbe mit 1 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser und Salz in einen Topf geben und diesen in ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem elektrischem Mixer die Masse cremig rühren. Sobald die Masse cremig ist, den Topf aus dem Wasserbad nehmen und nach und nach zuerst teelöffelweise dann esslöffelweise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und sofort servieren.

Den weißen Spargel mit gewürfeltem Ei, gebratenem Lachs, Salzkartoffeln und Sauce hollandaise auf Tellern anrichten und servieren.

Jeremy Hons am 12. April 2017

# Steinbutt, Erbspüree, Venusmuscheln, Muschel-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Steinbutt:**

2 Steinbutt-Filets à 150 g	1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon
2 EL Mehl	2 EL Butter	Olivenöl
1 TL Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer

**Für das Erbsenpüree:**

200 g Erbsen, gepalt	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	25 ml Weißwein	10 ml Noilly Prat
100 ml Fischfond	Olivenöl	1 EL Salz

Eiswasser

**Für die Venusmuscheln:**

350 g Venusmuscheln	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 Zweig Thymian	4 EL Olivenöl
1 Schote Chili	50 ml Weißwein	100 ml Fischfond
10 ml Pernod	20 ml Noilly Prat	1 EL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

**Garnitur:**

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
------------------------	------------------	---------------

**Für den Steinbutt:** Steinbutt Filets beidseitig bemehlen und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Fisch in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl, Butter, Thymian und Estragon von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Anschließend in Alufolie warmhalten.

**Für das Erbsenpüree:** Salzwasser im Topf zum Kochen bringen, die Erbsen darin weichkochen und anschließend im Eiswasser abschrecken. Schalotte und Knoblauch abziehen und grob würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig schwitzen, Zucker dazugeben, mit Weißwein, Noilly Prat und Fischfond ablöschen. Alles ca. 5 Minuten köcheln und stark reduzieren. Die Erbsen, bis auf ein Löffel Erbsen, dazugeben und im Mixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Erbsen dazugeben und im Ofen bei geringer Temperatur warmhalten.

**Für die Venusmuscheln:** Venusmuscheln gründlich waschen - offene Muscheln nicht verwenden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Muscheln bei sprudelndem Wasser für ca. 3 Minuten dazugeben und kochen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und Chilischote kleinschneiden. Das Olivenöl im Topf erhitzen und die Chili, den Knoblauch und die Schalotte dazugeben. Mit Weißwein, Noilly Prat und Pernod ablöschen und 1-2 Minuten köcheln lassen. Fischfond dazugeben und die Venusmuscheln hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel ziehen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb geben und den Sud in einer Sauteuse auffangen. Den Sud zum Kochen bringen, die Speisestärke mit etwas kaltem Fischfond vermengen und damit den Muschelsud leicht binden, ggf. mit etwas Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Das Muschelfleisch von der Schale ablösen und in die Muschelvinaigrette geben.

**Garnitur:** Baguette in Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Knoblauch abziehen und auf dem Brot verteilen. Im Ofen bei 150 Grad Ober- /Unterhitze für ca. 5 Minuten rösten. Steinbutt mit Erbsenpüree, Venusmuscheln und Muschel-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Erdinc Güzelol am 13. Juni 2017

# Steinbutt, Flusskrebse, Sabayon, Spitzkraut, Polenta

## Für zwei Personen

### Für den Steinbut:

2 Steinbuttflets à 160 g	100 g gek. Flusskrebsschwänze	1 EL Butter
2 Knoblauchzehen	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Polenta:

75 g Instant-Polenta	150 ml Geflügelfond	150 ml Milch
1 Lorbeerblatt	25 g Parmesan	1 EL Butter

### Für das Sabayon:

$\frac{1}{4}$ Bund Dill	2 TL Dijon Senf	3 Eier, davon das Eigelb
1 Ei	1 Zitrone	100 ml Fischfond
4 EL trockener Weißwein	1 TL Senfkörner	Salz, Pfeffer

### Für das Birnen-Spitzkraut:

$\frac{1}{4}$ Spitzkohl	1 Birne	2 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Puderzucker	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Dill
-------------------------

**Für den Steinbut:** Den Fisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. In einer Pfanne etwas Öl und Butter erwärmen und nach Geschmack Knoblauchzehen dazugeben. Den Fisch darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.

Die Flusskrebse kurz mit Öl in der Pfanne anbraten.

**Für die Polenta:** Den Geflügelfond und die Milch mit dem Lorbeerblatt aufkochen, leicht salzen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Butter dazugeben. Die Temperatur verringern und die Polenta unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein raspeln.

Die Polenta vom Herd nehmen und mit der Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten. Gegebenenfalls etwas Milch hinzufügen.

**Für das Sabayon:** Den Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen. In einem weiteren Topf Wasser für ein Wasserbad bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen. Nicht zu heiß werden lassen, da ansonsten das Sabayon zu dickflüssig wird.

Die Senfkörner in einer Pfanne etwas anrösten und im Mörser grob zerstoßen. Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Den Dill fein hacken. Die Eigelbe, das Ei, etwas Fischfond, den Weißwein, etwas Zitronensaft,  $\frac{1}{2}$  TL Senf, Senfpulver, Dill, Salz und Pfeffer in einen Wasserbadeinsatz geben. Den Einsatz auf das Wasserbad stellen und unter permanentem Rühren mit dem Schneebesen eine dickflüssige Sabayon herstellen.

Mit Senf, Fond und Zitronensaft abschmecken.

**Für das Birnen-Spitzkraut:** Das Kraut in feine Streifen schneiden. Den Spitzkohl mit Butter, Salz und Zucker in einem Topf mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten im eigenen Saft langsam köcheln. Birne entkernen, fein würfeln und in eine beschichtete Pfanne mit etwas Puderzucker leicht karamellisieren und kurz vor dem Servieren in den Spitzkohl geben.

**Für die Garnitur:** Den Steinbuttfilet und Flusskrebse mit Senf-Dill-Sabayon, Birnen-Spitzkraut und cremiger Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Erdinc Güzelol am 22. August 2017

# Steinbutt-Filet mit Linsen-Aal-Sauerkraut, Kalb-Jus, Eis

## Für vier Personen

### Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets à 600 g      1 Knoblauchzehe      1 Zweig Thymian  
3 EL Butterschmalz

### Für das Sauerkraut:

500 g Sauerkraut      200 g Puy-Linsen      2 Zwiebeln  
350 ml Champagner      300 g Sahne       $\frac{1}{2}$  TL Kümmel  
10 Wacholderbeeren      2 Lorbeerblätter      100 g Butter  
150 g Gänseschmalz

### Für den Räucheraal:

$\frac{1}{2}$  frischer Aal       $\frac{1}{2}$  TL brauner Zucker      100 g Räuchermehl  
2 EL neutrales Pflanzenöl      Salz      Pfeffer

### Für das Linsenkörbchen:

6 Blätter Papadam

### Für die Sauce:

1,5 L dunkler Kalbsfond      200 ml trockener Rotwein      50 g Tomatenmark  
3 Schalotten      1 Knoblauchzehe      5 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt      3 EL Butter      Öl

### Für das Eis:

300 ml Buttermilch      1 Zitrone      100 ml Gin  
5 Wacholderbeeren      1 Zweig frische Lorbeerblätter       $\frac{1}{4}$  TL Xanthan

### Für die Garnitur:

200 g Meeresspargel      50 g Butter

### Für den Steinbutt:

Das Steinbuttfilet waschen, trockentupfen und in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne aufschäumen und den Fisch darin etwa 2 Minuten von beiden Seiten anbraten. Knoblauch andrücken und mit dem Thymian in die Pfanne geben. Etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze fertig garen.

### Für das Sauerkraut:

Die Linsen in einem Topf mit Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.

Die Zwiebeln abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Butter und Gänseschmalz in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin andünsten. Kümmel, Wacholder und Lorbeer in einen Teebeutel geben.

Sauerkraut zur Pfanne geben und mitandünsten. Das Kraut mit dem Champagner ablöschen und 5 Minuten aufkochen. Den Teebeutel für etwa 10 Minuten hinzufügen.

Die Linsen abgießen, zum Sauerkraut hinzufügen und mitköcheln lassen. Sahne angießen und einkochen lassen. Den Aal in kleine Stücke schneiden und unter das Sauerkraut heben.

### Für den Räucheraal:

Einen Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und Räucherspäne darauf streuen. Den Aal waschen, trockentupfen, leicht zuckern, salzen und pfeffern. Den Aal auf einen geölten Gareinsatz geben und den Bräter mit dem Deckel verschließen. Auf höchster Stufe die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und den Aal ca. 10 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern.

**Für das Linsenkörbchen:**

Die Fritteuse auf 185 Grad vorheizen.

Die Papadambblätter in einer Fritteuse bei 185 Grad zu einem Körbchen ausbacken.

**Für die Sauce:**

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Tomatenmark zufügen und mit Rotwein ablöschen. Lorbeer und Wacholder zufügen und mit Kalbsfond auffüllen.

Das Ganze auf ein Drittel reduzieren, durch ein Sieb passieren und mit Butter aufmontieren.

**Für das Eis:**

Die Buttermilch in einer Schüssel mit etwas Zitronensaft und -abrieb, Wodka, Gin, Xanthan und angedrückten Wacholderbeeren verrühren.

Die Masse in eine Eismaschine geben und 15 Minuten cremig gefrieren lassen. Die Lorbeerblätter im Gefrierfach lagern.

Aus dem Eis mit Esslöffeln Nocken ausstechen und diese auf den Lorbeerblättern anrichten.

**Für die Garnitur:**

Den Meeresspargel in einem Sieb abwaschen, trocknen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten.

Die Sauerkraut-Linsen in das Papadam-Körbchen füllen, Steinbutt und Sauce daneben anrichten, mit dem Meeresspargel garnieren und servieren.

Thomas Klose am 24. November 2017

# Steinbutt-Filet mit Thai-Spargel, Risoni-Nudeln

## Für zwei Personen

### Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets, à 200 g    4 Stängel Thymian    4 Stängel Rosmarin  
20 g Butter    Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für die Risoni-Nudeln:

200g Risoni-Nudeln

### Für den Thai-Spargel:

8 Stangen Thai-Spargel

### Für die Safran-Sauce:

1 Msp. Safranfäden    1 Schalotte    20 ml trockenen Weißwein  
20 ml Noilly Prat    40 ml Orangensaft    200 ml Krustentierfond  
100 ml Sahne    30 g Butter    30 g Mehl  
Olivenöl    Schnittlauch

### Für den Steinbutt:

Die Steinbuttfilets waschen und trocken tupfen, anschließend in 80-100 g große Stücke portionieren. In heißem Öl scharf anbraten. Thymian und Rosmarin abzupfen und dazugeben. Etwa 30 Sekunden vor Ablauf der Zeit, 20 g Butter hinzufügen, schmelzen und den Fisch damit in der Pfanne beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Risoni-Nudeln:

Risoni-Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

### Für den Thai-Spargel:

Grünen Thai-Spargel wenige Minuten in Olivenöl braten und mit Meersalz würzen. Köpfe abtrennen und zum Anrichten bereitstellen.

### Für die Safran-Sauce:

Schalotte abziehen und fein hacken. In Öl anschwitzen, Mit Noilly Prat, Weißwein und Orangensaft dazugeben und einkochen. Auf die Hälfte einreduzieren. Anschließend den Krustentierfond dazugeben und wieder auf die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben, aufkochen und Butter und Mehl vermischen. Die Sauce mit der Mehlbutter abbinden. Sauce abpassieren und anschließend kurz mit den Safranfäden aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risoni-Nudeln kurz durch die Safransauce schwenken. Schnittlauch putzen und klein hacken.

Risoni-Nudeln in Safran-Sauce in tiefen Tellern anrichten, Steinbuttfilets und Thai-Spargel dazugeben. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Moritz Laux am 31. August 2017

# Steinbutt-Filet, Beurre blanc, Spinat, Kartoffel-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Beurre blanc:

100 g kalte Butter	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 ml Geflügelfond	100 ml Fischfond	50 ml trockener Wermut
100 ml trockener Weißwein	1 EL Weißweinessig	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

250 g festk. Kartoffeln	1 EL feines Salz
-------------------------	------------------

### Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Spinat:

250 g Spinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Salina-Kapern	½ TL rosa Pfefferbeeren	6 pinkfarbene Blüte
50 ml trockener Wermuth	75 ml neutrales Pflanzenöl	

### Für die Beurre blanc:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Mit Wermut, Weißwein und Essig ablöschen. Lorbeer und Thymian dazugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Geflügel- und Fischfond angießen und erneut reduzieren. Mit kalten Butterwürfeln die Sauce aufmontieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, mit einem Parisienne-Ausstecher Kugeln ausstechen und diese in einem Topf mit kräftig kochendem Salzwasser etwa 12 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

### Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl etwa 2 Minuten beidseitig anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter dazugeben, aufschäumen lassen, Thymian und Rosmarin zugeben und den Fisch mit der Aroma-Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Spinat:

Den Spinat waschen, verlesen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken, in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und Butter dazugeben.

Den Spinat dazugeben und durchschwenken bis dieser zusammenfällt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Die Kapern in einem Topf mit heißem Öl 2 Minuten frittieren.

Den Steinbuttfilet mit Beurre blanc, Spinat und Kartoffel-Kapern-Ragout auf Tellern anrichten, mit rosa Pfeffer und essbaren Blüten garnieren und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 20. November 2017

# Steinbutt-Filet, Beurre blanc, Spinat, Kartoffel-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Beurre blanc:

100 g kalte Butter	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 ml Geflügelfond	100 ml Fischfond	50 ml trockener Wermut
100 ml trockener Weißwein	1 EL Weißweinessig	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Kartoffeln:

400 g La-Ratte-Kartoffeln

### Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl

### Für den Spinat:

250 g Spinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Salina-Kapern	75 ml neutrales Pflanzenöl
--------------------	----------------------------

### Für die Beurre blanc:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Mit Wermut, Weißwein und Essig ablöschen. Lorbeer und Thymian dazugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Geflügel- und Fischfond angießen und erneut reduzieren. Mit kalten Butterwürfeln die Sauce aufmontieren und durch ein Sieb passieren.

Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln in einem Topf mit kräftig kochendem Salzwasser etwa 17 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

### Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Den Fisch in der heißen Pfanne etwa 2 Minuten beidseitig anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter dazugeben, aufschäumen lassen und Knoblauch, Thymian und Rosmarin zugeben.

Den Fisch mit der Aroma-Butter glasieren.

### Für den Spinat:

Spinat waschen, verlesen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken, in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und Butter dazugeben. Den Spinat dazugeben und durchschwenken bis er zusammengefallen ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Die Kapern in einem Topf mit heißem Öl 2 Minuten frittieren.

Den Steinbuttfilet mit Beurre blanc, Spinat und Kartoffel-Kapern-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 15. Mai 2017

# Thunfisch, Tuna-Tatar, Avocado, zweierlei von Edamame

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

1 Thunfischfilet à 120 g	50 g Seetang-Snack	2 Limetten
1 Avocado	1 rote Chili	2 EL Cashewkerne
1 EL weiße Sesamsaat	1 EL schwarze Sesamsaat	20 ml Sojasauce
20 ml helles Sesamöl	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ TL Saltflakes
bunter Pfeffer		

### Für den Fisch mit Edamame:

1 Thunfischfilet à 120 g	100 g geschälte Edamame	6 ungeschälte Edamame
1 rote Zwiebel	1 Limette, davon der Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon der Saft
$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste	3 EL Sojasauce	150 g Pankobrösel
2 EL schwarze Sesamsaat	1 EL flüssiger Honig	Sonnenblumenöl
Olivener Öl	$\frac{1}{4}$ TL Saltflakes	

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	6 essbare bunte Blüten
-------------------------------	------------------------

## Für das Tatar:

Den Sesam und die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten. Den Thunfisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Avocado in grobe Würfel schneiden.

Eine Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Chili halbieren und fein hacken. Den Limettensaft mit Sojasauce, Sesamöl, Chili, Salz und buntem Pfeffer vermischen.

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Fisch mit Sesam, gehacktem Dill und einem Teil der Sauce vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Avocado mit den Cashewkernen, der übrigen Sauce, dem Saft der anderen Limette und Saltflakes 10 Minuten ziehen lassen.

Jeweils das Tatar auf einigen Blättern Seetang-Snack anrichten und mit Limettenabrieb garnieren.

## Für den Fisch mit Edamame:

Die Edamame in einem Bambusdämpfer über einem Topf mit kochendem Salzwasser dämpfen. Etwa  $\frac{2}{3}$  der geschälten Edamame in einer Moulinette zu einem Mousse verarbeiten. Mit Wasabipaste, dem Saft einer halben Limette und Salz nochmals cremig aufmixen. Die Mousse mit Teelöffeln abstechen und in Pankobröseln panieren. Die Edamame-Taler in einer Pfanne mit reichlich Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die übrigen geschälten Edamame hauchdünn in schräge Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hobeln. Die Edamame mit Zwiebeln, Olivenöl, Sojasauce und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten in einer sehr heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den Honig, Sojasauce und mit übrigem Limettensaft auf dem Herd stehen lassen. Den marinierten Fisch und in schwarzer Sesamsaat wenden.

## Für die Garnitur:

Den gebratenen Thunfisch mit Tuna-Tatar und Avocado-Tatar, Edamametalern und -salat anrichten, mit Chiliflocken, Blüten und ganzen Edamame garnieren und servieren.

Ben am 16. Oktober 2017

# Thunfisch-Carpaccio, Paprika-Vinaigrette und Plätzchen

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

250 g Thunfischfilet	2 EL heller Sesamsaat	2 EL dunkler Sesamsaat
1 EL gem. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

### Für die Vinaigrette:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 weiße Zwiebel	1 EL Agavendicksaft	1 EL hellen Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	Birnendicksaft	Salz, Pfeffer

### Für die Parmesan-Plätzchen:

100 g Parmesan

### Für den Kräuter-Salat:

50 g Portulak-Salat	50 g Batavia-Salat	25 g rote Beteblätter
1 Kasten Gartenkresse	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Tafelsenf	2 EL hellen Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl
Birnendicksaft	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

### Für das Carpaccio:

Sesam, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.

Thunfisch waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Nach Bedarf die Scheiben zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Plattierisen flacher klopfen.

Thunfischscheiben kreisförmig auf Tellern auflegen und mit Sesam- Kreuzkümmel-Mischung bestreuen.

### Für die Vinaigrette:

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden und sehr fein würfeln.. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Balsamico, Olivenöl und Agavendicksaft zu einer Vinaigrette verrühren und mit Birnendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über das Carpaccio gießen, Fisch darin marinieren lassen.

### Für die Parmesan-Plätzchen:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan fein reiben und in kleinen Kreisen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun zu Plätzchen backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

### Für den Kräuter-Salat:

Portulak, Batavia-Salat und rote Beteblätter waschen, trocken schleudern. Schnittlauch, Petersilie und Kresse abbrausen, klein hacken beziehungsweise Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Birnendicksaft, Senf, Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Kresse, Salat, Petersilie und Schnittlauch vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

Thunfisch-Carpaccio mit Paprika-Vinaigrette, Parmesan-Plätzchen und Kräuter-Salat auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Kurt Thomas Stocker am 02. August 2017

# Thunfisch-Filet, Ingwer-Zitronengras-Schaum, Sommergemüse

## Für zwei Personen

### Für den Thunfisch:

2 Scheiben Thunfischfilet	30 g weißer Sesam	30 g schwarzer Sesam
2 EL Sesamöl	2 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Sommer-Gemüse:

1 Karotte	50 g Zuckerschoten	50 g Zucchini
½ rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer	1 kleine rote Chilischote
½ Limette (Saft, Abrieb)	1 EL Sojasauce	1 EL Mirin
1 EL flüssiger Honig	1 EL Erdnussöl	½ EL Sesamöl

### Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	40 g Butter	75 ml Sahne
75 ml Milch	1 TL Wasabipaste	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Schaum:

150 ml Kokosmilch	1 TL rote Currypaste	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	150 ml Fischfond	50 g eiskalte Butter
30 g Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 Kaffirblatt
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Shiso-Kresse

### Für den Thunfisch:

Den Thunfisch abspülen, trockentupfen und mit dem Sesamöl einreiben und kurz ziehen lassen. Den weißen und schwarzen Sesam vermengen und auf einem flachen Teller verteilen. Thunfisch salzen, pfeffern und von beiden Seiten jeweils fest in den Sesam drücken. Anschließend in einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Thunfisch ca. 30 Sek. von allen Seiten scharf anbraten, so dass der Kern noch roh ist.

### Für das Sommer-Gemüse:

Die Chilischote halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Chili fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limette abreiben und auspressen. Zuckerschoten, Zucchini und Paprika abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne das Erdnuss- und Sesamöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten. Anschließend das restliche Gemüse darin unter ständigem Rühren anbraten. Das Ganze mit Sojasauce, Mirin, Limettenabrieb und -saft. Honig abschmecken. Mit Limettenabrieb und Saft abschmecken.

### Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. In einen Topf mit Wasser geben, etwas Salz hinzugeben und ca. 15-20 Minuten kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln in eine Rührschüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln grob stampfen. Milch, Sahne und Butter in einem Topf aufkochen unter Rühren dem Kartoffelstampf untermischen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken und warm stellen.

### Für den Schaum:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter in einem Topf kurz dünsten. Currypaste zugeben, unterrühren und anrösten. Fischfond und Kokosmilch angießen. Das Zitronengras mit der stumpfen Seite des Messers aufklopfen und mit dem Kaffirblatt und

Ingwer in den Sud geben und aufkochen. Danach auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten reduzieren lassen. Anschließend das Zitronengras, Ingwer und das Kaffirblatt entfernen. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eiskalten Butterwürfeln mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

**Für die Garnitur:**

Thunfischfilet mit Sommergemüse, Wasabi-Kartoffelstampf und Ingwer- Zitronengrasschaum auf Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Alexandros Karakatsis am 07. August 2017

# Thunfisch-Tataki, Tramezzino 'inside-out', Avocado-Creme

## Für zwei Personen

### Für das Grapefruit-Eis:

100 ml Grapefruitsaft	50 ml Limettensaft	2 EL Kokosmilch
2 EL Sahne	2 EL Kokosblütenzucker	60 g Agavendicksaft
2 Blatt Gelatine	1 Grapefruit	1 Prise feines Salz

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 100 g	20 g Butter	1 Zitrone
2 Kaffirlimettenblätter	1 Zweig Estragon	Salz

### Für den Soja-Ingwer-Dip:

50 g Schalotten	1 Knolle Ingwer à 5 cm	50 ml Limettensaft
70 g Sojasauce	50 g Butter	½ TL Stärke
2 EL Sesamöl	1 Prise Kokosblütenzucker	

### Für die Avocadocreme:

1 Avocado	1 EL Limettenöl	2 Limetten, (Saft, Abrieb)
2 EL weißer Balsamico	1 TL Honig	1 TL rosa Pfefferbeeren
1 EL Gemüsefond	Salz	

### Für den Tramezzino:

1 Scheibe Tramezzino	1 Knoblauchzehe	1 Prise Kokosblütenzucker
1 TL Butter		

### Für den Sesam-Crunch:

1 EL schwarzer Sesam	1 Prise Kokosblütenzucker	1 Prise Piment-d'Espelette
1 EL Butter	Salz	

### Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei	2 Spritzer Zitronensaft	150 ml Sonnenblumenöl
2 TL Misopaste	1 EL Mirin	1 TL gemahl. schwarzer Knoblauch
Salz	Pfeffer	

### Für den Thunfisch-Tataki:

1 Thunfischfilet à 100 g	1 TL Wasabipaste	1 EL weißer Sesam
1 EL geröstetes Sesamöl	Salz	

### Für die Garnitur:

1 Kästchen Affila-Kresse
--------------------------

## Für das Grapefruit-Eis:

Die Gelatine 5 Minuten in Wasser einweichen und ausdrücken.

Grapefruitsaft, Limettensaft, Kokosmilch, Sahne, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Gelatine und Salz in einem Topf erwärmen, mit einem Stabmixer aufmixen und in die Eismaschine geben. Mit einem Zestenreißer einige Zesten von der Grapefruit reißen und das Eis damit dekorieren.

## Für den Lachs:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Butter aufschäumen, bräunen und beiseite stellen.

Den Lachs mit einem Teil der Nussbutter einstreichen und mit den Kaffirlimettenblättern, der Zitrone und dem Estragon auf einen Teller geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

## Für den Soja-Ingwer-Dip:

Butter in einem Topf aufschäumen, bräunen und beiseite stellen.

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten. Den Ingwer schälen, reiben und mit Limettensaft und Sojasauce in die Pfanne geben. Kräftig aufkochen lassen

und mit Stärke abbinden. Mit Nussbutter und Zucker abschmecken.

**Für die Avocadocreame:**

Die Avocado mit dem Limettenöl und dem Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren. Aus Balsamico, Honig, Gemüsefond und angedrückten rosa Pfefferbeeren eine cremige Vinaigrette anrühren. Mit der Vinaigrette die Avocadocreame napieren.

**Für den Tramezzino:**

Kokosblütenzucker, Knoblauch und Butter in eine Pfanne geben. Die Butter schmelzen lassen und den Zucker leicht karamellisieren.

Die Tramezzino sehr dünn ausrollen. In Form bringen und in der Pfanne von allen Seiten goldgelb braten.

**Für den Sesam-Crunch:**

Den Sesam mit Salz, Kokosblütenzucker und Piment d'Espelette würzen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter rösten.

**Für die Miso-Mayonnaise:**

Ei, Zitronensaft, Misopaste, Mirin, Knoblauch, Salz und Pfeffer in ein Gefäß geben, das Öl oben auf gießen und mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Den Stab langsam von unten nach oben ziehen.

**Für den Thunfisch-Tataki:**

Den Thunfisch salzen und mit Wasabi einreiben und in Sesam wälzen. In Sesamöl kurz von allen Seiten anbraten.

**Für die Garnitur:**

Das Tuna-Tataki mit Tramezzino „inside-out“ und Avocadocreame auf Tellern anrichten, mit der Affila-Kresse garnieren und servieren.

Lena Ringwald am 20. November 2017

# Victoriabarsch-Filet mit Kräuterbutter, Möhren

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Filets vom Victoriabarsch, à 200 g    100 g Butterschmalz    1 Zitrone  
Salz    Pfeffer

### Für die Kräuterbutter:

1/2 Bund Petersilie    1/2 Bund Dill    1/2 Schnittlauch  
150 g weiche Butter    Salz    Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

3 große festk. Kartoffeln    neutrales Öl    Salz, Pfeffer

### Für die Möhren:

5 kleine Möhren mit Kraut    100 g Butter    Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Victoriabarschfilets darin braten, salzen und pfeffern.

### Für die Kräuterbutter:

Gemüse hacken, in die Butter hineinpressen, rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, anschließend mit heißem Wasser im Topf blanchieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin ausbacken und dabei etwas salzen.

### Für die Möhren:

Die Möhren waschen, in einer Pfanne mit einem Schuss Wasser dünsten. Danach Butter hineingeben und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Victoriabarsch anrichten, die Kartoffelwürfel und die Möhren dazu legen. Den Fisch mit etwas Kräuterbutter belegen. Ein Stück Zitrone dazu reichen und servieren.

Constanze Rostock-Wilhelm am 31. August 2017

# Wildlachs mit gratiniertem Spargel und Bärlauch-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Wildlachsfilets à 250 g	Rapsöl	2 EL rote Pfefferbeeren
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel	4 rote Cocktailtomaten	100 g Fetakäse (Vollfett)
3 EL Olivenöl,	2 EL rote Pfefferbeeren	Meersalz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Zitrone (Saft, Abrieb)	1 rote Schote Chili	1 Schalotte
2 cm Knolle Ingwer	1 Bund Bärlauch	100 ml Weißweinessig
100 ml Olivenöl	100 ml Sonnenblumenöl,	Zucker, Meersalz

### Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Den Fisch mit Meersalz würzen und Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs auf der Hautseite ca. 5 Minuten anbraten. Mit schwarzen und roten Pfeffer würzen. und für 2 Minuten wenden.

### Für den Spargel:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spargel im unteren Drittel schälen, mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Feta mit einer Gabel zerdrücken und über den Spargel streuen.. Tomaten waschen, trocken tupfen, salzen und zu dem Spargel auf das Backblech legen. Für 20 Minuten in den Ofen auf mittlerer Schiene geben.

Pfefferbeeren mit einem Mörser zerstoßen und über den Spargel geben.

### Für die Sauce:

Bärlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in ein hohes Gefäß geben. Olivenöl und Sonnenblumenöl hinzugeben und pürieren. Schalotte abziehen, fein hacken und hinzugeben. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und fein hacken. Zitrone abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ingwer und Chili mit Salsa mischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Weißweinessig abschmecken.

Den gratinierten Spargel mit Cocktailtomaten garnieren und mit gebratenem Wildlachs auf Tellern anrichten. Bärlauch-Sauce in kleine Schüsseln geben und gemeinsam servieren.

Ursula Gaisa am 19. Juni 2017

# Wolfsbarsch mit Kardamom-Ingwer-Schaum, Lauch-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilet à 200 g	1 Knolle Ingwer à 2 ½ cm	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	½ TL Oregano	1 Zweig Rosmarin
½ Bund Thymian	1 EL Olivenöl	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Schaum:

150 g Sahne	3 Kardamomkapseln	½ Vanilleschote
1 Knolle Ingwer à 2 cm	20 g eingelegter Ingwer	40 g eiskalte Butter
Salz		

### Für das Lauchgemüse:

2 Stangen Lauch	2 Karotten	1 Knoblauchzehe
200 g Sahne	2 Knolle Ingwer à 1 cm	5 Kardamomkapseln
½ TL Kurkuma	¼ TL Oregano	½ EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für den Wolfsbarsch:

Den Fisch waschen und trockentupfen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone schälen, Ingwer schälen und in Stücke schneiden, Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und anschließend Zitronenschale, Ingwerscheiben, Knoblauch, Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben. Die Fischfilets auf der Hautseite 4 Minuten in einer Pfanne mit Öl anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und weitere 3 Minuten ziehen lassen.

### Für den Schaum:

Die Sahne mit Kardamom, Vanilleschote, eingelegtem und gehobeltem Ingwer kräftig aufkochen. Kardamom, Vanilleschote und Ingwer entfernen und mit einer Prise Salz würzen. Anschließend den Sud mit einigen eiskalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

### Für das Lauchgemüse:

Den Lauch waschen und trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben abschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Öl und Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 10 Minuten andünsten. Sahne und Oregano hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwerscheiben, Knoblauchzehen, Kardamomkapseln und Kurkuma hinzugeben und weitere 8 Minuten köcheln lassen.

Den Ingwer und den Kardamom aus dem Lauchgemüse herausnehmen. Den Wolfsbarsch mit Kardamom-Ingwer-Schaum und Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Anastasia Varsami am 13. Juli 2017

## Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous

### Für zwei Personen

#### Für den Couscous:

200 g Instant Couscous	150 g Kichererbsen (Dose)	1 Zitrone
1 Schalotte	40 g Korinthen	20 g Berberitze
250 ml Gemüsefond	1 ½ TL Ras el-Hanout	2 Zweige Koriander
¼ Bund Schnittlauch	2 Zweige glatte Petersilie	1 rote Chilischote
1 EL Pflanzenöl	Salz	

#### Für die Sauce:

1 Zitrone	200 ml Fischfond	200 ml Sahne
1 TL gemahlener Kurkuma	20 g Stärke	20 g Butter
Cayennepfeffer		

#### Für den Wolfsbarsch:

500 g Wolfsbarschfilet	1 EL Pflanzenöl	Pfeffer
4 Feigen		

#### Für den Couscous:

Die Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit der Chili in einem heißen Topf im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Ras el-Hanout kurz mit braten und anschließend mit dem Fond ablöschen. Salzen und den Couscous einstreuen und die abgetropften Kichererbsen mit den Korinthen untermengen. Von der Hitze nehmen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Schnittlauch, den Koriander, die Petersilie und die Berberitze unter den Couscous mengen und mit Zitronensaft abschmecken.

#### Für die Sauce:

Für die Sauce den Fond mit der Sahne und dem Kurkuma aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Die Butter zugeben, von der Hitze nehmen und schaumig mixen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Wenn nötig, noch ein wenig Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

#### Für den Wolfsbarsch:

Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Auf der Hautseite einige Male einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und den Fisch darin mit der Hautseite nach unten 3-4 Minuten goldbraun braten.

Die Feigen waschen, putzen und vierteln. Mit in die Pfanne legen. Den Fisch wenden und beides bei milder Hitze 1-2 Minuten zusammen gar ziehen lassen.

Den Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 15. März 2017

# Zander mit gegrilltem Lauch und Blumenkohl-Couscous

**Für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl-Couscous:**

1 Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
25 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsesfond	50 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Fisch:**

1 Zanderfilet à 250 g	2 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Lauch:**

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	50 g Sahne	2 EL Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Blumenkohl-Couscous:**

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen in einer Moulinette krümelig zerkleinern. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf aufschäumen und Zwiebeln mit Knoblauch darin 2 Minuten anbraten.

Die Blumenkohlkrümel und etwas Olivenöl dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und  $\frac{1}{2}$  Minute aufkochen lassen. Den Fond und 50 ml Wasser angießen und reduzieren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Fisch:**

Den Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren.

Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und den Fisch auf der Hautseite 3 Minuten scharf anbraten. Butter hinzufügen, aufschäumen lassen und den Fisch damit begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Lauch:**

Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und vierteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abseien und in Eiswasser abschrecken.

Den Lauch trocknen und in einem Topf mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer erhitzen.

Einige Lauchringe in einer Pfanne mit heißem Fett etwa 3 Minuten beidseitig mit Farbe anbraten.

Das Blumenkohl-Couscous mit gebratenem Zander und gegrilltem Lauch auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Schropp am 21. Dezember 2017

# Zander mit Linsen-Spinat-Bällchen und Curry-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Linsen-Spinatbällchen:**

300 g festk. Kartoffeln	100 g rote Linsen	2 Zweige Koriander
300 g frischer Spinat	1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ Zehe Knoblauch
1 Ei	50 g Paniermehl	Paprikapulver
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Currysauce:**

200 ml Kokosmilch	1 Stück Ingwer	1 große rote Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch	2 Stängel Zitronengras
2 Limettenblätter	2 TL Currypulver	1 TL Kurkuma
1 Dose gestückelte Olivenöl	Tomaten	1 Limette
	Salz	Pfeffer

**Für den Zander:**

Zander à 250 g	2 TL Butter	Salz, Pfeffer
----------------	-------------	---------------

**Für die Linsen-Spinatbällchen:**

Die Linsen in einen Topf mit Salzwasser geben und kochen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls kochen. Den Spinat abbrausen und 30 Sekunden mit zu den Linsen geben. Die Linsen mit dem Spinat abkippen und zur Seite stellen. Die Kartoffeln ebenfalls abschütten und mit der Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Dazu kommen Koriander, Spinat, Linsen, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Alles gut verkneten, falls die Masse zu klebrig sein sollte, etwas Paniermehl dazugeben. Paniermehl mit etwas Paprikapulver vermischen, Bällchen formen, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit Paniermehl bedecken. Das Öl im Topf erhitzen und die Bällchen goldgelb frittieren.

**Für die Currysauce:**

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, und Frühlingszwiebeln kleinschneiden.

Anschließend in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und Currypulver sowie Kurkuma dazugeben. Jetzt die gestückelten Tomaten, die Kokosmilch, die Limettenblätter, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Zitronengras am unteren Ende so schlagen, dass es etwas aufplatzt und ebenfalls dazugeben. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen und mit Limette abschmecken.

**Für den Zander:**

Den Zander auf der Hautseite einritzen. Die Butter in eine Pfanne geben und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite braten. Den Fisch, kurz bevor er gar ist, umdrehen, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Zander und Linsen-Spinatbällchen in Currysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Krämer am 29. März 2017

## Zander mit Orangen-Butter und Blumenkohl-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Zanderfilets á 400 g	1 EL Mehl	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Blumenkohlpüree:**

1 Blumenkohl	2 Limetten, Abrieb, Saft	2 EL Crème-fraîche
80 g kalte Butter	Chili	Salz

**Für die Butter:**

4 Orangen	1 EL Zitronensaft	15 g eiskalte Butter
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	2 EL Stärke	1 Sternanis
1 Zimtstange	Olivenöl	Chili, Salz

Den Zander auf der Haut mit Mehl bestäuben und langsam bei mittlerer Hitze einer Pfanne mit wenig Öl und Thymian sanft garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Blumenkohlpüree:**

Den Blumenkohl waschen, in Stücke zerteilen und im Salzwasser etwa 8 Minuten weich kochen.

Den weichen Blumenkohl mit Butter und Crème fraîche fein mixen.

Mit Limettensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Butter:**

Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit einer Zimtstange, Zitronensaft und Zucker in einer Pfanne leicht einkochen. Den Sud mit Butter und Stärke binden.

Den gebratenen Zander mit Orangenbutter und Blumenkohlpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Steiner am 21. Dezember 2017

# Zander, Fenchel-Karotten-Birnen-Gemüse, Dill-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

2 Zanderfilets à 200 g      1 EL doppelgriffiges Mehl      neutrales Pflanzenöl  
mildes Chilusalz

### Für das Gemüse:

1 Knolle Fenchel mit Grün      1 Karotte       $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe  
 $\frac{1}{2}$  Knolle Ingwer à 1 cm      75 ml Gemüsefond       $\frac{1}{4}$  TL Stärke  
1 EL Butter      2 Zweige Estragon       $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt  
2 Zweige Dill       $\frac{1}{2}$  TL Korianderkörner       $\frac{1}{4}$  TL Zimtpulver  
mildes Chilusalz

### Für die Kartoffeln:

600 g Drillinge      1 TL Butter      1 EL gelbe Senfsaat  
3 Zweige Dill      Salz      Pfeffer

### Für die Birnen:

1 feste rotschalige Birne      1 EL Butter      2 TL Puderzucker

### Für die Garnitur:

2 Zweige Dill       $\frac{1}{2}$  Zweig Estragon

## Für den Zander:

Die Filets waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Hautseite mit Mehl bestäuben und leicht andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Filets wenden und in der Nachhitze glasig durchziehen lassen. Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

## Für das Gemüse:

Den Fenchel putzen, in einzelne Blätter teilen, Blätter abrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Blätter schneiden.

Karotten putzen, schälen und schräg in 2 cm breite Scheiben schneiden. Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Fenchelblätter und Karottenscheiben darin bissfest garen. Fenchel und Karotten mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseitelegen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und zum Binden in den heißen Gemüsefond geben. Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer putzen und klein hacken. Lorbeerblatt abrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Ingwer und Lorbeer hinzufügen und einige Minuten darin ziehen lassen.

Korianderkörner und Zimt im Mörser zerkleinern und die Sauce damit würzen. Dill, Estragon und Fenchelgrün abrausen, trocken wedeln, klein hacken und hinzugeben. 1 TL Butter darin schmelzen lassen und mit Chilusalz abschmecken. Fenchelblätter und Karottenscheiben zurück in die Sauce setzen.

## Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Senfsaat in einen Topf mit Salzwasser geben und gar kochen. Abgießen und im Topf bei ausgeschalteter Platte auf dem Herd stehen lassen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kartoffeln und Senfsaat darin rundherum goldgelb braten. Dill abrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Birnen:

Die Birne waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Puderzucker in einer Pfanne bei milder Hitze hell karamellisieren lassen und Butter darin darin schmelzen. Birnenspalten darin auf beiden Seiten andünsten und warm halten.

## Für die Garnitur:

Dill und Estragon abrausen und trockenwedeln. 1 Zweig Dill für die Kartoffeln zur Seite legen.

Restliches Dill und Estragon klein hacken.

Das Fenchel-Karotten Gemüse mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, Zanderfilets daraufsetzen, Birnenspalten darauflegen, mit Dill und Estragon garnieren und servieren. Kartoffeln separat anrichten, mit einem Dillzweig dekorieren und servieren.

Marion Bingger am 22. August 2017

## Zander-Filet mit Kartoffel-Kruste und Lauchgemüse

### Für zwei Personen

#### Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 180 g	200 g festk. Kartoffeln	1 Ei
1 Zitrone	15 g Mehl	50 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

#### Für das Lauch-Gemüse:

1 Stange Lauch	1 Zwiebel	200 g Crème Fraîche
2 EL süßer Senf	50 g Butter	Muskatnuss
Salz		

#### Für das Zanderfilet:

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln.

Kartoffelraspeln gut ausdrücken, Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Masse gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen und leicht andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fischfilets darin ca. 10 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen.

#### Für das Lauch-Gemüse:

Lauch gründlich waschen, die äußeren Blätter abziehen, Wurzel entfernen, der Länge nach einschneiden, und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Lauch zugeben und ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten. Crème Fraîche und Senf unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Estragon abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, unter das Gemüse rühren.

Zanderfilet mit Kartoffelkruste und Lauch-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Estragon garnieren und servieren.

Genevieve Soler am 31. Juli 2017

# Zander-Filet mit Paprika-Kraut und Riesling-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Paprikakraut:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Kartoffel
200 ml Gemüsefond	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	400 g Sauerkraut	½ EL edelsüßes Paprikapulver
25 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Zanderfilet:

600 g Zanderfilet	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
150 ml halbtr. Riesling	150 ml Fischfond	75 g Sahne
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	50 g Butter
Mehl	1 EL Sahne	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Paprikakraut:

Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, halbieren, die Kerne entfernen und in grobe Stücke teilen.

Diese mit dem Fond in eine Moulinette geben und sehr fein pürieren. Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und die Zwiebel karamellisieren lassen. Das Sauerkraut zufügen und mit anschwitzen. Paprikapulver untermischen und Paprikasaft dazugießen.

Die Kartoffel schälen und etwa die Hälfte fein reiben und unterrühren. Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen.

Butter unter das Kraut rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten abziehen, würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit dem Riesling ablöschen, Fischfond und Sahne zugeießen. Alles bei offenem Topf auf etwa die Hälfte reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen und in 2-3 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite bemehlen.

Den Fisch im restlichen Öl zusammen mit den Kräutern und dem angedrückten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite etwa 5 Minuten braten.

Sahne schlagen. Butter und geschlagene Sahne zur Riesling-Sauce geben und mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Paprikakraut mit dem Zander auf Teller anrichten. Riesling-Schaum um das Kraut verteilen und servieren.

Jörg Bornmann am 24. April 2017

# Zander-Maultaschen mit Spitzkohl und Meerrettich-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Zanderfüllung:**

200 g Zanderfilet	1 Speckscheibe	1 Schalotte
1 Zweig Dill	80 g Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Maultaschen:**

200 g Semola	4 Eier (M)	50 g Butter
200 ml Olivenöl	Salz	

**Für den Spitzkohl:**

250 Spitzkohl	80 g Rohrzucker	1 Knolle frischer Meerrettich
100 ml Milch	1 Muskatnuss	rote Brunnenkresse
Rapsöl	Salz	

**Für die Zanderfüllung:** Das filetierte Zanderfilet in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Den Speck würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter und den Schalottenwürfeln ausbacken. Den Dill abbrausen, trocken wedeln und fein hacken und alle Zutaten mit den Zanderwürfeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Maultaschen:** Den Hartweizengrieß mit dem Olivenöl, 2 Eiern und Salz in einer Küchenmaschine verkneten und im Kühlschrank 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschließend mit Hilfe einer Nudelmaschine in dünne Platten ausrollen. Mit Hilfe eines Esslöffels kleine Portionen der Zanderfüllung auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Mit dem restlichen Eigelb die Ränder der Teigplatten einpinseln und einklappen. Mit einem scharfen Messer die noch zusammenhängenden Teigrohlinge portionieren und mit einer Gabel die entstandenen Schnittflächen eindrücken. Die Maultaschen in einem Topf mit salzigem Wasser köcheln lassen, bis diese an der Oberfläche schwimmen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur, die Butter zum Schmelzen bringen und solange erhitzen bis sich ein nußiges Aroma gebildet hat. Nun die Maultaschen in der Nussbutter wälzen.

**Für den Spitzkohl:** Den Spitzkohl abbrausen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit dem Rapsöl und dem Zucker goldgelb und bissfest anbraten. Mit einer feinen Reibe den Meerrettich in einen Topf reiben. Milch und Salz dazugeben und mit Muskatnuss abschmecken. Auf dem Herd erwärmen. Mit einem Milchaufschäumer das Ganze zu einem Schaum aufmixen. Zandermaultaschen mit Spitzkohl und Meerrettich-Schaum auf Tellern anrichten, rote Brunnenkresse darüber verteilen und servieren.

Franziska Ebertowski am 20. Februar 2017

# Ziegenkäse-Himbeer-Risotto mit Seeteufel im Speckmantel

**Für zwei Personen**

**Für den Seeteufel:**

400 g Seeteufelfilet                      6 dünne Scheiben Bacon      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Risotto:**

175 g Risottoreis                      75 g Ziegenfrischkäse              700 ml Kalbsfond

½ Schalotte                              ½ Bund Thymian                      25 g Butter

50 ml trockener Weißwein      6 EL Himbeeressig                  2 EL brauner Zucker

Rapsöl, Meersalz                      Pfeffer

**Für die Garnitur:**

40 g Himbeeren                      2 EL gerösteter Sesam              dickflüssiges Ketjap Manis

**Für den Seeteufel:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufschüssel mit Olivenöl austreichen und in den Backofen stellen.

Die Baconscheiben leicht überlappend auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen. Den Seeteufel abwaschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit dem Bacon umwickeln. Anschließend in die Auflaufschüssel geben und 20 Minuten im Backofen garen.

**Für den Risotto:**

Kalbsfond in einem kleinen Topf aufkochen.

Die Schalotte abziehen und sehr fein hacken. In einem Topf die Butter aufschäumen lassen. Die Schalotte zugeben und hellgelb dünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren zwei bis drei Minuten dünsten.

Den Himbeeressig und den Zucker in einen weiteren Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen.

Den Wein zum Risotto geben und unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Vom kochend heißen Fond immer eine Kelle dazugeben, sobald die Flüssigkeit im Risotto aufgesogen ist. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren.

Thymian abspülen, trocken schütteln und in heißem Öl anbraten. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frischkäse in Flöckchen teilen, dazugeben und unterheben.

**Für die Garnitur:**

Das Risotto auf Tellern anrichten, den eingekochten Himbeersirup darüber träufeln, mit den Thymianblättchen bestreuen und die Himbeeren als Dekoration danebenlegen. Den Seeteufel aufschneiden, neben dem Risotto platzieren, mit etwas Sesam und Ketjap Manis garnieren und sofort servieren.

Jenny Schwarz am 08. März 2017

# Index

- Aal, 117  
Aubergine, 25, 72, 96  
Avocado, 9, 11, 22, 26, 56, 60, 72, 78, 97, 98,  
111, 122, 126
- Barsch, 5, 128  
Blumenkohl, 132, 134  
Bohnen, 38, 46, 59  
Bouillabaisse, 4, 5  
Bratkartoffeln, 40
- Ceviche, 9, 11, 22, 78  
Chicoree, 32, 65, 91  
Couscous, 14, 90, 131, 132
- Doraden-Filet, 5, 13–15
- Erbsen, 4, 28, 44, 115
- Fenchel, 74, 84, 135  
Fisch-Filet, 98, 99, 122–124, 126  
Fisch-Frikadelle, 17  
Fisch-Stäbchen, 18, 19  
Forelle, 30, 79, 91  
Forellen-Filet, 6, 22, 93
- Gratin, 33, 129  
Gurke, 2, 7, 17, 19, 20, 30, 41, 45, 47, 50, 56,  
66, 71, 77, 79, 84, 90, 100, 104, 107
- Hecht, 33  
Heilbutt, 35–39, 97  
Hering, 40
- Kürbis, 42, 49  
Kabeljau, 8, 78  
Kabeljau-Filet, 9, 11, 16, 19, 25, 43–50, 110–  
113  
Karpfen, 51  
Kaviar, 66, 93  
Kohlrabi, 16  
Kraut, 16, 116, 128
- Lachs, 69, 71  
Lachs-Filet, 4, 10, 12, 19, 26, 31, 34, 54–59,  
61–65, 67, 73–75, 83, 114, 126, 129  
Lachs-Tatar, 72  
Lauch, 47, 67, 136  
Linsen, 35, 36, 111, 113, 117, 133
- Möhren, 1, 4, 5, 16, 28, 54, 55, 67, 82, 88, 92,  
103, 104, 124, 128, 130, 135
- Müllerin, 6, 21  
Makrele, 41  
Mangold, 92  
Maronen, 49  
Matjes, 77
- Nudeln, 61, 73, 119, 138
- Paella, 80  
Paprika, 4, 7, 14, 35, 61, 79, 100, 101, 123,  
124  
Pastinaken, 58, 103  
Pilze, 44, 82, 95, 109  
Polenta, 116
- Räucherfisch, 47, 60, 84, 117  
Rösti, 67, 77  
Radieschen, 47, 81, 104  
Ravioli, 138  
Red-Stripper, 85  
Reis, 3, 10, 13, 25, 27, 29, 34, 41, 42, 55, 76,  
80, 85, 88, 91, 109, 139  
Rettich, 52, 53, 67, 87, 93, 108, 138  
Romanesco, 55, 88  
Rotbarsch, 4, 20, 86–88  
Rote-Bete, 10, 30, 40, 52, 94, 103, 108, 123  
Rotkraut, 47  
Rucola, 67, 96, 99
- Saibling, 1, 52, 91  
Saibling-Filet, 84, 90, 92–94  
Sardellen, 43, 47, 96  
Sauerkraut, 3, 117, 137  
Scholle, 81  
Schoten, 82, 86, 106, 124  
Seelachs, 100

Seeteufel, 5, 29, 42, 101–104, 106, 109, 139  
Seezunge, 4, 107, 108  
Sellerie, 5, 25, 52, 88, 93, 101  
sonstige, 89  
Spargel, 64, 73, 114, 117, 119, 129  
Spinat, 16, 18, 19, 33, 57, 58, 61, 63, 78, 110–  
112, 120, 121, 133  
Spitzkohl, 49, 87, 95, 116, 138  
Steinbutt, 27, 115–117, 119–121  
Sushi, 41  
  
Tatar, 60, 72, 93, 94, 113, 122  
Teig-Taschen, 73, 138  
Thunfisch, 82, 122–124, 126  
  
Weißkohl, 53  
Wels, 53  
Wirsing, 36, 37  
Wolfsbarsch, 76, 80, 130, 131  
  
Zander, 133  
Zander-Filet, 2–4, 7, 18, 24, 28, 95, 132, 134–  
138  
Zucchini, 25, 31, 55, 82, 88, 92, 104, 124