

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Fisch**

**2018**

**108 Rezepte**

---

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

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Adlerfisch, Korallen-Chip, Vanille-Kartoffel-Püree . . . . .        | 1  |
| Asiatische Lachs-Bowl mit Quinoa, Gemüse, Tahini-Soße . . . . .     | 3  |
| Bachforelle mit schwarzen Dim-Sum, Knoblauch-Mayonnaise . . . . .   | 4  |
| Blaufelchen-Filet, Weißbier-Schaum, Rösti, Salat, Birnen . . . . .  | 5  |
| Buchweizen-Wrap mit Lachs, Avocado, Spinat, Zucchini . . . . .      | 6  |
| Butternuss-Kürbis-Püree, Zander, Nuss-Vinaigrette . . . . .         | 8  |
| Ceviche Tacos mit dreierlei Salsa und Mais-Püree . . . . .          | 9  |
| Ceviche vom Zander mit Rosenkohl-Bunte-Bete-Strudel . . . . .       | 10 |
| Confierter Steinbutt, Kokos-Schaum, Gremolata, Salat . . . . .      | 11 |
| Dekonstruierter Matjes-Salat und Ente . . . . .                     | 13 |
| Dorade auf einem Lauchbett mit Kartoffel-Stampf . . . . .           | 14 |
| Fischburger mit Limetten-Chili-Mayonnaise, Pommes frites . . . . .  | 15 |
| Forelle 'Müllerin', Schmorgurken in Dill-Soße, Kartoffeln . . . . . | 16 |
| Forelle mit Dattel-Füllung und Gewürz-Reis . . . . .                | 17 |
| Forelle, Spitzkohl, Butterkartoffeln, Meerrettich-Schaum . . . . .  | 18 |
| Forellen-Filet, Vanille-Soße und Kartoffel-Stampf . . . . .         | 19 |
| Forellen-Filets, Blini, Gurken-Salat, Meerrettich-Creme . . . . .   | 20 |
| Fregola sarda mit Fjord-Forelle und Erbsen . . . . .                | 21 |
| Gebratener Kabeljau, Zitronen-Risotto, Zucchini-Würfel . . . . .    | 22 |
| Gebratener Lachs mit Dill-Creme, Gnocchi, Rucola-Pesto . . . . .    | 23 |
| Gebratener Zander mit Zwiebel-Marmelade, Linsen-Püree . . . . .     | 24 |
| Kabeljau im Panko-Mantel und Gurken-Tomaten-Salat . . . . .         | 25 |
| Kabeljau mit Beluga-Linsen und Meerrettich-Soße . . . . .           | 26 |
| Kabeljau mit Brokkoli, Champignons und Reis . . . . .               | 27 |
| Kabeljau mit Ei, Stampf, kartoffeln, Sauce béarnaise . . . . .      | 28 |

|   |    |
|---|----|
| Kabeljau mit Weißwein-Soße und Fenchel-Birnen-Gemüse . . . . .      | 29 |
| Kabeljau und Garnele mit Buttermilch-Holunder-Schaum . . . . .      | 30 |
| Kabeljau, Kartoffel-Carpaccio, Petersilien-Pesto, Möhren . . . . .  | 31 |
| Kabeljau, Safran-Soße, Süßkartoffel-Püree, Blattspinat . . . . .    | 32 |
| Kabeljau, Senf-Soße, Wurzel-Gemüse, Petersilien-Kart. . . . .       | 33 |
| Kabeljau-Filet in Tomaten-Soße mit Tagliatelle . . . . .            | 34 |
| Kabeljau-Filet, Kartoffel-Auflauf, Erbsen-Schoten-Salat . . . . .   | 35 |
| Kabeljau-Küchlein, Spinat-Salat, Kapern-Mayonnaise . . . . .        | 36 |
| Kartoffel-Blumenkohl-Risotto mit gebratenem Zander . . . . .        | 37 |
| Kartoffel-Puffer mit Wildlachs und Kräuter-Schmand . . . . .        | 38 |
| Kartoffel-Risotto mit Kabeljau-Filet aus dem Ofen . . . . .         | 39 |
| Kartoffel-Suppe mit Speck, Rösti-Türmchen mit Lachs-Tatar . . . . . | 40 |
| Kartoffel-Sushi mit Räucher-Lachs und rohem Thunfisch . . . . .     | 42 |
| Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat . . . . .    | 43 |
| Konfierte Lachs-Forelle, Cocktail-Soße, Erbs-Püree, Salat . . . . . | 44 |
| Konfiertes Wolfsbarsch mit Antipasti und Trüffel-Püree . . . . .    | 45 |
| Lachs im Spekulatius-Mantel auf Apfel-Scamorza-Carpaccio . . . . .  | 46 |
| Lachs in Honig-Knoblauch-Butter mit Zitronen-Risotto . . . . .      | 47 |
| Lachs mit Erbsen-Avocado-Püree und Mojito-Schaum . . . . .          | 48 |
| Lachs mit Gemüse-Spaghetti und Basilikum-Pesto . . . . .            | 49 |
| Lachs mit Limetten-Schaum-Soße und Jasmin-Reis . . . . .            | 50 |
| Lachs mit Orangen-Soße, Wasser-Spinat, Seetang-Salat . . . . .      | 51 |
| Lachs, Spekulatiuskruste, Pastinaken-Püree, Wurzel-Gemüse . . . . . | 52 |
| Lachs-Filet auf Gemüse-Bett mit Karamell-Kartoffeln . . . . .       | 53 |
| Lachs-Filet im Parma-Mantel, Spinat-Linsen, Joghurt-Dip . . . . .   | 54 |
| Lachs-Filet, bunter Bohnensalat und weiße Bohnen-Creme . . . . .    | 55 |
| Lachs-Filet, Kartoffel-Gurken-Salat, Meerrettich-Dressing . . . . . | 56 |
| Lachs-Filet, Kartoffel-Stampf, Frankfurter grüne Soße . . . . .     | 57 |
| Lachs-Forelle, Limetten-Schaum, Lauch-Muffin, Lollo-Rosso . . . . . | 58 |
| Lachs-Frikadellen, Karotten-Gemüse, Kartoffel-Talern . . . . .      | 59 |
| Lachs-Tatar auf Salat, Lachs-Praline auf Joghurt-Creme . . . . .    | 60 |
| Lachs-Tatar mit Kartoffel-Puffer, Ei, Cherry-Tomaten . . . . .      | 61 |

|   |    |
|---|----|
| Lachsforelle geräuchert, konfiert, roh, Tatar, Wachtelei . . . . .  | 62 |
| Linsen-Salat mit Seeteufel-Spieß und kühlendem Dip . . . . .        | 63 |
| Matjes-Tatar mit Pumpernickel und Rote-Bete-Apfel-Salat . . . . .   | 64 |
| Mediterraner Fisch-Topf mit Wildreis . . . . .                      | 65 |
| Physalis mit Rote-Bete-Hummus und Lachs . . . . .                   | 66 |
| Pochierter Kabeljau, Vanille-Sud, Spinat, Salzkartoffeln . . . . .  | 67 |
| Pochierter Wels, Mandelspiegel mit Gemüse, Walnuss-Crunch . . . . . | 68 |
| Rösti-Burger, Gurken-Nudeln, Wasabi-Crème-fraîche, Lachs . . . . .  | 69 |
| Rückpanierter Lachs, Panko-Crunch, Chips, Mayonnaise . . . . .      | 70 |
| Risotto mit Lachs-Filet, Crumble und Zitrus-Schaum . . . . .        | 71 |
| Rotbarbe, Kartoffel-Schuppen, Orangen-Soße, Chips . . . . .         | 72 |
| Rotbarsch mit Tomaten-Kruste, Kartoffel-Karotten-Stampf . . . . .   | 73 |
| Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Speck-Salat und Remoulade . . . . .   | 74 |
| Rucola-Tomaten-Risotto, Lachs und Zucchini-Gemüse . . . . .         | 75 |
| Safran-Risotto mit Honig-Senf-Lachs und grünem Spargel . . . . .    | 76 |
| Safran-Risotto mit Zander-Filet und Thai-Spargel . . . . .          | 77 |
| Saibling mit Möhren, Salbei-Zitronen-Butter und Gnocchi . . . . .   | 78 |
| Saibling, Kartoffel-Stampf, Spargel, Kräuter-Soße . . . . .         | 79 |
| Saibling-Filet, Kräuterkruste, Ziegenkäse, Chutney . . . . .        | 81 |
| Salpicon mit Wolfsbarsch, Garnelen, Oktopus, Miesmuscheln . . . . . | 82 |
| Saltimbocca vom Seeteufel, Ratatouille und Quinoa . . . . .         | 84 |
| Schellfisch mit Senf-Soße, Fenchel-Salat, Salzkartoffeln . . . . .  | 85 |
| Scholle mit Speckschaum, Schmorgurke, Kartoffel-Würfeln . . . . .   | 86 |
| Schollen-Röllchen, Weißwein-Sahne-Soße, Kartoffel-Stampf . . . . .  | 87 |
| Schwarze Nudeln mit Orangen-Soße und Lachs-Filet . . . . .          | 88 |
| Seeteufel mit Safran-Soße und Reis . . . . .                        | 89 |
| Skrei in Roseval-Spaghetti mit Kartoffel-Espuma, Ravioli . . . . .  | 90 |
| Spargel im Teig, Saibling, Rhabarber-Rouille, Gnocchi . . . . .     | 92 |
| Spargel-Risotto mit Lachs im Pistazien-Sesam-Mantel . . . . .       | 93 |
| Steinbeißer, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat . . . . .      | 94 |
| Steinbeißer-Filet, Kirschtomaten, Thymian-Ofenkartoffeln . . . . .  | 95 |
| Steinbutt, Rotwein-Butter, Meerrettich-Schaum, Rote Bete . . . . .  | 96 |

|  |     |
|--|-----|
| Steinpilz-Bouillon, Cannelloni mit Pilz-Soße, Polenta . . . . .    | 97  |
| Tagliatelle mit Lachs und Paprika-Sahne-Soße . . . . .             | 98  |
| Teriyaki-Lachs mit Avocado-Wasabi-Creme und Apfel-Salat . . . . .  | 99  |
| Thunfisch-Steak mit Salsa Verde und Kartoffel-Salat . . . . .      | 100 |
| Tomaten-Ceviche mit Makrele, Knoblauch- 'Hummer' . . . . .         | 101 |
| Waldorf-Salat mit Glückstädter Marzipan-Matjes . . . . .           | 102 |
| Wolfsbarsch mit Graupen-Risotto, Orangen-Fenchel-Gemüse . . . . .  | 103 |
| Wolfsbarsch-Filet mit Kräuterschaum, Krustentier-Risotto . . . . . | 104 |
| Wolfsbarsch-Roulade, Rhabarber-Soße, Spargel-Eis . . . . .         | 105 |
| Zander auf Birnen-Gorgonzola-Risotto mit Rote-Bete-Soße . . . . .  | 107 |
| Zander auf Perlgraupen-Risotto mit Rosenkohl, Senf-Soße . . . . .  | 108 |
| Zander im Bresaola-Mantel mit Bunte-Bete-Strudel . . . . .         | 109 |
| Zander im Parma-Mantel mit Spinat-Parmesan-Zoodles . . . . .       | 110 |
| Zander-Farce mit Rosenkohl-Mousseline, Nussbutter-Soße . . . . .   | 111 |
| Zander-Filet mit Champagner-Kraut und Oliven-Tapenade . . . . .    | 112 |
| Zander-Filet mit Ricotta-Klößchen und Blattspinat . . . . .        | 113 |
| Zander-Filet, Zitronen-Butter, Schoten, Zwiebel-Püree . . . . .    | 114 |
| Zander-Schnitzel, Tomaten-Kohlrabi-Rahm, Dill-Mayonnaise . . . . . | 115 |
| Zitronen-Risotto mit Lachs . . . . .                               | 116 |

**Index**

**117**

# Adlerfisch, Korallen-Chip, Vanille-Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                    |                          |                      |
|--------------------|--------------------------|----------------------|
| 2 Adlerfischfilets | $\frac{1}{2}$ Zitrone    | Mehl                 |
| Öl                 | 1 TL Vanille-Chilipulver | 1 TL Inka Sonnensalz |

### Für den Korallenchip:

|                  |                      |                         |
|------------------|----------------------|-------------------------|
| 100 ml Rapsöl    | 20 g Mehl (Type 405) | grüne Lebensmittelfarbe |
| Pflanzkohlestoff | 1 Prise Salz         |                         |

### Für das Püree:

|                           |                      |                    |
|---------------------------|----------------------|--------------------|
| 300 g mehligk. Kartoffeln | 100 ml Milch (3,5 %) | 1 EL Süßrahmbutter |
| 1 Vanilleschote           | 1 Muskatnuss         | Salz               |

### Für die Sauce:

|                 |                       |                       |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 Schalotte     | 1 Döschen Safranfäden | 1 EL Butter           |
| 120 ml Weißwein | 150 ml Sahne          | $\frac{1}{2}$ Zitrone |

### Für den Salat:

|               |                             |                 |
|---------------|-----------------------------|-----------------|
| 50 g Queller  | 50 ml weißer Balsamicoessig | 100 ml Olivenöl |
| 1 Chilischote | 1 Zitrone                   | brauner Zucker  |

### Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trocken topfen und auf einen Teller zur Seite stellen. Den Fisch mehlieren und in die heiße Pfanne geben und in etwas Öl für 4- 5 Minuten braten. Mit Vanille-Chilipulver und Inka Sonnensalz würzen.

Eine Scheibe der Zitrone abschneiden und auf den Fisch legen. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch kurz in der warmen Pfanne verweilen lassen.

### Für den Korallenchip:

140 ml Wasser, Rapsöl und Mehl genau abmessen und gut verrühren. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine weitere Schüssel gießen. Nun je nach Bedarf die grüne Lebensmittelfarbe mit dem Pflanzkohlestoff vermischen, damit ein möglichst natürlicher grüner Farbton entsteht und noch eine Prise Salz hinzufügen. Wieder gut verrühren. Die Masse in eine heiße Pfanne bei mittlerer Hitze geben, sodass der Pfannenboden leicht bedeckt ist. Der Vorgang dauert ca. 2-3 Minuten, zwischendurch ab und an das Öl etwas abgießen. Sobald keine „Bewegung“ mehr in der Pfanne ist, die Pfanne vom Herd nehmen und den Korallenchip vorsichtig aus der Pfanne lösen und auf ein Küchenpapier geben.

### Für das Püree:

Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Hierzu die Kartoffel in 1 – 1,5 cm breite Scheiben schneiden und diese wieder auf der gleichen Länge quer schneiden. Die Kartoffeln im kalten gut gesalzenen Wasser erhitzen und für 6-7 Minuten kochen lassen. Nachdem Kochen abgießen und für mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Einen Topf mit Milch auf dem Herd auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Vanilleschote aufschneiden, auskratzen und das Mark einer  $\frac{1}{2}$  Schote zur Milch geben und gut verrühren. Nun die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in den Topf geben und alles gut miteinander vermischen. Mit etwas Salz und dem Abrieb einer frischen Muskatnuss würzen. Zum Schluss noch etwas kalte Butter hinzugeben.

### Für die Sauce:

Die Safranfäden in eine kleine Glasschüssel geben, diese am Boden andrücken und mit dem Riesling aufgießen. Zur Seite stellen.

Schalotte abziehen, sehr fein schneiden und kurz in heißem Öl mit  $\frac{1}{2}$  TL Zucker anschwitzen. Danach mit der Safran-Weißwein-Flüssigkeit ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Nun die

Sahne aufgießen und kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Temperatur verringern und auf geringer Stufe warm halten.

Zitrone auspressen und mit etwas Saft die Sauce abschmecken. [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

**Für den Salat:**

Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und feinschneiden. 1/3 der Zitronenschale in eine Schüssel abreiben, einen großzügigen Schuss Balsamicoessig, etwas Olivenöl, eine Prise braunen Zucker, Prise Salz und eine Msp. Chilischote hinzugeben. Das Ganze gut verrühren und ebenfalls zur Seite stellen. Den Queller kurz in einer Pfanne mit wenig Öl schwenken und die Vinaigrette dazugeben. Danach vom Herd nehmen.

Adlerfisch mit Korallenchip, Vanille-Kartoffelpüree, Safran-Weißwein- Sauce und Queller auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Heinen am 07. März 2018

# Asiatische Lachs-Bowl mit Quinoa, Gemüse, Tahini-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

|                       |                |            |
|-----------------------|----------------|------------|
| 2 Lachsfilets à 180 g | 4 EL Sojasauce | 1 EL Honig |
| 2 EL Sesamöl          | Chiliflocken   |            |

### Für den Quinoa:

|                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1 Tasse (ca. 150 g) Quinoa | 2,5 Tassen (ca. 400 ml) Gemüsefond |
|----------------------------|------------------------------------|

### Für das Gemüse:

|                 |               |                          |
|-----------------|---------------|--------------------------|
| 1 Kopf Brokkoli | 300 g Edamame | $\frac{1}{2}$ Salatgurke |
| Salz            |               |                          |

### Für die Tahini-Sauce:

|                        |            |                |
|------------------------|------------|----------------|
| 3 EL Tahini (Sesammus) | 1 Limette  | 2 EL Sojasauce |
| 1 EL Honig             | 1 EL Sesam | 50 g Ingwer    |
| Salz                   |            |                |

### Für die Garnitur:

|                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| 100 g frische Granatapfelkerne | 60 g Erdnüsse, ungesalzen |
|--------------------------------|---------------------------|

### Für den Lachs:

Den Ofen auf 130° Celsius vorheizen. Den Lachs waschen, trockentupfen und halbieren. Sojasauce, Sesamöl, etwas Chili aus der Mühle und Honig miteinander verrühren. Lachs mit der Marinade bedecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Lachs für 10 Minuten im Ofen garen lassen.

### Für den Quinoa:

Den Quinoa waschen und in einen Topf geben. Mit dem Fond aufsetzen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten lang kochen lassen, bis der Quinoa bissfest ist.

### Für das Gemüse:

Die Gurke waschen und mit dem Spiralschneider zu Gurkennudeln verarbeiten. Brokkoli waschen und in einem Dampfgarer ca. 7 Minuten garen. Edamame waschen und in gesalzenem kochendem Wasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Mit Salz abschmecken.

### Für die Tahini-Sauce:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren und auspressen. 3 EL Tahini mit der Hälfte des Limettensafts, dem geriebenen Ingwer, Sojasauce, Honig und Sesam in der Moulinette mixen. Mit Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Erdnüsse ohne Fett in der Pfanne anrösten. Nüsse und Granatapfelkerne über die Bowl streuen.

Asiatische Lachsbowl mit Quinoa, grünem Gemüse und Tahini-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Lückfeldt am 28. Mai 2018

# Bachforelle mit schwarzen Dim-Sum, Knoblauch-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Bachforellenfilets            1 Orange, Zesten            4 Zweige Minze  
Salz

### Für den Nudelteig:

100 g Mehl                    1 Ei                            1 EL Sepia-Tinte  
2 EL Olivenöl                Salz

### Für die Fischfarce:

1 Lachsforellenfilet            30 g Sahne                1 TL Butter  
1 Zitrone, Abrieb                Chili                        Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

4 Frühlingszwiebeln            1 Baby-Pak-Choi            ½ rote Paprika  
½ Karotten                    1 Stange Zitronengras

### Für die Mayonnaise:

2 Eier, davon das Eigelb        1 Knoblauchzehe            1 TL mittelscharfer Senf  
1 Zitrone, Saft                Pflanzenöl                Salz

**Für den Fisch:** Den Ofen auf 170 Grad vorheizen und die Schindel darin liegen lassen. Den Fisch mit etwas Orangenzeste, gehackter Minze und Salz in die Schindel legen und diese aus dem Ofen nehmen.

Etwa 8 Minuten auf dem heißen Holzbrett garen lassen.

**Für den Nudelteig:** Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Das Ei aufschlagen, Öl und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig mit der Sepia-Tinte verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu einer dünnen Bahn auswallen.

**Für die Fischfarce:** Die Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen und in grobe Stücke teilen. Den Lachs im Gefrierfach etwa 15 Minuten kräftig anfrieren lassen. Sahne und kalte Butter mit dem Lachs in einer Moulinette fein pürieren. Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben.

Die Farce mit Zitronenabrieb, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Gemüse:** Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Pak-Choi vom Strunk befreien, waschen und in feine Stücke schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und beiseite legen.

In die Mitte Lachsforellenfarce geben und Teigtaschen daraus formen. Diese dann auf ein Bett aus geschnittenen Frühlingszwiebeln in den Dämpfkorb geben und ca. 10 Minuten zusammen mit dem anderen Gemüse und dem Zitronengras dämpfen.

**Für die Mayonnaise:** Die Eier trennen. Das Eigelb in einen hohen Mixbecher geben, mit abgezogenem Knoblauch, Senf und Zitronensaft verrühren. Reichlich Öl angießen und mit einem Stabmixer langsam zu einer cremigen Mayonnaise hochziehen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Becker am 31. Juli 2018

# Blaufelchen-Filet, Weißbier-Schaum, Rösti, Salat, Birnen

## Für zwei Personen

### Für das Blaufelchenfilet:

|                             |                 |                  |
|-----------------------------|-----------------|------------------|
| 2 Blaufelchenfilets à 180 g | 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin |
| 1 Zitrone                   | 500 g Butter    | Salz             |

### Für den Weißbierschaum:

|                         |                  |                   |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| 1 Schalotte             | 100 ml Weißbier  | 50 ml Apfelsaft   |
| 1 Zweig Thymian         | 1 Zweig Rosmarin | 2 Scheiben Ingwer |
| 200 ml süße Sahne       | Salz             | Pfeffer           |
| 2 EL rote Pfefferbeeren |                  |                   |

### Für den Rösti:

|                   |      |               |
|-------------------|------|---------------|
| 1 große Kartoffel | 1 Ei | 1 Schalotte   |
| 1 EL Speisestärke | Öl   | Salz, Pfeffer |

### Für den Vogelersalat:

|                          |                   |                   |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| 100 g Feldsalat          | 1 feste Birne     | 50 g Walnusskerne |
| 2 EL steir. Kürbiskernöl | 2 EL Himbeeressig | 2 EL Honig        |
| 1 TL mittelscharfer Senf | 1 EL Butter       | Salz, Pfeffer     |

### Für das Blaufelchenfilet:

Die Butter auf 50 Grad vorwärmen. Zitrone waschen, trockentupfen und Scheiben abschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zitronenscheiben, Rosmarin und Thymian in die Butter einlegen.

Fischfilet salzen und in warmer Butter für ca. 20 Minuten (je nach Dicke des Filets) garziehen lassen.

### Für den Weißbierschaum:

Schalotte abziehen und feinschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Ingwer schälen und feinschneiden. Eine Reduktion aus der Schalotte, Weißbier, Apfelsaft, Thymian, Rosmarin, Ingwer, Sahne, Salz und Pfeffer herstellen.

Durchsieben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Rote Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen und auf dem Schaum anrichten.

### Für den Rösti:

Kartoffel schälen und grob reiben. Schalotte abziehen und reiben. Kartoffel mit dem Ei, der geriebenen Schalotte und der Speisestärke vermengen und mit Pfeffer würzen. Im tiefen Öl ausbacken.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

### Für den Vogelersalat:

Salat waschen und trockenschleudern.

Dressing aus Öl, Essig, Senf, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer herstellen. Den Salat damit marinieren.

Birne waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Birnenpalten anbraten.

Walnusskerne in einer heißen Pfanne rösten und mit Honig glasieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 12. November 2018

# Buchweizen-Wrap mit Lachs, Avocado, Spinat, Zucchini

## Für zwei Personen

### Für die Buchweizen-Wraps:

|                     |               |                      |
|---------------------|---------------|----------------------|
| 40 g Buchweizenmehl | 60 g Mehl     | 3 Eier               |
| 100 ml Milch        | Butterschmalz | 1 TL schwarzer Sesam |
| 1 TL weißer Sesam   | 1 Muskatnuss  | Salz                 |

### Für die Füllung:

|                      |                  |                   |
|----------------------|------------------|-------------------|
| 1 Lachsfilet à 250 g | 1 grüne Zucchini | 1 gelbe Zucchini  |
| 150 g Baby-Spinat    | 1 Hass-Avocado   | 1 Knoblauchzehe   |
| 2 EL Olivenöl        | 1 Limette        | 1 EL weißer Sesam |
| 1 EL schwarzer Sesam | Salz             | Cayennepfeffer    |

### Für das Eis:

|                                  |                        |                      |
|----------------------------------|------------------------|----------------------|
| 125 ml Sahne                     | 125 ml Milch           | 250 ml Crème-fraîche |
| $\frac{1}{4}$ Wurzel Meerrettich | 1 Zitrone              | 1 TL Zucker          |
| 1 TL Salz                        | 1 Prise Cayennepfeffer |                      |

### Für das Kürbiskern-Pesto:

|                      |                   |                 |
|----------------------|-------------------|-----------------|
| 50 g Parmesan        | 35 g Kürbiskerne  | 1 Knoblauchzehe |
| Ca. 80 ml Pflanzenöl | 3 EL Kürbiskernöl | Salz, Pfeffer   |

### Für die Buchweizen-Wraps:

Die Milch, Eier, beide Sesamsorten, Muskatnuss und Salz in einer Schüssel verrühren, nach und nach die Mehle mit einem Schneebesen dazugeben und so lange glattrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen, und den BuchweizenWrap wie einen Pfannkuchen ausbacken.

### Für die Füllung:

Beide Zucchiniarten waschen, trockentupfen und der Länge nach mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Spinatblätter waschen und trockentupfen. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken.

Die Zucchini-scheiben und die Spinatblätter separat in einer Pfanne in Olivenöl, Salz und dem gehackten Knoblauch anbraten.

Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen und mit einer Gabel zerdrücken. Limette waschen und trockentupfen.

Die zerdrückte Avocado mit dem Abrieb und Saft von  $\frac{1}{2}$  - 1 Limette (je nach Geschmack) Salz und Cayennepfeffer würzen und etwas verrühren damit eine sämige Masse entsteht.

Lachs waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und ganz kurz in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Sesam bestreuen.

Die Wraps wie folgt füllen: 2 EL von der Avocadomasse auf den Wrap streichen. Scheiben von den gebratenen Zucchini auflegen. 2 EL von dem gebratenen Spinat und dann den Lachs.

Den Wrap einrollen und in der Mitte schräg auseinanderschneiden.

### Für das Eis:

Zitrone waschen und trockentupfen. Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Meerrettichwurzel schälen und reiben, für ca. 2- 3 EL Masse.

Sahne, Milch, Crème fraîche, geriebenen Meerrettich, Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft nach Bedarf mit dem Mixstab in einer Schüssel mixen bis eine glatte Eismasse entsteht. Die Eismasse in der Eismaschine zu einem Eis gefrieren lassen. kuechenschlacht.zdf.de

### Für das Kürbiskern-Pesto:

Parmesan grob zerbröseln, Kürbiskerne grob hacken, Knoblauch abziehen und grob hacken.

Parmesan, Kürbiskerne, Knoblauch, Pflanzenöl, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen bis ein gleichmäßiges Pesto entsteht. Kürbiskernöl zum Schluss zugeben und ganz kurz durchmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ulrich am 13. November 2018

# Butternuss-Kürbis-Püree, Zander, Nuss-Vinaigrette

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

|                        |             |               |
|------------------------|-------------|---------------|
| 2 Zanderfilets à 150 g | 1 EL Butter | 1 EL Olivenöl |
| Salz                   | Pfeffer     |               |

### Für die Nussvinaigrette:

|                     |                             |                      |
|---------------------|-----------------------------|----------------------|
| 20 g Haselnusskerne | 1 Schalotte                 | 3 Zweige Petersilie  |
| 1 Bund Schnittlauch | 20 ml Gemüsefond            | 1 TL flüssiger Honig |
| 4 EL Nussöl         | 2 EL dunkler Balsamicoessig | Salz, Pfeffer        |

### Für das Kürbispüree:

|                          |                |                   |
|--------------------------|----------------|-------------------|
| 200 g Butternusskürbis   | 2 cm Ingwer    | 150 ml Gemüsefond |
| 2 EL Butter              | 35 ml Olivenöl | 1 Muskatnuss      |
| 1 TL gemahlener Kardamom | Salz           | Pfeffer           |

### Für das Kürbisgemüse:

|                       |                            |                      |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|
| 200 g Hokkaido-Kürbis | 1 kleine Zwiebel           | 1 Knoblauchzehe      |
| 1 kleine rote Chili   | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian | 2 EL flüssige Sahne  |
| 1 EL Butter           | 2 EL Olivenöl              | Chili, Salz, Pfeffer |

### Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und scharf von der Hautseite anbraten. Dabei immer wieder mit heißem Fett übergießen. Anschließend umdrehen und von der Hitze nehmen.

### Für die Nussvinaigrette:

Haselnüsse fein hacken und in Pfanne ohne Fett rösten. Schalotte abziehen und fein würfeln. Fond zusammen mit Zwiebeln in einem Topf aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Balsamico einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Nussöl mit einem Schneebesen unterrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Servieren Vinaigrette leicht erwärmen und Petersilie und Nüsse unterrühren.

### Für das Kürbispüree:

Kürbis schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und Kürbis mit Ingwer darin leicht andünsten. Mit Gemüsefond aufgießen und Kürbis weich dünsten.

Flüssigkeit abseihen, Olivenöl und Butter zum Kürbis geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Muskatnuss, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Kürbisgemüse:

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen.

Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Öl und Butter in Pfanne erhitzen und Zwiebel, Chili und Knoblauch anschwitzen. Kürbis dazu geben und mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und mit wenig Wasser aufgießen. Kürbis weich dämpfen. Sahne dazu geben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stiel zupfen. Kürbis damit verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marika Locker am 31. Oktober 2018

## Ceviche Tacos mit dreierlei Salsa und Mais-Püree

### Für zwei Personen

|                               |                       |                       |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Für das Maispüree:</b>     | 100 g Mais (Dose)     | 1 mehligk. Kartoffel  |
| 100 ml Sahne                  | 1 EL Zucker           | Salz, Pfeffer         |
| <b>Für das Ceviche:</b>       | 250 g Rotbarbe        | 2 Limetten            |
| 3 Zweige Koriander            | 100 ml Pflanzenöl     | Salz, Pfeffer         |
| <b>Für das Gurken-Salsa:</b>  | 1 Limette             | ½ Salatgurke          |
| 1 grüne Chilischote           | Zucker, Salz, Pfeffer |                       |
| <b>Für die Tomaten-Salsa:</b> | 1 Limette             | 1 Tomate              |
| 1 Frühlingszwiebel            | 1 rote Chilischote    | Zucker, Salz, Pfeffer |
| <b>Für die Avocado-Salsa:</b> | 1 Hass-Avocado        | 1 rote Zwiebel        |
| 1 Limette                     | 100 ml neutrales Öl   | Zucker, Salz, Pfeffer |
| <b>Für die Garnitur:</b>      | 6 Tacoschalen         | Salz                  |

### Für das Maispüree:

Einen Topf mit Wasser, Salz, Pfeffer und etwas Zucker aufkochen.

Kartoffel schälen, kleinschneiden und hinzugeben.

Wenn die Kartoffel gar ist, abgießen, stampfen und mit Mais und Sahne zu einem Püree verrühren.

### Für das Ceviche:

Limetten halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und kleinschneiden.

Fisch entgräten und in dünne Scheiben schneiden. Flache Schüssel mit Öl, Limettensaft- und Abrieb und Koriander bedecken. Fisch hineinlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Folie bedecken und zur Seite stellen.

### Für das Gurken-Salsa:

Gurke schälen, halbieren und aushöhlen. Inhalt der Gurke mit Limettensaft- und abrieb, Salz, Zucker und Pfeffer mischen. Rest der Gurke in Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren und kleinschneiden. Inhalt der Gurke durch ein Sieb reiben und über die Gurkenwürfel und Chili verteilen.

### Für die Tomaten-Salsa:

Tomate waschen, trockentupfen, halbieren und den Inhalt herausholen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft- und abrieb mischen. Tomate und Chili klein schneiden. Den gewürzten Inhalt der Tomate auf die Tomatenwürfel und Chili sieben.

### Für die Avocado-Salsa:

Avocado halbieren und den Kern herausnehmen. Mit Öl einpinseln und auf eine Grillpfanne legen. Anschließend in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft- und abrieb vermengen.

Rote Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in den Limettensaft legen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Maispüree auf den Teller streichen damit die Tacoschalen stehen.

Banane in dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse kurz frittieren, herausnehmen, plattdrücken und nochmals frittieren. Abtropfen lassen und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Müller am 08. August 2018

# Ceviche vom Zander mit Rosenkohl-Bunte-Bete-Strudel

## Für zwei Personen

### Für die Ceviche:

|                       |                   |                  |
|-----------------------|-------------------|------------------|
| 1 Zanderfilet à 250 g | 5 Limetten        | 1 Schalotte      |
| 1 Knoblauchzehe       | 1 Bund Petersilie | 100 ml Eiswasser |
| 200 ml neutrales Öl   | 20 g Salz         |                  |

### Für den Strudel:

|                       |                 |                |
|-----------------------|-----------------|----------------|
| 6 Blätter Strudelteig | 50 g Bunte Bete | 50 g Rosenkohl |
| 15 g Pekannüsse       | 30 g Butter     | Salz, Pfeffer  |

### Für die Pekannüsse:

25 g Pekannüsse

### Für die Bresaola-Chips:

4 Scheiben dünn aufgeschnittene Bresaola

## Für die Ceviche:

Den Zander waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Für ca. 10 Minuten in Salz einlegen.

Limetten auspressen. Knoblauchzehe und Schalotte abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles zum Limettensaft geben und 20 Minuten ziehen lassen. Limettensaft mit Öl vermengen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Flüssigkeit durch ein Tuch passieren und auffangen. Zanderstücke aus dem Salz holen, im Eiswasser abwaschen und mit dem Sud marinieren.

## Für den Strudel:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Butter in kleinem Topf schmelzen. Teig sorgfältig auseinanderfalten. Teigblätter auf feuchtes Tuch legen. Ein Teigblatt nach dem anderen mit wenig Butter bestreichen, alle Teigblätter aufeinanderlegen.

Bunte Bete schälen und fein reiben. Rosenkohl waschen, putzen und ebenfalls fein reiben. Pekannüsse hacken. Alles vermengen.

Füllung auf den unteren drei Vierteln des Teiges verteilen, dabei seitlich einen Rand von ca. drei Zentimeter frei lassen. Seitliche Ränder einschlagen, Tuch leicht hochheben, Strudel locker aufrollen. Mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Butter bestreichen und ca. 20 Minuten backen.

## Für die Pekannüsse:

Pekannüsse grob hacken und ohne Fett in Pfanne anrösten.

## Für die Bresaola-Chips:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Bresaolascheiben zwischen zwei Lagen Backpapier auf ein Backblech legen. Zehn Minuten knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Lazar am 19. Dezember 2018

# Confierter Steinbutt, Kokos-Schaum, Gremolata, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Steinbutt:

|                           |                  |                 |
|---------------------------|------------------|-----------------|
| 4 Steinbuttfilets à 120 g | 2 Knoblauchzehen | 1 Zweig Thymian |
| 1 Zweig Rosmarin          | 1 EL Butter      | 750 ml Olivenöl |
| Salz                      | Pfeffer          |                 |

### Für die Gremolata:

|                                      |                |                        |
|--------------------------------------|----------------|------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 2 Zitronen     | 6 junge Knoblauchzehen |
| 150 g Parmesan                       | 50 ml Olivenöl |                        |

### Für den Linsen-Mango-Salat:

|                                      |                    |                        |
|--------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 200 g Belugalinsen                   | 3 Lauchzwiebeln    | 1 große Karotte        |
| $\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie        | 1 große Zwiebel    | 1 reife Mango          |
| 300 ml Gemüsefond                    | 3 EL Crème-fraîche | 3 EL dunkler Balsamico |
| 2 EL Mehl                            | 50 g Butter        | 1 Prise Zucker         |
| $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie | Salz               | Pfeffer                |

### Für den Korallenchip:

|                   |           |                     |
|-------------------|-----------|---------------------|
| 15 g Spinatpulver | 15 g Mehl | 100 ml neutrales Öl |
| 120 ml Wasser     |           |                     |

### Für den Curry-Kokos-Schaum:

|                   |                   |              |
|-------------------|-------------------|--------------|
| 2 EL Currypulver  | 150 ml Kokosmilch | 100 ml Sahne |
| 150 ml Gemüsefond | 50 g Butter       | Zucker, Salz |

### Für die Garnitur:

|                        |               |                  |
|------------------------|---------------|------------------|
| 1 Beet Brunnenkresse   | 3 Zweige Dill | 6 essbare Blüten |
| 1 Beet violette Kresse |               |                  |

### Für den Steinbutt:

Öl mit Kräutern, angedrücktem Knoblauch und Butter und auf ca. 60 Grad im Ofen erwärmen. Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und in das Öl geben. Den Fisch darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Gremolata:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit den geschälten Knoblauchzehen und Zitronenschale in der Moulinette mixen. Schließlich etwas Olivenöl und geriebenen Parmesan hinzufügen und erneut mixen, bis die Kräutermarinade eine leicht dickflüssige Konsistenz erreicht hat.

### Für den Linsen-Mango-Salat:

Die Linsen für etwa 15 Minuten in kochendem Wasser garkochen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Karotte und Sellerie schälen, von den und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Lauchzwiebeln, Karotten- und Selleriewürfel hinzugeben, dann mit dem Mehl bestäuben, mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen. Die gegarten Linsen, Balsamico, mit Salz und Zucker abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Anrichten noch klein geschnittene Mangowürfel, kleingehackte Petersilie und Crème fraîche einrühren.

### Für den Korallenchip:

Spinatpulver, Mehl, Öl und Wasser miteinander verrühren, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Die Flüssigkeit in eine heiße Pfanne geben und solange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Korallenchip mit einer Palette aus der Pfanne genommen werden kann.

### Für den Curry-Kokos-Schaum:

Gemüsefond ein wenig einkochen lassen und die Currypaste und das Currypulver hinzufügen.

Anschließend die Sahne und Kokosmilch hinzufügen, kalte Butter untermontieren, mit Salz und Zucker abschmecken und aufmixen. Der Schaum kann dann mit einem großen Löffel abgeschöpft werden.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Blüten garnieren und servieren.

Jan Klose am 07. Dezember 2018

# Dekonstruierter Matjes-Salat und Ente

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrüste:

|                                |              |                   |
|--------------------------------|--------------|-------------------|
| 2 Entenbrüste mit Haut à 200 g | 2 Äpfel      | 1 Zitrone, Saft   |
| 80 g getr. Backpflaumen        | 30 g Rosinen | 120 ml Hühnerfond |
| 2 TL Brandy                    | 1 EL Butter  | 50 g Zucker       |
| Salz                           | Pfeffer      |                   |

### Für den Matjes-Salat:

|                        |                           |                                     |
|------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 2 frische Matjesfilets | 2 große festk. Kartoffeln | 3 große Möhren                      |
| 1 Apfel                | 100 g vorg. Rote-Bete     | 1 gelbe Zwiebel                     |
| 1 TL Rotweinessig      | 60 ml Sahne               | $\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette |
| 1 TL brauner Zucker    | Salz                      | Pfeffer                             |

### Für die Mayonnaise:

|                       |                   |                            |
|-----------------------|-------------------|----------------------------|
| 250 ml Rapsöl         | 1 saure Gurke     | $\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf |
| 1 Ei                  | 1 Zitrone, Saft   | 1 Prise Zucker             |
| 10 Halme Schnittlauch | 3 Zweige Estragon | Salz, Pfeffer              |

### Für die Garnitur:

5 Stiele Schnittlauch

### Für die Entenbrüste:

Den Ofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Backpflaumen grob hacken und mit Rosinen im Hühnerfond einweichen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zucker und Zitronensaft zusammenmischen und in einen Topf geben. Apfelstücke darauf arrangieren. Ohne Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt.

Gründlich rühren, Butter hinzufügen und bei schwacher Hitze weiter kochen, bis die Äpfel weich sind und beginnen durchsichtig zu werden. Rosinen, Backpflaumen mit etwas Hühnerfond und Brandy unterrühren und in eine Kasserolle geben.

Entenbrüste waschen und trocknen. Einen Jaccard-Fleischklopfer verwenden, um die Haut zu durchstechen. Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf die Fleischseite wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht anbraten.

Entenbrüste auf die Backpflaumen und Äpfel legen und Haut freilassen. Mit einem digitale Fleischthermometer in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht ist. Entenbrust kurz ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Matjes-Salat:

Die Kartoffeln und Möhren schälen, in Scheiben hobeln und für etwa 6 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Eisbad geben, um den Kochvorgang zu stoppen. Zügig herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem Papiertuch abtrocknen und mit einer Ausstechform ausstechen. Matjes-Filets würfeln. Die Apfel schälen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und halbieren. Mit einem Gemüseschneider 6 gleichmäßig große Ringe von etwa  $\frac{1}{2}$  cm Dicke schneiden.

Rote Bete grob würfeln, mit braunen Zucker, Rotweinessig, Sahne und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Mayonnaise:

Das Ei trennen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eigelb, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem Mixbecher verrühren. Rapsöl vorsichtig mit einem Schneebesen einrühren, bis sich eine cremige Mayonnaise gebildet hat. Schnittlauch und Estragon abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Gurke, Schnittlauch und Estragon zur Mayon-

naise geben und mixen.

**Für die Garnitur:**

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und den angerichteten Teller garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Nieland am 05. Oktober 2018

## Dorade auf einem Lauchbett mit Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffelstampf:**

|                           |                    |              |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| 400 g mehligk. Kartoffeln | 1 Frühlingszwiebel | 200 ml Milch |
| 2 EL Crème-fraîche        | 2 EL Butter        | Salz         |

**Für die Dorade:**

|                         |             |                          |
|-------------------------|-------------|--------------------------|
| 2 ganze Doraden à 450 g | 1 Zitrone   | 1 Bund glatte Petersilie |
| 4 Stängel Estragon      | 15 g Ingwer | 2 EL Olivenöl            |

**Für das Lauchbett:**

|                 |              |                       |
|-----------------|--------------|-----------------------|
| 2 Stangen Lauch | 150 g Sahne  | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 1 Muskatnuss    | Butter, Salz | Chiliflocken          |

**Für den Kartoffelstampf:**

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, würfeln, in den Topf geben und ca. 15 Minuten kochen. Währenddessen Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und bei Seite stellen. Kartoffeln abgießen.

Milch in einem Topf erwärmen, anschließend Kartoffeln mit lauwarmer Milch und 2 EL Butter zerstampfen.

Frühlingszwiebel und Crème fraîche unterheben.

**Für die Dorade:**

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Doraden waschen und trocken tupfen. Zitrone in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Dorade auf jeder Seite 2-3 mal schräg einschneiden und einen Teil der Zitronenscheiben einschieben.

Übrige Zitrone mit Petersilie, Estragon und Ingwer in die Bauchhöhle des Fisches geben. Backblech mit Olivenöl einstreichen.

Die Doraden ebenfalls mit Olivenöl beträufeln, auf das Backblech legen und für 15 Minuten auf die zweite Schiene von unten einschieben.

**Für das Lauchbett:**

Lauch abbrausen und in schmale Ringe schneiden. Eine halbe Zitrone auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauchringe dazu geben und andünsten. Sahne dazu gießen und einkochen lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken. Etwas Zitronensaft dazugeben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Wüster am 10. September 2018

# Fischburger mit Limetten-Chili-Mayonnaise, Pommes frites

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                      |                |                    |
|----------------------|----------------|--------------------|
| 500 g Rotbarschfilet | 4 Eier, Eigelb | 150 g Semmelbrösel |
| 150 g Mehl           | 3 EL Butter    | Salz               |
| weißer Pfeffer       | Pfeffer        |                    |

### Für den Burger:

|                      |           |                   |
|----------------------|-----------|-------------------|
| 2 Burgerbrötchen     | 2 Tomaten | 4 Blatt Kopfsalat |
| 2 große Gewürzgurken | 1 Zwiebel |                   |

### Für die Mayonnaise:

|            |                       |               |
|------------|-----------------------|---------------|
| 2 Limetten | 1 Chilischote         | 3 TL Senf     |
| 1 Ei       | 200 ml Sonnenblumenöl | Salz, Pfeffer |

### Für die Pommes:

|                    |                 |                  |
|--------------------|-----------------|------------------|
| 3 große Kartoffeln | 2 EL Apfelessig | 1 L neutrales Öl |
| Salz               |                 |                  |

### Für den Fisch:

Den Fisch waschen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden. Eier trennen und Eigelb auf einem Teller aufschlagen. Auf zwei weitere Tellern Mehl und Semmelbrösel bereit stellen. Fischstücke in Mehl wälzen, leicht abklopfen. Durch Eigelb ziehen, anschließend in Semmelbröseln wenden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Fischstücke darin goldgelb anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Burger:

Burgerbrötchen halbieren. Tomaten waschen, vom Grün befreien und zusammen mit Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Brötchenhälften mit Mayonnaise bestreichen und alle weiteren Zutaten auf unterer Brötchenhälfte schichten.

### Für die Mayonnaise:

Limetten heiß abwaschen. Schale einer Limette abreiben, beide Limetten auspressen und Saft und Schale in einen hohen Rührbecher geben.

Chilischote waschen, Strunk und Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Ei, Senf und Chili zum Limettensaft geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Langsam Öl hinzu geben, dabei weiter mixen, Stabmixer langsam aus dem Becher ziehen, sodass Mayonnaise entsteht.

### Für die Pommes:

Kartoffeln schälen und in eine Schale mit kaltem Wasser legen. Kartoffeln einzeln heraus nehmen und erst in dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden. Kartoffelstifte zurück in die Wasserschale legen, etwas Essig dazu geben. Frittierfett in der Fritteuse erhitzen. Kartoffelstifte portionsweise aus dem Wasser nehmen und gut trockentupfen. Mit Schaumkelle ins heiße Öl geben und ca. 2 Minuten vorfrittieren. Pommes herausnehmen und auf Küchenpapier abkühlen lassen, anschließend noch einmal für ca. 6 Minuten in die Fritteuse geben, bis sie knusprig sind. Pommes abtropfen lassen und in Schüssel salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Steinkraus am 16. August 2018

# Forelle 'Müllerin', Schmorgurken in Dill-Soße, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Forelle:

|              |                    |            |
|--------------|--------------------|------------|
| 2 Forellen   | 2 Zitronen         | 125 g Mehl |
| 100 g Butter | 40 g Butterschmalz | Salz       |

### Für die Kartoffeln:

|                 |                          |             |
|-----------------|--------------------------|-------------|
| 350 g Drillinge | ½ Bund glatte Petersilie | 1 TL Butter |
| Salz            |                          |             |

### Für die Schmorgurken:

|                      |                   |                           |
|----------------------|-------------------|---------------------------|
| 500 g Schmorgurken   | 1 Zitrone, Abrieb | 1 Zwiebel                 |
| 2 Knoblauchzehen     | 100 ml Gemüsefond | 100 ml trockener Weißwein |
| 150 g Sahne          | 2 TL Mehl         | 2 TL Senfkörner           |
| ½ TL Korianderkörner | 1 Bund Dill       | 1 Muskatnuss              |
| 50 g Butter          | Pflanzenöl        | Salz, Pfeffer             |

### Für die Forelle:

Eine Zitrone halbieren und auspressen, die zweite in dünne Scheiben schneiden.

Die Forellen innen und außen waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft und Salz würzen und 10 Minuten beiseitelegen. Mehl auf einen großen Teller geben und die Forellen darin rundum wenden.

Butterschmalz und 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, Forellen hineingeben und von beiden Seiten ca. 7 Minuten braten. Dabei immer wieder das heiße Fett mit einem Löffel über den Fisch geben.

Übrige Butter in einem Topf zerlassen, etwas Zitronensaft und Salz hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Butter in einer großen Pfanne aufschäumen. Die Kartoffeln abgießen, in die Pfanne geben und anschwanken. Gehackte Petersilie zugeben und vermengen. Mit Salz würzen.

### Für die Schmorgurken:

Die Gurke der Länge nach halbieren, mit einem kleinen Löffel die Kerne herauslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Öl und Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Zwiebeln, Senf- und Korianderkörner ins heiße Fett geben und 2 Minuten bei niedriger Hitze andünsten. Die Gurke dazugeben und das Gemüse mit dem Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Fond und Sahne zugeben und alles ca. 10 Minuten schmoren lassen bis die Gurken bissfest sind. Die Sauce sämig reduzieren.

Die Schmorgurken mit Zitronenabrieb, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und auf Tellern mit Petersilien-Kartoffeln und Gurken anrichten. Zitronen-Butter über die Forellen geben, mit Petersilie und Zitrone garnieren und servieren.

Christian Wemhoff am 04. Oktober 2018

# Forelle mit Dattel-Füllung und Gewürz-Reis

## Für zwei Personen

### Für die Forelle:

|                             |                            |                               |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 2 mittelgroße Forellen      | 70 g entst., getr. Datteln | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander  |
| 1 Prise gemahlener Ingwer   | 1 Prise gemahlener Zimt    | 50 g gehackte blanch. Mandeln |
| $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel | 40 g weiche Butter         | Salz, Pfeffer                 |

### Für den Reis:

|                        |                         |                          |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 150 g Basmatreis       | 6 EL Ghee               | $\frac{1}{2}$ Zimtstange |
| 2 getrocknete Nelken   | 3 grüne Kardamomkapseln | 1 Lorbeerblatt           |
| 2 EL Rosinen           | 1 weiße Zwiebel         | 1 EL Mandelstifte        |
| 2 EL getrockneter Mohn | Salz                    |                          |

### Für die Forelle:

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Forelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Am Bauch eine Tasche einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Datteln in der Moulinette klein hacken. Koriander abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls klein hacken. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Für die Füllung Datteln, Koriander, Ingwer, Zimt, Mandeln, die Hälfte der Zwiebel und die Hälfte der Butter in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung in die Bauchhöhle der Forelle löffeln und auf ein gefettetes, doppelt gefaltetes Folienstück setzen. Fisch mit der restlichen Butter bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Zwiebel auf der Forelle verteilen. Folie einschlagen und Ränder fest verschließen.

Päckchen auf ein Backblech setzen und 15-20 Minuten im Ofen fertig garen.

### Für den Reis:

Reis in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

1 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Zimt, Nelken, Kardamom und Lorbeerblatt darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten, bis es knistert. Rosinen hinzugeben und kurz mit rösten. 300 ml Wasser und zwei Esslöffel Salz dazugeben. Einmal aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel auf kleinster Hitze 20 Minuten garen. Bei ausgeschalteter Platte noch 5 Minuten ziehen lassen. Gewürze soweit möglich vor dem Servieren entfernen.

Während der Reis kocht, Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Das restliche Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mandeln und Mohn dazugeben und rösten. Anschließend unter den fertigen Reis heben.

Den Fisch auf einem länglichen Teller in der halb geöffneten Folie anrichten.

Vor dem Servieren mit frisch gehacktem Koriander betreuen. Den Reis daneben anrichten.

Maria Spallek am 25. Oktober 2018

# Forelle, Spitzkohl, Butterkartoffeln, Meerrettich-Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 ganze Forellen mit Haut

1 Bund Estragon

1 Zitrone

3 EL neutrales Öl

1 Knolle Knoblauch

Salz, Pfeffer

### Für den Spitzkohl:

1 kleiner Spitzkohl

1 EL Butter

50 g Bacon

1 TL Kümmel

1 Schalotte

Pfeffer, Salz

### Für die Kartoffeln:

250 g Kartoffeln

Salz

2 EL Butter

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

### Für den Rote-Bete-MeerrettichSchaum:

3 EL scharfer Meerrettich

100 ml Weißwein

Salz

1 Schalotte

250 ml Gemüsefond

100 ml Rote-Bete-Saft

100 g Butter

### Für den Fisch:

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Forellen waschen, trockentupfen und putzen. Filets heraus schneiden. Mit Zitronenscheiben und Knoblauchscheiben in eine Auflaufform füllen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls in Form legen füllen. Für ca. 20 Minuten garen.

Öl in Pfanne erhitzen und Forelle von Hautseite anbraten. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.

### Für den Spitzkohl:

Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und in Butter anschwitzen.

Schalotte abziehen und ebenso wie Bacon in feine Würfel schneiden und zum Spitzkohl geben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und bei milder Hitze garen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, tournieren und waschen. In gesalzenem Wasser gar kochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken.

Butter in Pfanne erhitzen und Kartoffeln durch Butter schwenken. Mit etwas Salz und Petersilie bestreuen.

### Für den Rote-Bete-MeerrettichSchaum:

Schalotten abziehen und fein hacken. Butter in Pfanne erhitzen und Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren. Gemüsefond angießen und auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Rote Bete-Saft und Meerrettich unterrühren. Mit dem Stabmixer und Butter aufmixen und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Heinze am 18. Dezember 2018

# Forellen-Filet, Vanille-Soße und Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für das Forellenfilet:**

|                          |               |                         |
|--------------------------|---------------|-------------------------|
| 2 Forellenfilets à 200 g | 2 Zimtstangen | 50 ml Apfel-Birnen-Most |
| 1 EL Butter              | Salz          | Pfeffer                 |

**Für den Spinat-Kartoffel-Stampf:**

|                           |                       |              |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| 300 g mehligk. Kartoffeln | 200 g Baby-Spinat     | 60 ml Milch  |
| 1 EL Butter               | 100 ml Sonnenblumenöl | 1 Muskatnuss |
| Salz                      | Pfeffer               |              |

**Für die Sauce:**

|                          |                          |                 |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| 2 Eier                   | 125 ml Apfel-Birnen-Most | 1 Vanilleschote |
| 2 Zweige Zitronenthymian | Salz                     | Pfeffer         |

**Für den Apfel-Birnen-Ragout:**

|                     |                     |                              |
|---------------------|---------------------|------------------------------|
| 1 säuerlicher Apfel | 1 süße Birne        | $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) |
| 1 EL Butter         | 1 EL brauner Zucker | 1 Prise Zimt                 |
| 1 Prise Chili       | 1 Prise Salz        |                              |

**Für das Forellenfilet:**

Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Forellenfilets in eine Auflaufform legen. Filets mit den Zimtstangen belegen und den Most darüber gießen. Zudecken und 15 Minuten durchziehen lassen. Zimtstangen entfernen und die Butter in Flocken auf die Filets setzen. Forellenfilets im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Spinat-Kartoffel-Stampf:**

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Abgießen und mit dem Kartoffelstampfer stampfen.

Zwei Spinatblätter zur Seite legen. Den Rest des Spinats mit kaltem Wasser waschen und in heißem Wasser zusammenfallen lassen. Gut ausdrücken und mit dem Stabmixer pürieren.

Milch in einem Topf erwärmen und die Butter darin schmelzen. Kartoffeln und Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinatblätter hineingeben und für ein paar Sekunden frittieren. Spinatblätter entnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Sauce:**

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb mit Most, Vanillemark, einer Prise Salz und Pfeffer in einen Schneekessel geben. Im Wasserbad schaumig schlagen bis die Sabayon fest steht.

Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitronenthymian untermischen.

**Für den Apfel-Birnen-Ragout:**

Birne und Apfel waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den braunen Zucker dazugeben. Apfel- und Birnenstücke in der Pfanne kurz andünsten und mit den Zimt, Chili und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kali Schneider am 17. September 2018

## Forellen-Filets, Blini, Gurken-Salat, Meerrettich-Creme

### Für zwei Personen

|                                   |                             |                       |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| <b>Für die Forelle:</b>           | 2 Forellenfilets, ohne Haut | 100 ml Rote-Bete-Saft |
| 1 Zitrone                         | 10 ml Wodka                 | 1 Stück Meerrettich   |
| 2 EL schwarze Johannisbeeren      | 5 Zweige Dill               | 13 g Zucker           |
| 25 g Salz                         |                             |                       |
| <b>Für die Gurken-Brunoise:</b>   | $\frac{1}{2}$ Salatgurke    | 1 Zitrone             |
| 150 ml Traubenkernöl              | 120 g Dillspitzen           | Salz                  |
| <b>Für die Meerrettich-Creme:</b> | 150 g Sauerrahm             | 1 Zitrone             |
| 1 Stange Meerrettich              | Salz                        |                       |
| <b>Für das Dressing:</b>          | 150 ml Rote-Bete-Saft       | 1 Zitrone, Salz       |
| <b>Für die Blini:</b>             | 2 Eier                      | 1 Paket Backpulver    |
| 100 g Buchweizenmehl              | 300 ml Milch                | 20 ml Sonnenblumenöl  |
| Pflanzenöl, Salz                  |                             |                       |
| <b>Für die Garnitur:</b>          |                             |                       |
| 1 TL Forellenkaviar               | 2 Zweige Dill               | 4 Blätter Sauerampfer |
| 2 EL Sauerkleblättchen            | 6 Borretschblüten           |                       |

**Für die Forelle:** Die Forellenfilets säubern und in dünne Tranchen schneiden. Für die Marinade die Zitrone halbieren, auspressen und mit dem Rote-Bete-Saft und dem Wodka verrühren. Den Meerrettich reiben und untermengen. Dill abbrausen und trockenwedeln. Die Dillspitzen von den Zweigen zupfen, den Rest grob schneiden und zugeben. Die Johannisbeeren, das Salz und den Zucker hinzugeben und vermischen. Die Forellenfilets in eine Form legen und darauf die Marinade verteilen. Mit Frischhaltefolie bedecken und 20 min. im Kühlschrank beizen lassen. Die Marinade vorsichtig abtragen. Die Dillspitzen für die Garnitur verwenden.

**Für die Gurken-Brunoise:** Dillspitzen zusammen mit dem Traubenkernöl in einen Mixer geben und anschließend ziehen lassen. Die Salatgurke schälen und in 1-2mm kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren, auspressen, den Saft auffangen und beiseite stellen. Die Gurken-Brunoise mit Salz, Zitronensaft und etwas Dillöl marinieren.

**Für die Meerrettich-Creme:** Meerrettich entsaften und beiseite stellen. Zitrone halbieren, auspressen und mit Sauerrahm und etwas frisch gepresstem Meerrettichsaft vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Meerrettich-Creme in eine kleine Kunststoff-Spritzflasche füllen und kaltstellen.

**Für das Rote-Bete-Dressing:** Rote-Bete-Saft auf 30 ml einkochen und abkühlen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft einer Zitronenhälfte unterrühren und mit etwas von dem oben zubereiteten Dillöl im Verhältnis 1:1 verrühren. Das Rote-Bete-Dressing mit Salz abschmecken.

**Für die Blini:** Eier, Salz und Sonnenblumenöl verrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und mit der Milch mit dem Schneebesen unterrühren. Eine heiße Pfanne mit Öl einpinseln. Mit einem Schöpflöffel etwas Teig in der Pfanne verteilen. Die Blini backen bis der Teig trocken aussieht und kleine Blasen bildet. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls braun braten.

**Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Kaviar garnieren und servieren.

Sabrina Zipfel am 11. Juli 2018

## Fregola sarda mit Fjord-Forelle und Erbsen

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Filets Fjord-Forelle à 400 g    1 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

**Für die Pasta und Erbsen:**

160 g Fregola Sarda    300 g feine TK Erbsen    2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe    250 ml trockener Weißwein    1 EL Noilly Prat  
150 ml Fischfond    250 ml Sahne    50 g Butter  
Öl    Pfeffer

**Für die Garnitur:**

10 Kaiserschoten    1 Knoblauchzehe    1 EL Geröstete Wasabierbsen  
25 g Erbsengrün    1 Limette    30 g Minze  
Meersalz

**Für den Fisch:**

Den Fisch putzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite scharf anbraten, dann kurz wenden und herausnehmen.

**Für die Pasta und Erbsen:**

Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, die Hälfte davon in einen 2.Topf geben. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, reduzieren und Sahne dazu geben. 250 g der Erbsen darin kurz blanchieren und würzen. Abkühlen lassen, pürieren und passieren. Sauce beiseite stellen.

Den Rest der angeschwitzten Zwiebeln und Knoblauch mit den Fregola Sarda anbraten. Butter hinzugeben. Mit Weißwein und Fischfond ca. 10 Minuten kochen. Wenn die Pasta al dente ist, den Rest der Erbsen dazu geben und kurz ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten Erbsensauce dazu geben.

**Für die Garnitur:**

Minze-Blättchen abbrausen, trockenwedeln und unter die Pasta heben. Knoblauch abziehen und andrücken.

Kaiserschoten in Butter und Knoblauch schwenken. Wasabierbsen im Mixer zerkleinern und mit dem Salz auf die Forelle streuen. Limette halbieren und den Saft auf den Fisch träufeln.

Erbsengrün und Kaiserschoten auf die Pasta drapieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Thoma am 02. August 2018

# Gebratener Kabeljau, Zitronen-Risotto, Zucchini-Würfel

**Für zwei Personen**

**Für das Zitronen-Risotto:**

|                   |                                    |                 |
|-------------------|------------------------------------|-----------------|
| 200 g Risottoreis | 2 Zucchini, ca. 400 g (gelb, grün) | 1 Zwiebel       |
| 1 Knoblauchzehe   | 750 ml Gemüsefond                  | 250 ml Prosecco |
| 2 EL Butter       | 50 g Parmesan                      | Salz, Pfeffer   |

**Für den Fisch:**

|                           |                       |                    |
|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| 4 Kabeljaufilets, à 120 g | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 2 EL Butterschmalz |
| 4 EL Mehl                 | Salz                  | Pfeffer            |

**Für die Zucchiniwürfel:**

|                       |      |         |
|-----------------------|------|---------|
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | Salz | Pfeffer |
|-----------------------|------|---------|

**Für das Zitronen-Risotto:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, dann halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Zucchini waschen, Enden entfernen und die Schale dick (ca. 3 mm) abschneiden und für die Zucchiniwürfel beiseitelegen. Das Zucchinihautfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucchinihautfleisch und  $\frac{3}{4}$  Zitronenschale zugeben und mit anschwitzen. Mit Pfeffer würzen. Prosecco und ca.  $\frac{1}{4}$  des Fonds zugießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nach und nach mit einer Schöpfkelle Fond zugießen, bis er aufgebraucht ist. Parmesan reiben und unterrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie dem übrigen Schalenabrieb abschmecken.

**Für den Fisch:**

Ofen auf Warmhalten stellen.

Fisch waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Zitronensaft auspressen und über den Fisch träufeln. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin unter Wenden je Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratfett für die Würfel aufbewahren.

**Für die Zucchiniwürfel:**

Zucchinihaut von zuvor in sehr feine Würfel schneiden. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb abreiben. Zucchiniwürfel im Fisch-Bratfett knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschalenabrieb würzen.

Gebratener Kabeljau mit Zitronen-Risotto und Zucchiniwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 12. März 2018

# Gebratener Lachs mit Dill-Creme, Gnocchi, Rucola-Pesto

## Für zwei Personen

### Für das Täschchen:

|                      |                                 |                 |
|----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 Lachsfilet à 250 g | $\frac{1}{2}$ Rolle Blätterteig | 75 g Babyspinat |
| 100 g Feta           | 50 g Austernpilze               | 1 Zitrone       |
| 1 Ei                 | Olivenöl                        | Salz, Pfeffer   |

### Für den Salat:

|                  |                               |                             |
|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 100 g Babyspinat | 50 g Rucola                   | 50 g Pimientos de Padrón    |
| 1 Avocado        | $\frac{1}{2}$ Romanasalatherz | Pflanzenöl, grobes Meersalz |

### Für die Vinaigrette:

|                              |                     |                            |
|------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 50 ml Olivenöl               | 20 ml Weißweinessig | $\frac{1}{4}$ TL Dijonsenf |
| $\frac{1}{4}$ TL Puderzucker | Salz                | Pfeffer                    |

### Für das Täschchen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spinat verlesen, abbrausen und trockenschleudern. Die Pilze mit einer Pilzbürste putzen und vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Spinat, Austernpilze und Feta 1 Minute scharf anbraten. Den Blätterteig auflegen und die Hälfte der Spinatmischung auflegen, dann den Lachs darauflegen, salzen, pfeffern und mit der restlichen Mischung bedecken.

Den Blätterteig falten, mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten goldgelb.

### Für den Salat:

Den Spinat und Rucola verlesen, abbrausen und trockenschleudern. Den Romanasalat von den äußeren Blättern befreien, vom Strunk befreien und in grobe Stücke zupfen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden. Die Avocado in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten kross anbraten und leicht salzen.

Die Pimientos de Padrón mit reichlich Olivenöl und grobem Salz kräftig in einer Pfanne anbraten

### Für die Vinaigrette:

Olivenöl mit Essig, Senf und Zucker zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Salatkomponenten mit der Vinaigrette vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Dannhauser am 30. April 2018

# Gebratener Zander mit Zwiebel-Marmelade, Linsen-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

|                       |           |         |
|-----------------------|-----------|---------|
| 1 Zanderfilet à 300 g | 1 Zitrone | Kokosöl |
| Salz                  | Pfeffer   |         |

### Für die Zwiebelmarmelade:

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| 4 rote Zwiebeln | 250 ml Rotwein     | 2 EL Balsamicocreame |
| 1 EL Kokosöl    | 2 EL Rohrohrzucker | Salz                 |

### Für das Püree:

|                   |                       |               |
|-------------------|-----------------------|---------------|
| 250 g rote Linsen | 250 g vorg. Rote-Bete | 50 g Walnüsse |
| 100 ml Kokoscreme | 1 TL Garam Masala     | 1 TL Salz     |

### Für die Sauce:

|              |                  |                   |
|--------------|------------------|-------------------|
| 50 g Rucola  | 1 Bund Basilikum | 400 ml Kokosmilch |
| 1 TL Kokosöl | 2 EL Currypulver | Salz              |

### Für das Gemüse:

|                        |                     |                  |
|------------------------|---------------------|------------------|
| 2 gelbe Paprikaschoten | 200 g Zuckerschoten | 50 g Cashewkerne |
| Kokosöl                | Salz                | Pfeffer          |

## Für den Zander:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet in 2 gleichgroße Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Zander mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in etwas Kokosöl auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten, mit der anderen Seite auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten im Ofen gar ziehen lassen.

## Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, das Kokosöl und die Zwiebeln hinzufügen und bräunlich anbraten. Anschließend mit Rotwein ablöschen. Balsamicocreame und Salz hinzufügen und unter Rühren ca. 20 Minuten einköcheln lassen.

## Für das Püree:

Linsen in einem Topf mit 500 ml Wasser und Salz weich kochen. Rote Bete kleinschneiden und zusammen mit Kokoscreme und Garam Masala hinzugeben. Hitze reduzieren. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls hinzugeben. Alles pürieren.

## Für die Sauce:

Currypulver in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend heraus nehmen. Rucola und Basilikum abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Kokosöl erhitzen, den Basilikum und den Rucola darin anrösten, mit der Kokosmilch ablöschen, das geröstete Currypulver und Salz hinzufügen, pürieren und nochmals abschmecken.

## Für das Gemüse:

Cashewkerne hacken, ohne Öl in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Zuckerschoten und Paprika abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Gemüse in etwas Kokosöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dana Burde am 25. Juni 2018

# Kabeljau im Panko-Mantel und Gurken-Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                 |                    |                |
|-----------------|--------------------|----------------|
| 300 g Kabeljau  | 60 g Panko-Mehl    | 100 g Mehl     |
| 1 Ei            | 1 TL Schwarzkümmel | 2 EL Sojasauce |
| 2 EL Pflanzenöl | Salz               | Pfeffer        |

### Für den Salat:

|                          |                     |               |
|--------------------------|---------------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Salatgurke | 1 Fleischtomate     | 1 Zitrone     |
| 150 g Joghurt            | 3 Stiele Petersilie | 5 Stiele Dill |
| 1 Msp. Zimt              | Salz                | Pfeffer       |

### Für das Topping:

|                    |                  |                        |
|--------------------|------------------|------------------------|
| 1 Mango, reif      | 1 Rettich        | 1 Orange, Abrieb, Saft |
| 1 Chilischote, rot | 1 Bund Koriander | Chiliflocken, Salz     |

### Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel

### Für den Fisch:

Das Panko mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz, gemahlenem Pfeffer und einem TL Schwarzkümmel in einem Gefrierbeutel gut mischen. Ei auf einem tiefen Teller verquirlen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und in etwa 2x3 cm große Stücke schneiden, mit Sojasauce beträufeln und im Mehl wenden. Die Stücke darauf kurz ins verquirlte Ei legen und mit in den Gefrierbeutel geben. Jetzt gut schütteln.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den panierten Fisch 2-3 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Salat:

Gurke schälen, halbieren und mit Löffel entkernen. In schmale Stücke schneiden und mit etwas Salz zur Seite stellen. Tomate waschen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tomate, Gurke und Kräuter mit Joghurt, Zimt, Salz und Pfeffer vermischen und zur Seite stellen.

### Für das Topping:

Mango schälen und entkernen, anschließend in feine Würfel schneiden. Den Rettich schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Orange anschließend auspressen. Die Chili waschen, vom grün befreien und sehr fein hacken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, etwa einen Zwei für die Garnitur zurück behalten. Mango, Rettich und Chili vermischen, Orangenschale und Saft unterrühren, Koriander unterheben und mit Chiliflocken und Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Wiesel am 02. Juli 2018

# Kabeljau mit Beluga-Linsen und Meerrettich-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

|                     |           |               |
|---------------------|-----------|---------------|
| 300 g Kabeljaufilet | 1 Zitrone | 5 EL Olivenöl |
| Salz                | Pfeffer   |               |

### Für die Belugalinsen:

|                        |                   |                  |
|------------------------|-------------------|------------------|
| 150 g Belugalinsen     | 50 g grüner Speck | 1 Schalotte      |
| 1 Knoblauchzehe        | 500 ml Gemüsefond | 50 ml Weißwein   |
| 1 EL dunkler Balsamico | 1 Zweig Rosmarin  | 2 Zweige Thymian |
| 1 EL Butter            | Olivenöl          | Salz, Pfeffer    |

### Für die Meerrettichsauce:

|                       |                                  |             |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|
| 1 EL Meerrettich      | $\frac{1}{4}$ Wurzel Meerrettich | 1 Schalotte |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 EL Butter                      | 50 ml Sahne |
| 100 ml Gemüsefond     | 1 TL mittelscharfer Senf         | 1 EL Mehl   |
| Salz                  | Pfeffer                          |             |

### Für die Garnitur:

100 g grüner Speck

### Für den Kabeljau:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Kabeljaufilet mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und den Kabeljau im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten glasig garen.

### Für die Belugalinsen:

Speck in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und halbieren.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln und Blättchen abzupfen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Den Speck und die Linsen hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Die Linsen darin ca. 10 Minuten weich kochen. Zuletzt Butter unterrühren und mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Meerrettichsauce:

Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsefond und Sahne aufgießen. Meerrettich aus dem Glas unterrühren. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Senf, Salz, Pfeffer und den zuvor ausgepressten Zitronensaft abschmecken.

### Für die Garnitur:

Speck in kleine Würfel schneiden und in wenig Fett langsam ausbacken, bis er knusprig ist.

Kabeljau mit Belugalinsen und Meerrettichsauce auf Tellern anrichten, mit den Speckwürfeln garnieren und servieren.

Ela Feldenz am 01. Februar 2018

# Kabeljau mit Brokkoli, Champignons und Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Fischpfanne:**

|                     |                    |                          |
|---------------------|--------------------|--------------------------|
| 200 g Kabeljaufilet | 150 g Brokkoli     | 150 g braune Champignons |
| 1 Zitrone           | 100 ml Schlagsahne | 2 EL Sojasauce           |
| 2 EL neutrales Öl   | Salz               | weißer Pfeffer           |

**Für den Reis:**

|                      |      |
|----------------------|------|
| 125 g Parboiled Reis | Salz |
|----------------------|------|

**Für die Fischpfanne:**

Das Kabeljaufilet waschen und trockentupfen. In zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden und ca. 6 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Pilze ca. sechs Minuten anbraten. Nach ca. zwei Minuten gesalzenen und gepfefferten Fisch dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazu gießen und einmal aufkoche. Mit Sojasauce abschmecken.

**Für den Reis:**

Reis in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend restliches Wasser abschütten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Schuster am 29. November 2018

# Kabeljau mit Ei, Stampf, kartoffeln, Sauce béarnaise

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                                |           |              |
|--------------------------------|-----------|--------------|
| 2 große Kabeljaufilets à 300 g | 1 Zitrone | 50 ml Wermut |
| 10 g Butter                    | Salz      | Pfeffer      |

### Für das Ei:

|            |                     |      |
|------------|---------------------|------|
| 2 Eier (L) | 50 ml Weißweinessig | Salz |
|------------|---------------------|------|

### Für die Stampfkartoffeln:

|                       |                     |                    |
|-----------------------|---------------------|--------------------|
| 300 g lila Kartoffeln | 3 Frühlingszwiebeln | 2 Liter Gemüsegond |
| 50 g Crème-double     | 50 g Süßrahmbutter  | 20 g Butter        |
| 1 TL Arganöl          | 1 Muskatnuss        | Salz, Pfeffer      |

### Für die Sauce béarnaise:

|                        |                               |                     |
|------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1 Bund Estragon        | 2 Schalotten                  | 1 Zitrone           |
| 4 Eier, Eigelb         | 125 ml Weißwein               | 60 ml Estragonessig |
| 180 ml Süßrahmbutter   | 1 Schuss Worcestershire-Sauce | 1 Prise Zucker      |
| 1 Prise Cayennepfeffer | Salz                          | weißer Pfeffer      |

**Für den Fisch:** Den Kabeljau waschen, trockentupfen und ggf. putzen. Butter in Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ausbraten. Filets umdrehen und vorsichtig etwas Wermut und Zitronensaft in die Pfanne geben. Dabei keine Flüssigkeit an die Fischhaut kommen lassen. Deckel auf Pfanne geben und Fisch ca. 5 Minuten lang dämpfen. Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Ei:** Zwei Liter gesalzenes Wasser zum kochen bringen. Weißweinessig dazu geben. Hitze reduzieren. Eier einzeln in zwei Tassen aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen und das Ei vorsichtig ins simmernde Essig-Wasser gleiten lassen. Wenn das Eiweiß genug gestockt ist, pochiertes Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen und abschrecken.

**Für die Stampfkartoffeln:** Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Im Gemüsegond weich kochen. Anschließend abgießen, Fond auffangen. Butter in Topf schmelzen und unter Rühren zur braunen Butter werden lassen.

Kartoffeln vorsichtig zerstampfen. Mit etwas Fond, Crème Double, Süßrahmbutter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Arganöl verfeinern.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und den grünen Teil fein hacken und unter Kartoffelstampf heben. Abschließend braune Butter unterrühren.

**Für die Sauce béarnaise:** Süßrahmbutter in kleinem Topf schmelzen. Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Mit Estragonessig und Weißwein aufkochen. Flüssigkeit komplett reduzieren, mit 45 ml Wasser aufgießen und die entstandene Säurebasis durch ein feines Küchensieb passieren.

In einer Metall-Schüssel Eigelbe mit der Säurebasis kalt aufschlagen und anschließend über dem Wasserbad unter stetiger Zugabe der geschmolzenen Butter zu einer dickflüssigen Sauce emulgieren. Mit etwas Zitronensaft, einer Prise Zucker, Cayennepfeffer und Worcestershire Sauce abschmecken.

Estragon abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Sauce heben. Sauce direkt servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Yassin M'Harzi am 18. Dezember 2018

# Kabeljau mit Weißwein-Soße und Fenchel-Birnen-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                           |                 |                  |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| 2 Kabeljaufilets à 120 g  | 1 Knoblauchzehe | 2 Zweige Thymian |
| 1 Sternanis               | 2 EL Butter     | Olivenöl         |
| 1 EL doppelgriffiges Mehl | Salz            | Pfeffer          |

### Für das Gemüse:

|                  |                |                       |
|------------------|----------------|-----------------------|
| 2 Fenchelknollen | 2 Birnen       | 1 Karotte             |
| 2 Schalotten     | 50 ml Riesling | 50 ml Gemüsefond      |
| 3 EL Butter      | Salz           | Pfeffer, au der Mühle |

### Für die Sauce:

|                   |                         |                             |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 100 ml Fischfond  | 50 ml Gemüsefond        | 50 ml trockener Weißwein    |
| 150 g Sahne       | $\frac{1}{2}$ TL Stärke | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone, Abrieb | 30 g kalte Butter       | Cayennepfeffer, Salz        |

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl auf die Fischhaut stäuben. Knoblauch abziehen, halbieren und die Hälften andrücken. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Olivenöl, Butter, Thymian und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets darin zuerst auf der Hautseite kross anbraten, dann kurz wenden und in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten glasig gar ziehen lassen.

### Für das Gemüse:

Schlotten abziehen und fein hacken. In Butter glasig anschwitzen.

Fenchel waschen, Strunk herausschneiden, in feine Scheiben schneiden. Birnen waschen, Kerngehäuse herausschneiden, in Würfel schneiden.

Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten mit Riesling und Fond ablöschen, Karotte, Fenchel und Birne zugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Sauce:

Fisch- und Gemüsefond mit Weißwein, Sahne, einer angeprägten Knoblauchzehe und Zitronenabrieb in einem Topf aufkochen. Stärke mit 1 EL Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren und unterrühren.

Den Topf vom Herd nehmen, die Butter in Flocken einrühren und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Gebratenen Kabeljau mit Fenchel-Birnen-Gemüse und SellerieKartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Becker am 26. April 2018

# Kabeljau und Garnele mit Buttermilch-Holunder-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für Kabeljau, Garnele:**

|                         |                         |                      |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1 Kabeljaufilet à 150 g | 4 Riesengarnelen        | 8 kleine Tomaten     |
| 2 Frühlingszwiebeln     | 1 Zitrone, Saft, Abrieb | 1 Knoblauchzehe      |
| 1 Knolle Ingwer à 2 cm  | 2 EL Sushi-Ingwer       | 4 EL helle Sojasauce |
| 8 EL Olivenöl           | ½ TL Zucker             | 1 Zweig Thymian      |
| 1 EL Butter             | ½ TL Sesamöl            | Olivenöl             |
| mildes Chilisalز        | weißer Pfeffer          |                      |

**Für den Schaum:**

|                             |                      |                         |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
| 150 ml Buttermilch          | 100 g saure Sahne    | 1 Zitrone, Schale, Saft |
| 3 TL Holunderblütensirup    | ½ TL Zimtsplitter    | ½ TL Fenchelsamen       |
| 1 TL Koriandersamen         | 2 EL mildes Olivenöl | mildes Chilisalز        |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner |                      |                         |

**Für Kabeljau, Garnele:**

Den Fisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, etwas Zitronenabrieb und -saft, geriebenen Ingwer und Thymian mit Öl zum Fisch geben und diesen darin 10 Minuten marinieren.

Die Tomaten mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben, Deckel auflegen und 3 Minuten bei hoher Hitze braten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln leicht erhitzen. Etwas Sushi-Ingwer dazugeben.

Die Garnelen mit Chilisalز, Sojasauce und Olivenöl marinieren. Die Garnelen in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Etwas Butter in die Pfanne geben und die Garnelen mit der Butter nappieren.

**Für den Schaum:**

Zimt, Fenchelsamen, Koriander und Pfeffer in eine Mühle geben. Die Zitrone waschen, abreiben, halbieren und auspressen.

Die Buttermilch mit der sauren Sahne, Chilisalز, Olivenöl und Gewürz aus der Gewürzmühle verrühren. Den Holunderblütensirup dazugeben und mit einem Stabmixer kräftig aufmixen. Mit Chilisalز kräftig abschmecken.

Kabeljau und Garnele mit Buttermilch-Holunder-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Nina Maier am 18. Januar 2018

# Kabeljau, Kartoffel-Carpaccio, Petersilien-Pesto, Möhren

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

|                         |           |                |
|-------------------------|-----------|----------------|
| 1 Kabeljaufilet à 400 g | 1 Zitrone | 4 EL Sojasauce |
| 100 ml Weißwein         | Butter    | Salz           |
| Schwarzen Pfeffer       |           |                |

**Für die Kartoffeln:**

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 6 festk. Kartoffeln | 4 EL Trüffelöl |
|---------------------|----------------|

**Für das Pesto:**

|                          |                |                   |
|--------------------------|----------------|-------------------|
| 1 Bund krause Petersilie | 100 g Parmesan | 100 g Pinienkerne |
| 250 ml Olivenöl          | Salz           | Pfeffer           |

**Für die Möhren:**

|                   |                  |                  |
|-------------------|------------------|------------------|
| 300 g Möhren      | 1 Orange         | 1 Knoblauchzehe  |
| 3 Zweige Rosmarin | 3 Zweige Thymian | 3 Lorbeerblätter |
| 150 g Butter      | Zucker           | Salz             |
| Pfeffer           |                  |                  |

**Für den Kabeljau:**

Kabeljau abtupfen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft der Zitrone mit Salz, Pfeffer und Sojasauce vermengen. Kabeljau mit der Zitronen-Sojamarinade marinieren.

Kabeljau mit Weißwein und Butter in einer Pfanne braten.

**Für die Kartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Trüffelöl marinieren und als Carpaccio auf ein Backblech legen und für ca. 30 Minuten garen.

**Für das Pesto:**

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan, Pinienkerne, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einem Mixer zerkleinern. Pesto über den Kabeljau geben.

**Für die Möhren:**

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Möhren und Orange schälen. Knoblauch abziehen und mit Möhren, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblättern, halber Orange und Butter in einem Topf kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nachdem die Möhren gar sind, diese mit Knoblauch und der anderen Hälfte Orange und Knoblauch in Butter durchschwenken. Mit Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Truckenbrod am 25. Juni 2018

## Kabeljau, Safran-Soße, Süßkartoffel-Püree, Blattspinat

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 150 g    1 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer

**Für das Püree:**

500 g Süßkartoffeln            1 EL Milch, 3,5%            2 EL Butter  
Muskatnuss                      Salz

**Für die Safransauce:**

3 Safranfäden                    150 g Schlagsahne            3 EL Weißwein  
Salz                                Pfeffer

**Für den Spinat:**

200 g Spinat                      2 Knoblauchzehen            2 EL Butter  
1 EL Olivenöl                    Salz                                Pfeffer

**Für die Garnitur:**             $\frac{1}{4}$  Bund Schnittlauch

**Für den Kabeljau:**

Den Backofen auf 200 Ober- Unterhitze Grad vorheizen. Das Backblech mit erhitzen. Kabeljaufilets mit Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten backen.

**Für das Püree:**

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Süßkartoffel darin 20-25 Minuten garen. Abgießen und bei sehr milder Hitze im offenen Topf ausdampfen lassen. Milch, Butter, Salz und Muskatnuss in einem kleinen Topf erhitzen. Süßkartoffeln verquirlen und Milchmischung unterrühren.

**Für die Safransauce:**

Die 3 Safranfäden in etwas warmem Wasser lösen. Die 2 EL Weißwein in die Pfanne geben und ca. 1-2 Minuten kochen lassen. Danach die Sahne und die Safranfäden in die Fleischpfanne geben und 1-2 Minuten kochen lassen. Sauce aufkochen lassen bis sie eindickt. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**Für den Spinat:**

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Den Kabeljau mit Safransauce, Süßkartoffelpüree und Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Agata Wilengowski am 26. März 2018

# Kabeljau, Senf-Soße, Wurzel-Gemüse, Petersilien-Kart.

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

|                            |                           |                  |
|----------------------------|---------------------------|------------------|
| 2 Stücke Kabeljau à 180 g  | Gemüseabschnitte          | 1 kleine Zwiebel |
| 3 Zweige glatte Petersilie | 250 ml trockener Weißwein | 1 Lorbeerblatt   |
| Salz                       | Pfeffer                   |                  |

### Für die Sauce:

|                  |                    |                          |
|------------------|--------------------|--------------------------|
| 250 ml Fischfond | 1 EL Crème-fraîche | 2 EL mittelscharfer Senf |
| 2 EL Sahne       | Salz               | Pfeffer                  |

### Für das Wurzelgemüse:

|                                 |                       |                       |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2 kleine Karotten               | 1 kleine Zucchini     | 1 kleine Stange Lauch |
| 1 kleine Stange Staudensellerie | 1 EL weißer Balsamico | 2 EL Olivenöl         |
| Eiswasser                       | Salz                  |                       |

### Für die Kartoffeln:

|                  |                            |             |
|------------------|----------------------------|-------------|
| 6 Pellkartoffeln | 4 Zweige glatte Petersilie | 2 EL Butter |
| Salz             | Pfeffer                    |             |

Fischfilets auf Gräten prüfen und ggf. ziehen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit Salz, Lorbeerblatt, Pfeffer, Zwiebel, Weißwein und Gemüseabschnitten ca.10 Minuten köcheln lassen. Sud in einen anderen Topf seihen.

Fischfilets salzen, in den Sud legen, kurz aufkochen und danach ca. 8 Minuten am Herdbrand ziehen lassen.

### Für die Sauce:

Fond und Crème fraîche in einem kleinen Topf zusammen aufkochen, den Senf dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen. Sahne schlagen und zum Schluss unterheben.

### Für das Wurzelgemüse:

Karotten, Zucchini, Lauch und Staudensellerie waschen. Karotten schälen, Enden entfernen und Sellerie-Fäden ziehen. Karotten und Zucchini sternförmig schneiden. Lauch in Ringe und Selleriestange in längliche Scheiben schneiden. Jedes Gemüse für sich in einem Topf mit Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Auf ein Sieb geben und kalt stellen. Gemüse in eine Sauteuse geben, etwas Fischpochierfond (von oben), weißen Balsamico und Olivenöl hinzufügen und erhitzen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend pellen und in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie über den Kartoffeln verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kabeljau mit Senfsauce, Wurzelgemüse und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Ernst Otto Mahnke am 09. April 2018

# Kabeljau-Filet in Tomaten-Soße mit Tagliatelle

**Für zwei Personen**

**Für das Kabeljaufilet:**

300 g Kabeljaufilet      Salz      Pfeffer

**Für die Sauce:**

500 g Tomaten      1 Schalotte      1 Knoblauchzehe  
1 rote Schote Chili      ½ Bund Fenchelgrün      2 EL eingelegte Kapern  
1 Zitrone (Saft)      1 TL Zatar      100 ml Rotwein  
Olivenöl      Salz      Pfeffer

**Für die Tagliatelle:**

200 g Nudelmehl      2 Eier      1 EL Olivenöl

Salz

**Für Garnitur:**

2 Kapernäpfel      Öl

**Für das Kabeljaufilet:**

Das Kabeljaufilet waschen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Sauce:**

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Das Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Chilischote halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotte zusammen mit Knoblauch und der Chilischote andünsten. Die Tomaten und das Fenchelgrün dazugeben und die Sauce Einkochen lassen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Anschließend den Rotwein hinzugeben und mit Zitronensaft, Zatar, Kapern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kabeljaufilet in die Tomatensauce geben und langsam garen.

**Für die Tagliatelle:**

Das Nudelmehl mit den Eiern zu einem Teig verkneten. Den Teig, mit Hilfe einer Nudelmaschine, ausrollen und in typische Tagliatelle-Form bringen. Die Nudeln in Salzwasser für 3 Minuten kochen, abgießen und Olivenöl dazu geben.

**Für Garnitur:**

Kapernäpfel in einer Pfanne mit Öl frittieren.

Kabeljaufilet in Tomatensauce mit selbstgemachten Tagliatelle und frittierten Kapernäpfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Skibowski am 05. Februar 2018

# Kabeljau-Filet, Kartoffel-Auflauf, Erbsen-Schoten-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

|                             |                   |             |
|-----------------------------|-------------------|-------------|
| 2 Kabeljauloins à ca. 200 g | 2 Zitrone, Abrieb | 1 EL Butter |
| 1 TL Olivenöl               | Salz              | Pfeffer     |

### Für den Kartoffelauf:

|                          |                            |                          |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 3 mittelgroße Kartoffeln | 100 g Sahne                | 50 g Crème-fraîche       |
| 1 Knoblauchzehe          | $\frac{1}{4}$ Bund Thymian | 2 EL geriebener Parmesan |
| 1 Muskatnuss             | Salz                       | Pfeffer                  |

### Für den Salat:

|                      |                            |                        |
|----------------------|----------------------------|------------------------|
| 100 g TK-Erbsen      | 100 g Zuckerschoten        | 1 Kästchen Kresse      |
| 2 EL Olivenöl        | 2 EL Trauben-Vanille-Essig | 20 ml weißer Balsamico |
| 1 TL flüssiger Honig | Salz                       | Pfeffer                |

### Für den Kabeljau:

Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. In Öl und Butter kurz auf einer Seite anbraten, wenden und ziehen lassen.

### Für den Kartoffelauf:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Sahne, Crème fraîche, Knoblauch, Muskat und Thymian verrühren und die Kartoffelscheiben dazugeben und gut miteinander vermengen. In einem Muffinblech vier Mulden mit Olivenöl einpinseln und kreuzweise jeweils 2 Streifen Backpapier einlegen.

Die Kartoffelscheiben einschichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Etwa 25 Minuten im Ofen backen.

### Für den Salat:

Erbsen und Zuckerschoten 2 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen und die Hälfte der Kresse unterheben. Aus Olivenöl, Essig, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer eine cremige Marinade anrühren, die Erbsen und Zuckerschoten unterrühren und darin ziehen lassen.

Das Gericht auf einem Teller anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Karin Hennig am 30. August 2018

# Kabeljau-Küchlein, Spinat-Salat, Kapern-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für das Küchlein:

|                          |                          |                  |
|--------------------------|--------------------------|------------------|
| 2 Kabeljaufilets à 200 g | 200 g Kartoffeln         | 1 Lauch          |
| 2 Zwiebeln               | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Bund Dill      |
| 1 Zitrone                | 3 Eier                   | Öl, Semmelbrösel |
| Butter                   | Salz, Pfeffer            |                  |

### Für den Salat:

|                          |                             |                      |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 300 g Babyspinat         | 1 Zwiebel                   | 1 EL flüssiger Honig |
| 1 TL mittelscharfer Senf | 50 ml weißen Balsamicoessig | 100 ml Olivenöl      |
| Salz                     | Pfeffer                     |                      |

### Für die Mayonnaise:

|                   |                    |                          |
|-------------------|--------------------|--------------------------|
| 4 Zehen Knoblauch | 2 Eier             | 2 EL mittelscharfer Senf |
| 1 EL Kapern       | 2 EL Weißweinessig | 250 ml Sonnenblumenöl    |
| Salz              | Pfeffer            |                          |

### Für das Küchlein:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln abbrausen, kleinschneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen, zerdrücken und abkühlen lassen.

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Lauch abbrausen, trocken tupfen und feinschneiden. Zwiebeln und Lauch in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Förmchen mit Butter fetten und mit Semmelbröseln beschichten.

Eier trennen. Dill und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinschneiden.

Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Das Eigelb zur Kartoffelmasse geben. Mit Dill, Petersilie und der Hälfte der Zesten von der Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß steifschlagen und unter die Masse heben.

Die Fischstücke ebenfalls dazugeben. Masse in die Förmchen füllen und für ca. 12 Minuten im Ofen backen.

### Für den Salat:

Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und feinhacken.

Öl, Essig, wenig Zwiebeln, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und über den Spinat geben.

### Für die Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und feinhacken. Eier trennen. Kapern feinhacken.

Senf, Knoblauch, Weißweinessig und Eigelbe in einen Mixbecher geben. Das Öl darauf gießen. Einen Pürierstab auf den Boden des Mixbechers stellen. Die Zutaten vom Boden her mixen. Sobald sich die Zutaten zu einer hellgelben cremigen Masse verbinden, denn Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen bis alle Zutaten gut vermischt sind. Mit Salz und Pfeffer und gehackten Kapern abschmecken.

Kabeljau-Küchlein mit Spinatsalat und Knoblauch-Kapern-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 07. März 2018

# Kartoffel-Blumenkohl-Risotto mit gebratenem Zander

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

|                               |                   |                   |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| 400 g vorw. festk. Kartoffeln | 400 g Blumenkohl  | 1 kleine Zwiebel  |
| 2 Knoblauchzehen              | 100 ml Weißwein   | 400 ml Gemüsefond |
| 12 Safranfäden                | 80 g Pinienkerne  | 80 g Parmesan     |
| 2 Stängel glatte Petersilie   | 40 g kalte Butter | 2 EL Olivenöl     |
| Cayennepfeffer                | Salz              | Pfeffer           |

**Für den Zander:**

|                           |                       |                  |
|---------------------------|-----------------------|------------------|
| 2 Zanderfilets à 220 g    | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Zweige Thymian          | 1 Zweig Rosmarin      | 2 EL Butter      |
| 1 EL neutrales Pflanzenöl | Mehl                  | Salz, Pfeffer    |

**Für das Kartoffel-Blumenkohl-Risotto:**

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen und klein schneiden.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben und bei niedriger Hitze 2 Minuten schmoren. Mit Weißwein ablöschen, 200 ml Fond angießen und ca. 10 Minuten einkochen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Blumenkohl, Safran und Pinienkerne zugeben. Mit übrigem Fond auffüllen und ca. 5 Minuten auf die Hälfte einkochen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und zugeben. Parmesan reiben und etwas mehr als die Hälfte mit kalter Butter unterrühren.

Übrigen Parmesan darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Zander:**

Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und nochmals halbieren. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben.

Den Fisch in Öl mit Rosmarin, Thymian und andgedrücktem Knoblauch auf der Hautseite etwa 5 Minuten braten. Die Butter dazugeben, den Fisch wenden und 1 Minute mit der heißen Butter übergießen.

Das Kartoffel-Blumenkohl-Risotto mit dem Zander auf Tellern anrichten und servieren.

Mia Feldmann am 26. Februar 2018

# Kartoffel-Puffer mit Wildlachs und Kräuter-Schmand

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffelpuffer:

|                           |              |                     |
|---------------------------|--------------|---------------------|
| 250 g mehligk. Kartoffeln | 1 Zwiebel    | 1 Ei                |
| 1 EL Mehl                 | 1 Muskatnuss | 200 g Butterschmalz |
| Salz                      | Pfeffer      |                     |

### Für den Lachs:

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 250 g Wildlachs | 200 ml Olivenöl |
|-----------------|-----------------|

### Für den Kräuterschmand:

|               |                          |                     |
|---------------|--------------------------|---------------------|
| 200 g Schmand | 250 g Crème-fraîche      | 100 ml Milch        |
| 1 Zitrone     | ½ Bund glatte Petersilie | ½ Bund Schnittlauch |
| ½ Bund Kerbel | Salz                     | Pfeffer             |

### Für den Bratapfel:

|                  |                        |              |
|------------------|------------------------|--------------|
| 2 Jonagold Äpfel | 100 g Marzipanrohmasse | 25 g Rosinen |
| 20 cl Rum        | 1 Zitrone              |              |

### Für die Vanillesauce:

|                 |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|
| 1 Vanilleschote | 125 g Sahne | 125 g Milch |
| 2 Eier          | 60 g Zucker |             |

### Für den Eierpunsch:

|                 |                          |              |
|-----------------|--------------------------|--------------|
| 2 Eier          | 200 ml Sahne             | 100 ml Milch |
| 20 cl Rum       | 20 cl Bitterorangenlikör | 1 Orange     |
| 1 Vanilleschote | 25 g Zucker              |              |

### Für die Kartoffelpuffer:

Die Kartoffeln, putzen, schälen, waschen und fein reiben. Zwiebel abziehen, ebenfalls fein reiben und zu den Kartoffeln geben. Ei und Mehl dazugeben. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und sofort im Schmalz ausbacken. Puffer warm stellen.

### Für den Lachs:

Wildlachs waschen und trockentupfen und in feine Tranchen schneiden.

In einer Pfanne in Olivenöl leicht erwärmen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Sofort servieren.

### Für den Kräuterschmand:

Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit dem Schmand und der Crème fraîche vermengen.

Zitrone unter heißem Wasser abwaschen, trockentupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Sollte die Masse zu dick sein, mit etwas Milch verflüssigen.

### Für den Bratapfel:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Äpfel putzen, waschen und trockentupfen. Mit einem Messer einen etwa 1-1,5 cm dicken Deckel vom Apfel abtrennen, auch am unteren Ende eine dünne Scheibe für einen besseren Halt abschneiden. Mit dem Apfelausstecher das Gehäuse großzügig entfernen und die Kerne auskratzen. Zitrone auspressen und aufgeschnittenen Apfel mit Zitronensaft beträufeln. Marzipan, Rosinen und Rum zu einer Masse verkneten. Äpfel damit füllen und auf das Blech setzen. Deckel aufsetzen und ca. 25 Minuten bei 200 Grad backen.

### Für die Vanillesauce:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf unter Rühren aufkochen. Vanilleschote entfernen. Ein Ei trennen. Das Eigelb mit dem zweiten Ei in einer Metallschüssel mit einem Schneebesen verrühren.

Vanille-Sahne zugeben. Auf einem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren auf ca. 80 Grad erhitzen, bis die Sauce bindet. Vanillesauce durch ein Sieb passieren, abkühlen lassen.

**Für den Eierpunsch:**

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Orange unter heißem Wasser abwaschen und Schale abreiben. Milch, Sahne, Vanilleschote und -mark sowie Orangenabrieb in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Eier trennen und Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Topf von der Kochstelle nehmen und die Eigelb-Zucker-Masse einrühren. Bitterorangenlikör und Rum zugeben.

Die drei Köstlichkeiten in Gläsern anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 22. November 2018

## Kartoffel-Risotto mit Kabeljau-Filet aus dem Ofen

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

|                         |                        |                   |
|-------------------------|------------------------|-------------------|
| 600 g festk. Kartoffeln | 100 g Baby-Blattspinat | 1 Zwiebel         |
| 2 Knoblauchzehen        | 50 ml Weißwein         | Salz              |
| Pfeffer                 | Muskatnuss             | 500 ml Gemüsefond |
| 40 g Scamorza           | 80 g Parmesan          | 2 EL Butter       |
| 3 EL Olivenöl           | Salz                   | Pfeffer           |

**Für den Kabeljau:**

|                     |               |                 |
|---------------------|---------------|-----------------|
| 240 g Kabeljaufilet | 4 Schalotten  | 1 Knoblauchzehe |
| 2 Zweige Estragon   | 4 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer   |

**Für das Risotto:**

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Fond zugeben und 15 Minuten cremig einkochen lassen.

Spinat waschen und trocken schleudern. Scamorza grob reiben. Parmesan reiben und nach Ende der Garzeit untermischen, Butter zugeben und den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kartoffelrisotto zum Anrichten mit dem Scamorza bestreut servieren.

**Für den Kabeljau:**

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Estragon abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin farblos anschwitzen. Schalotten, Knoblauch und Estragon in eine Auflaufform geben und das gewürzte Kabeljaufilet darauflegen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten bei 120 Grad glasig garen.

Kartoffel-Risotto mit im Ofen gegartem Kabeljaufilet auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 14. März 2018

# Kartoffel-Suppe mit Speck, Rösti-Türmchen mit Lachs-Tatar

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

|                              |                             |                              |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 300 g mehlig. Kartoffeln     | 1 Karotte                   | $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle |
| $\frac{1}{2}$ Stange Lauch   | 1 Zwiebel                   | 1 Knoblauchzehe              |
| 2 EL Butter                  | 500 ml Geflügelfond         | 200 ml Sahne                 |
| 1 Msp. getrockneter Estragon | 1 Msp. getrockneter Majoran | Muskatnuss                   |
| Salz                         | Pfeffer                     |                              |

### Für den krossen Speck:

4 Scheiben Frühstücksspeck

### Für die Kartoffel-Rösti:

|                    |                                   |                  |
|--------------------|-----------------------------------|------------------|
| 3 große Kartoffeln | $\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel | 2 Zweige Thymian |
| 6 EL Butterschmalz | Salz                              | Pfeffer          |

### Für das Tatar:

|                           |                     |                                 |
|---------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 200 g frisches Lachsfilet | 2 kleine Schalotten | 2 Minigurken                    |
| 2 EL Schmand              | 2 Stiele Dill       | $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch |
| 1 Zitrone                 | 1 EL kleine Kapern  | 1 TL Puderzucker                |
| 1 EL Olivenöl             | Salz                | Pfeffer                         |

### Für die Türmchen:

4 EL Schmand

## Für die Suppe:

Kartoffeln, Karotte und Sellerie waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch vierteln, waschen und putzen, die Viertel in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten, dann das Gemüse, bis auf die Kartoffeln, zugeben und unter Rühren leicht anrösten.

Dann den Fond und die Kartoffeln zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Estragon würzen und alles zugedeckt bei ca. 20 Minuten kochen lassen. Sahne unter die Suppe rühren und heiß werden lassen. Mit einer Schöpfkelle etwas Gemüse aus dem Topf nehmen, den Rest im Topf mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren und die Gemüsestücke im Anschluss wieder dazugeben.

## Für den krossen Speck:

Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. In einem feinen Sieb ausdrücken. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Kartoffelraspel mit Salz und Thymian vermischen.

Eine große, beschichtete Pfanne stark erhitzen, Butterschmalz hinzugeben und die Kartoffelmasse in 4-6 kleinen Fladen in die Pfanne geben und flach drücken. Nach ca. 2 Minuten wenden. Nach weiteren ca. 2 Minuten den Deckel auflegen und die Rösti 5-7 Minuten fertig backen. Am Ende ohne Deckel zu Ende braten, damit sie schön knusprig werden.

## Für das Tatar:

Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Gurke waschen, längst halbieren, Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Gurke sehr fein würfeln. Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Ca. die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben. Dann halbieren und eine Hälfte auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandenen Gräten entfernen. Lachse sehr fein würfeln.

Mit Schalotten, Gurke, Kräutern, Zitronenschale und Kapern mischen.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Puderzucker würzen. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren.

**Für die Türmchen:**

Unterstes Türmchen mit Schmand bestreichen, dann das Lachstatar mit einem Servierring darauf schichten. Mit dem zweiten Türmchen abschließen.

Kartoffel-Süppchen mit krossem Speck und Rösti-Türmchen mit Lachstatar auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Maulwurf am 14. März 2018

# Kartoffel-Sushi mit Räucher-Lachs und rohem Thunfisch

## Für zwei Personen

### Für das Kartoffelsushi:

8 Drillinge  $\frac{1}{2}$  Stange Lauch Salz

### Für die Lachs-Variante:

2 Scheiben Räucherlachs 1 Stange Meerrettich à 2 cm 1 TL schwarzer Kaviar  
1 EL Frischkäse 1 EL Sahne Salz, Pfeffer

### Für die Thuna-Variante:

1 Thunfischfilet à 100 g 1 EL Preiselbeeren, Glas 1 Zitrone, Saft  
1 EL Frischkäse 1 EL Sahne Chili  
 $\frac{1}{2}$  TL rosa Pfeffer

### Für die vegetarische Variante:

1 TL Kapern im Sud 6 essbare Blüten 1 EL Frischkäse  
1 EL Sahne 1 Prise Zucker Salz, weißer Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 TL schwarze Sesamsaat

## Für das Kartoffelsushi:

Die Kartoffeln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen und gut abkühlen lassen.

Den Lauch von der äußeren Schale befreien, eine weitere Schale abziehen, diese putzen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und trocknen.

Die Kartoffeln pellen und auf der Oberseite einen Keil hineinschneiden.

### Für die Lachs-Variante:

Den Frischkäse mit der Sahne cremig verrühren. Meerrettich dazu hobeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln mit der Creme füllen, den Lachs darauf geben und mit Kaviar und Meerrettich garnieren.

### Für die Thuna-Variante:

Den Frischkäse mit der Sahne cremig verrühren. Preiselbeeren, etwas Zitronensaft und Chili hineinmengen.

Den Thunfisch in feine Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln mit der Creme füllen, den Thunfisch darauf geben und mit etwas rosa Pfeffer würzen.

### Für die vegetarische Variante:

Den Frischkäse mit der Sahne cremig verrühren.

Die Kapern fein hacken und mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer zur Creme geben. Einige Kapern beiseitelegen.

Die Kartoffeln mit der Creme füllen, die Kapern darauf geben und mit essbaren Blüten verzieren.

### Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit schwarzem Sesam garnieren und servieren.

Liane Malbert am 07. November 2018

# Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

|                     |                               |                        |
|---------------------|-------------------------------|------------------------|
| 350 g Babyspinat    | 4 Karotten                    | 300 g Kichererbsen     |
| 1 Ingwerwurzel      | 1 Zwiebel                     | 3 Knoblauchzehen       |
| 1 Limette           | 2 EL Ghee                     | 400 ml Kokosmilch      |
| 1 EL Zucker         | 1 EL gemahlener Koriander     | 1 EL Curcuma           |
| 1 EL Curry          | 1 EL gemahlener Fenchel       | 1 EL gemahlene Chili   |
| 1 EL Cumin          | 1 EL gemahlener Bockshornklee | 1 EL gemahlener Kümmel |
| 1 EL Piment         | ½ TL gemahlene Nelken         | ½ TL gemahlener Zimt   |
| 1 Berg-Lorbeerblatt | Salz                          | Sancho-Pfeffer         |

### Für den Skrei:

|                       |           |                    |
|-----------------------|-----------|--------------------|
| 2 Skreifilets à 180 g | 1 EL Ghee | 1 Limette (Abrieb) |
| Mehl                  | Salz      | Pfeffer            |

### Für den Reis:

|                   |             |      |
|-------------------|-------------|------|
| 300 g Jasmin-Reis | 1 TL Butter | Salz |
|-------------------|-------------|------|

### Für das Curry:

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Karotten schälen und kleinschneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ghee in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Zucker, Koriander, Curcuma, Curry, Fenchel, Chili, Cumin, Bockshornklee, Kümmel, Piment, Nelken, Pfeffer und Zimt hinzugeben. Alles anbraten. Kichererbsen und Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Knoblauch zugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Spinat und Lorbeerblatt dazugeben und 10 Minuten garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

### Für den Skrei:

Skreifilets mit Salz und Pfeffer nur auf der Fleischseite würzen. Die Hautseite leicht mehlieren. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Skreifilets bei mittlerer Hitze auf der Hautseite garen, bis die Seiten weiß werden. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und kurz auf der Hautseite garen lassen. Limettenabrieb über dem Fisch verteilen.

### Für den Reis:

Butter in einem Topf schmelzen bis sie ganz leicht karamellisiert. Reis dazugeben bis die Spitzen glasig sind. Mit 600 ml Wasser aufgießen und aufkochen. Salz dazugeben. Temperatur senken und bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat auf Tellern anrichten, mit einem Spritzer Limettensaft vervollständigen und servieren.

Sabrina Hein am 05. März 2018

# Konfierte Lachs-Forelle, Cocktail-Soße, Erbs-Püree, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

|                     |                       |                     |
|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 100 g grüne Bohnen  | 100 g Erbsen          | 100 g Zuckerschoten |
| 3 EL Olivenöl       | 3 EL weißer Balsamico | 2 TL Ahornsirup     |
| 25 g Erbsensprossen | Salz                  | Pfeffer             |

### Für die Lachsforelle:

|                       |           |                 |
|-----------------------|-----------|-----------------|
| 2 Lachsforellenfilets | 1 Zitrone | 500 ml Olivenöl |
| Salz                  | Pfeffer   |                 |

### Für das Erbsenpüree:

|                   |                       |              |
|-------------------|-----------------------|--------------|
| 300 g TK-Erbsen   | 3 mehligk. Kartoffeln | 1 Schalotte  |
| 250 ml Gemüsefond | 150 g Sahne           | 100 g Butter |
| 1 Muskatnuss      | Salz                  | Pfeffer      |

### Für die Sauce:

|                         |              |             |
|-------------------------|--------------|-------------|
| 2 EL Schmand            | 2 EL Ketchup | 2 EL Cognac |
| $\frac{1}{4}$ Bund Dill | Salz         | Pfeffer     |

### Für den Salat:

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Erbsen, Bohnen und Zuckerschoten darin etwa 3 Minuten vorgaren. In Eiswasser abschrecken. Das Gemüse gut abtropfen lassen und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer miteinander zu einer cremigen Vinaigrette verrühren und über den Salat geben.

### Für die Lachsforelle:

Das Olivenöl in einer Pfanne auf etwa 60 Grad erhitzen.

Die Zitronenschale ins Öl geben und den Fisch darin 12 Minuten ziehen lassen.

Den Fisch aus dem Öl nehmen, die Haut abziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Erbsenpüree:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen, mit Butter und Sahne stampfen. Das Püree durch ein Sieb streichen. Die Schalotte klein würfeln und in etwas Butter anschwitzen, die Erbsen dazu geben und alles mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 8 Minuten köcheln lassen.

Die fertigen Erbsen in der Moulinette fein pürieren und mit den Kartoffeln, Muskat, Salz und Pfeffer gut vermischen.

### Für die Sauce:

Den Schmand mit Ketchup und Cognac verrühren. Den Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Dill mit dem marinierten Schmand verrühren und kräftig salzen und pfeffern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Chaudhry am 01. August 2018

# Konfierter Wolfsbarsch mit Antipasti und Trüffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Loup de Mer:

2 Medaillons vom Loup de Mer à 150 g 1 l Olivenöl  
1 Knoblauchzehe 2 Zweige Thymian 1 Zweig Rosmarin  
Meersalz

### Für die warmen Antipasti:

1 Zucchini 1 gelbe Zucchini 1 Aubergine  
1 rote Paprika 1 gelbe Paprika 2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin 2 TL Balsamico Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Trüffelpüree:

300g mehligk. Kartoffeln 30g Trüffelbutter 30ml Trüffelöl  
1 Trüffel 250 ml Milch 50 g Butter  
1 Muskatnuss Salz Pfeffer

### Für den Tomatenspiegel:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL Tomatenmark  
1 Dose geschälte Tomaten

### Für den Loup de Mer:

Das Öl mit den abgezogenen und angedrückten Knoblauchzehen sowie den Thymian- und Rosmarinzweigen in einen Topf mit hohem Rand geben und auf 70 Grad erhitzen. Den Loup de Mer in den Topf mit dem Olivenöl legen und ca. 12 Minuten gar ziehen lassen. Auf einem Küchentuch abtropfen und mit Meersalz würzen.

### Für die warmen Antipasti:

Für die Antipasti die Paprika putzen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini und Aubergine ebenfalls in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Dann alles grillen. Aus Olivenöl, Balsamico, Thymian, Rosmarin und ein bisschen von dem Knoblauch eine Marinade rühren und die gegrillten Gemüsescheiben damit bepinseln.

Je zwei Scheiben von jedem Gemüse zu einem Türmchen aufschichten, dabei abwechselnd Zucchini und Aubergine legen. Den Antipasti-Turm bei 150 Grad ca. 12 Minuten im Ofen backen.

### Für das Trüffelpüree:

Die Kartoffeln vor dem Kochen schälen und kleinschneiden, damit sie schneller gar werden. Kartoffeln in Salzwasser weichkochen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse passieren und unter ständigem Rühren die erwärmte Milch mit der Butter und Trüffelbutter dazugeben. Mit Trüffelöl, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Tomatenspiegel:

In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel mit dem restlichen Knoblauch in Olivenöl schwenken, die Tomaten und Tomatenmark dazugeben und einkochen lassen. Mit den restlichen Kräutern würzen. Daraus einen Saucenspiegel anrichten.

Einen Saucenspiegel anrichten und den Antipasti-Turm darauf setzen. Loup de mer und Trüffelpüree daneben auf die Teller geben.

Jörg Wiegand am 31. Juli 2018

# Lachs im Spekulatius-Mantel auf Apfel-Scamorza-Carpaccio

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

|                            |                          |                     |
|----------------------------|--------------------------|---------------------|
| 500 g Wildlachs, ohne Haut | 200 g heller Spekulatius | 100 g Pankomehl     |
| 1 TL Zimt                  | 1 unbehandelte Orange    | 2 Zweige Majoran    |
| 2 Eier                     | 3 EL milder Dijonsenf    | 1 TL Cayennepfeffer |

### Für das Carpaccio:

|                    |                             |                            |
|--------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 200 g grüner Apfel | 200 g geräucherter Scamorza | 500 ml Berliner Weiße      |
| 2 EL Ahornsirup    | 2 EL grober Senf            | 2 EL naturtrüber Apfelsaft |
| Salz               | Pfeffer                     |                            |

### Für die Mayonnaise:

|                        |                         |                           |
|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 Ei                   | 125 ml Olivenöl         | 100 g Saure Sahne         |
| 1 unbehandelte Zitrone | 1 Bund frischer Majoran | 1 EL getrockneter Majoran |
| 1 Knoblauchzehe        | Salz                    | weißer Pfeffer            |

### Für den Lachs:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Majoran abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Von der Orange die Schale dünn abreiben. Orangenschale mit Spekulatius und Majoran in einer Moulinette fein zerkleinern. Anschließend Spekulatiusmischung und Panko in einer Schüssel miteinander verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt würzen.

Lachs waschen, trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Lachs mit Senf bestreichen, in Eimasse wälzen und anschließend die Spekulatiusmasse auf dem Fisch verteilen und sehr gut andrücken. Lachs im Ofen im oberen Drittel 10-12 Minuten backen.

### Für das Apfel-Scamorza-Carpaccio:

Aus Bier, Ahornsirup, Senf und Apfelsaft ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Scamorza in Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse des Apfels ausstechen und Apfel ebenfalls in Ringe schneiden. Scamorza und Apfel ringförmig auf einem Teller anrichten, 3-5 Minuten im Backofen mitbacken und mit dem Dressing beträufeln.

### Für die Majoran-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Das Ei trennen und das Eigelb mit Zitronensaft glatt rühren. Olivenöl zunächst tröpfchenweise mit einem Schneebesen unterrühren. Dann das Olivenöl in sehr feinem Strahl unter ständigem Rühren unterrühren. Das Olivenöl nicht zu schnell zufügen, damit es sich mit dem Eigelb verbinden kann. Alles mit weißem Pfeffer und Salz würzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Majoran abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in sehr feine Streifen schneiden, unter die Mayonnaise mischen und mit getrocknetem Majoran und Knoblauch würzen. Majoran-Mayonnaise im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Getrockneten Majoran und saure Sahne unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Arne Wildner am 10. Dezember 2018

# Lachs in Honig-Knoblauch-Butter mit Zitronen-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs in Butter:**

|                       |              |                  |
|-----------------------|--------------|------------------|
| 2 Lachsfilets à 140 g | 1 Zitrone    | 2 Knoblauchzehen |
| 60 g Honig            | 100 g Butter | Salz, Pfeffer    |

**Für das Risotto:**

|               |                   |                 |
|---------------|-------------------|-----------------|
| 150 g Risotto | 1 kleine Zwiebel  | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone     | 550 ml Gemüsefond | 50 ml Weißwein  |
| 50 g Parmesan | 1 EL Butter       | 1 EL Olivenöl   |
| Salz          | Pfeffer           |                 |

**Für den Rotkohlsalat:**

|                             |                       |                     |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------|
| 300 g Rotkohl               | 1 kleine rote Zwiebel | 1 säuerlicher Apfel |
| 1 Granatapfel               | 50 g Walnusskerne     | 5 EL Rotweinessig   |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 Prise Zimt          | 2 EL brauner Zucker |
| 6 EL neutrales Öl           | Salz                  | Pfeffer             |

**Für den Lachs in Butter:**

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zitrone auspressen. Butter in Pfanne schmelzen, bis sie goldbraun ist. Honig, Knoblauch und etwas Zitronensaft dazu geben und köcheln lassen. Sud in eine feuerfeste Form gießen.

Lachs waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. In die Form zu der Butter legen und im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.

**Für das Risotto:**

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Gemüsefond aufkochen und auf Herdplatte warm halten.

Öl und Butter in Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. zwei Minuten andünsten. Risotto dazu geben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen. Ein Drittel des Fonds zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, bis Risotto Flüssigkeit aufgenommen hat. Restlichen Fond nach und nach zum Risotto gießen, bis Reis bissfest gegart ist. Parmesan reiben und unter Risotto mischen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Mit Zitronenabrieb, Saft und Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Rotkohlsalat:**

Rotkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Rotkohl in großer Schüssel vermengen.

Rotweinessig mit Zucker, Kreuzkümmel und Zimt verrühren. Öl mit Hilfe eines Schneebesens nach und nach unterschlagen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotkohl mit Dressing vermischen, mit den Händen durchkneten und ziehen lassen.

Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Granatapfel halbieren und mit einem Esslöffel vorsichtig die Kerne heraus klopfen. Apfel und Granatapfel zum Rotkohlsalat geben und alles miteinander vermengen. Walnüsse klein hacken und in Pfanne ohne Fett anrösten. Über Rotkohlsalat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ruth von Gostomski am 17. Dezember 2018

# Lachs mit Erbsen-Avocado-Püree und Mojito-Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

|                                |                                       |                         |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 2 Lachsfilets à 140 g          | $\frac{1}{2}$ TL Currypulver (Madras) | $\frac{1}{2}$ TL Zucker |
| $\frac{1}{2}$ TL Garam Marsala | 4 EL Traubenkernöl                    | Meersalz                |

### Für das Püree:

|                             |                 |                          |
|-----------------------------|-----------------|--------------------------|
| $\frac{1}{2}$ reife Avocado | 100 g TK-Erbsen | $\frac{1}{4}$ Bund Minze |
| $\frac{1}{4}$ TL Zucker     | 50 g Sahne      | 2 EL Trüffelöl           |
| Meersalz                    | Salz            | Pfeffer                  |

### Für den Mojito-Schaum:

|                     |                |                         |
|---------------------|----------------|-------------------------|
| 25 g TK-Erbsen      | 1 Limette      | 1 EL brauner Zucker     |
| 1 TL Zucker         | 1 TL Salz      | 10 ml Zuckerrohrschnaps |
| 1 Msp. Sojalecithin | 2 Zweige Minze |                         |

### Für die Garnitur:

|                 |                             |      |
|-----------------|-----------------------------|------|
| 50 g Glasnudeln | 150 ml neutrales Pflanzenöl | Salz |
|-----------------|-----------------------------|------|

### Für den Lachs:

Den Lachs in einer Gewürzmischung aus Curry, Zucker, Garam Marsala und Meersalz wenden und von allen Seiten kurz in Traubenkernöl anbraten - dabei die Oberfläche leicht karamellisieren lassen.

### Für das Püree:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Minze abbrausen und trocken wedeln. Erbsen in einem Salz-Zucker-Wasser ca. 4 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Den Kochfond danach auf 1/3 reduzieren. Mit der Sahne und dem Trüffelöl aufkochen lassen. In einem Küchenmixer den Fond mit den Erbsen, 5 Blatt frischer Minze und dem geschälten Avocadofleisch fein pürieren. Mit Meersalz abschmecken.

### Für den Mojito-Schaum:

25 g Erbsen ca. 4 Minuten in einem Salz-Zucker-Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Den Kochfond auf 1/3 reduzieren. In diesen dann den braunen Zucker, den Zuckerrohrschnaps und die geviertelten Limette geben. Alles gut mit der frischen Minze mörsern und 20 Minuten ziehen lassen. Das Ergebnis passieren und mit Sojalecithin mittels Pürrierstab gut und schaumig aufschlagen.

### Für die Garnitur:

Die Glasnudeln mit einer Schere in etwa 8 cm lange Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Die Glasnudeln(ungekocht) in das heiße Öl geben. Diese gehen sofort auf, herausnehmen und auf Küchenkrepp legen. Mit etwas Salz bestreuen.

Karamellisierter Lachs mit Erbsen-Avocado-Püree und Mojito-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Haitz am 26. April 2018

# Lachs mit Gemüse-Spaghetti und Basilikum-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets à 180 g      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für Gemüsespaghetti:**

2 gelbe Zucchini      3 grüne Zucchini      1 lila Rettich  
2 Karotten      2 EL Butter      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Pesto:**

10 Cherrytomaten      1 Bund Basilikum       $\frac{1}{2}$  Bund krause Petersilie  
1 Schalotte      2 Knoblauchzehen      1 Limette (Saft)  
200 ml Olivenöl      Chili

**Für die Garnitur:**

essbare Blüten

**Für den Lachs:**

Den Lachs beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl anbraten.

**Für Gemüsespaghetti:**

Zucchini, Rettich und Karotten waschen und trocken tupfen. Karotten und Zucchini schälen. Karotten, Zucchini und Rettich mit Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Pfanne mit Öl und Butter erhitzen. Spaghetti in der Pfanne kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Pesto:**

Schalotten und Knoblauchzehen abziehen. Schalotten in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen. Basilikum und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Cherrytomaten, Basilikum, Petersilie, Schalotten und Knoblauchzehen kleinschneiden und mit dem Olivenöl und Chili mischen. Limette halbieren, den Saft auffangen und zum Pesto geben.

**Für die Garnitur:**

Die Spaghetti auf einem Teller anrichten und den Lachs oberhalb mit dem Pesto platzieren. Das Gericht mit essbaren Blüten verzieren, anrichten und servieren.

Roman Kadletz am 26. Juli 2018

# Lachs mit Limetten-Schaum-Soße und Jasmin-Reis

## Für zwei Personen

### Für den pochierten Lachs:

300 g Lachsfilet                      200 ml Blaubeersaft    100 ml Gingerbeer  
3 cm Ingwer                            Salz

### Für die Limetten-Schaumsauce:

1 Limette                                200 g Sahne                100 ml Weißwein  
1 Knoblauchzehe                      2 kleine Schalotten    Olivenöl  
Salz                                        Pfeffer

### Für den Reis:

200 g Jasmin-Reis                      Salz

### Für die Garnitur:

1 Limette                                Blaubeeren                Rucola  
Alfalfa Sprossen                        Pfeffer

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. 300 ml Wasser mit Blaubeersaft, Gingerbeer, Ingwer-Scheiben und Salz in einem Topf ca. 10-15 min zusammen aufkochen. Danach den Sud auf mittlere Hitze abkühlen lassen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. 3 bis 5 min im Sud pochieren und anschließend vorsichtig aus dem Topf nehmen.

### Für die Limetten-Schaumsauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Saft der Limette auspressen. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl goldgelb anbraten. Danach mit Wein und Limettensaft ablöschen. Kurz 1 min köcheln, Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb geben. Anschließend in den Sahnesyphon füllen, die CO<sub>2</sub>-Kapseln eindrehen, kalt stellen und schaumig auf dem Teller anrichten.

### Für den Reis:

Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen Topf geben und mit ca. 400 ml Wasser bedecken. Topf mit einem Deckel schließen und das Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf kleinste Stufe stellen und den Reis etwa 12 min ausquellen lassen. Mit Salz würzen.

### Für die Garnitur:

Blaubeeren und Rucola waschen. Lachs in die Mitte des Tellers geben und mit Pfeffer würzen. Mit Rucola, Blaubeeren und Sprossen garnieren. 2 TL von der Limette abreiben und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Heininger am 08. Oktober 2018

# Lachs mit Orangen-Soße, Wasser-Spinat, Seetang-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

|                       |                           |                           |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------|
| 2 Lachsfilets à 125 g | $\frac{1}{2}$ Jungzwiebel | $\frac{1}{2}$ Zitrone     |
| 250 ml Gemüsefond     | 50 ml Weißwein            | 1 Zweig glatte Petersilie |
| 1 Zweig Thymian       | 3 EL Olivenöl             | Salz, Pfeffer             |

### Für die Orangensauce:

|                    |                                   |                                     |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 150 ml Orangensaft | $\frac{1}{2}$ Zitrone (1 EL Saft) | $\frac{1}{2}$ Limette (1/2 EL Saft) |
| 2 EL Honig         | 1 Orange                          | 3 TL Speisestärke                   |
| Salz               | Pfeffer                           |                                     |

### Für den Wasserspinat:

|                    |                 |          |
|--------------------|-----------------|----------|
| 200 g Wasserspinat | 1 Knoblauchzehe | Olivenöl |
|--------------------|-----------------|----------|

### Für den Seetang-Salat:

|                         |                       |                    |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| $\frac{1}{2}$ Mango     | $\frac{1}{2}$ Avocado | 10 Cherrytomaten   |
| 1 gesalzenes Nori Blatt | $\frac{1}{2}$ Zitrone | Chiliflocken, Salz |

### Für den Lachs:

Die Jungzwiebel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und den Gemüsefond dazugeben. Zitrone auspressen und den Saft einrühren. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Thymian ebenfalls dazugeben.

Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In den Garauflauf eine Scheibe Zitrone und etwas Petersilie einlegen, darauf den Lachs legen und 8-10 Minuten garen.

### Für die Orangensauce:

Zitrone und Limette auspressen. Orangensaft, Zitronensaft, Limettensaft, Honig, Orangenzesten, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und kochen bis etwas Flüssigkeit verdunstet ist. Einen Teil der Sauce mit Speisestärke anrühren, zu dem Rest hinzufügen und nochmal kurz aufkochen bis es eingedickt ist. Absieben und über dem Lachs verteilen.

### Für den Wasserspinat:

Wasserspinat gut waschen, trockenschleudern und quer in 5 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch abziehen, klein würfeln und gemeinsam mit dem Wasserspinat anbraten bis der Wasserspinat weicher aber trotzdem bissfest ist. Mit einem trockenen Tuch abtupfen und unter dem Lachs servieren.

### Für den Seetang-Salat:

Mango, Avocado und Cherrytomaten in kleine Würfel schneiden. Das Nori- Blatt mit einer Schere in kleine 3 cm lange, 1 cm breite Streifen schneiden und mit dem Rest mischen. Zitrone auspressen. Mit dem Saft der Zitrone mischen, mit Salz und Chili abschmecken und in einer kleinen Schüssel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carl Borufka am 15. Oktober 2018

# Lachs, Spekulatiuskruste, Pastinaken-Püree, Wurzel-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

|                    |                |                              |
|--------------------|----------------|------------------------------|
| 400 g Lachsfilet   | 1 Orange       | 70 g dunkle Spekulatiuskekse |
| 50 g Semmelbrösel  | 100 g Butter   | 1 Zweig Majoran              |
| 1 Prise Zimtpulver | Cayennepfeffer | Salz                         |

**Für das Pastinakenpüree:**

|                   |                           |             |
|-------------------|---------------------------|-------------|
| 400 g Pastinaken  | 200 g mehligk. Kartoffeln | 50 ml Milch |
| 50 ml Sahne       | 1 EL Butter               | Muskatnuss  |
| gemahlener Piment | Salz                      |             |

**Für das Wurzelgemüse:**

|              |                 |                      |
|--------------|-----------------|----------------------|
| 2 Karotten   | 2 Pastinaken    | 2 Petersilienwurzeln |
| 2 Steckrüben | 100 ml Olivenöl | Salz, Pfeffer        |

**Für den Lachs:**

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Lachs waschen, trockentupfen und in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

Orange heiß abwaschen, Schale abreiben. Orange anschließend schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ca. 50 g Butterflocken auf Backblech geben, mit Orangenscheiben belegen.

Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Orangenschale mit Spekulatius und Majoran in Moulinette zerkleinern.

Restliche Butter in kleinem Topf zerlassen, mit Spekulatiusmischung und Semmelbröseln vermengen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt würzen.

Lachsstücke auf Orangenscheiben setzen und Spekulatiusmischung auf Fisch verteilen und gut andrücken. Ca. 10 Minuten im Backofen garen.

**Für das Pastinakenpüree:**

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten lang gar kochen. Abgießen und Milch, Sahne und Butter hinzu fügen und mit Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Muskatnuss, Piment und Salz abschmecken.

**Für das Wurzelgemüse:**

Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen. Wurzelgemüse schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Auf Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Wurzelgemüse ca. 10 Minuten gar backen. Das Gemüse sollte noch einen leichten Biss haben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leila Irik am 18. Dezember 2018

# Lachs-Filet auf Gemüse-Bett mit Karamell-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Lachsfilet:**

|                       |                          |                      |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| 2 Lachsfilets à 200 g | 100 g grüner Spargel     | 100 g Zuckerschotten |
| 100 g Karotten        | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 Knoblauchzehen     |
| 20 ml Weißwein        | 1 Zitrone                | 50 g Butter          |
| ½ Bund Dill           | Eiswasser                | Salz, Pfeffer        |

**Für die Karamellkartoffeln:**

|                 |                  |             |
|-----------------|------------------|-------------|
| 150 g Drillinge | 50 g Puderzucker | 2 EL Butter |
|-----------------|------------------|-------------|

**Für das Lachsfilet:**

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Grüne Spargelenden abschneiden und in 2cm große Stücke schneiden.

Karotten schälen und in 2cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz bissfest kochen. Anschließend in Eiswasser geben.

Lachsfilet waschen und trocken tupfen, Gräten ziehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Dill abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Butter mit Dill und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Den Bratschlauch an einem Ende verschließen. Das gekochte Gemüse im Bratschlauch verteilen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen die Butter auf dem Lachsfilet verteilen und auf das Gemüsebett legen. Zitrone in Scheiben schneiden und 2 Scheiben in den Bratschlauch legen. Den Weißwein ebenfalls in den Bratschlauch geben und verschließen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 17 Minuten garen.

**Für die Karamellkartoffeln:**

Drillinge waschen und trocken tupfen. In Spalten schneiden und in einem Topf mit Salzwasser ca. 12 Minuten kochen Drillinge abgießen und ausdämpfen lassen. Anschließend eine Pfanne mit Butter aufsetzen und Drillingen zugeben. Puderzucker über die Drillinge geben und karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Salvador Becker am 17. Mai 2018

# Lachs-Filet im Parma-Mantel, Spinat-Linsen, Joghurt-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Lachsfilets à 250 g    4 Scheiben Parmaschinken     $\frac{1}{2}$  Zitrone  
20 ml Olivenöl    Salz    Pfeffer

### Für die Linsen:

125 g rote Linsen    100 g Blattspinat     $\frac{1}{4}$  Bund glatte Petersilie  
 $\frac{1}{4}$  Bund Koriander     $\frac{1}{4}$  Bund Minze     $\frac{1}{4}$  Bund Basilikum  
20 ml Olivenöl    Salz    Pfeffer

### Für den Dip:

250 g Naturjoghurt    1 Limette, Saft, Abrieb    1 EL Koriandersamen  
 $\frac{1}{4}$  Bund Minze    3 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und die Haut vorsichtig herunter schneiden. Den Fisch pfeffern und mit dem Schinken rundum ummanteln. Die Zitrone vierteln.

Eine Auflaufform mit Öl ausreiben, den Fisch daraufsetzen und mit dem übrigen Öl beträufeln und die Zitrone in die Auflaufform geben. Im Ofen etwa 8 Minuten mit leicht angetrocknetem Mantel backen.

### Für die Linsen:

Die Linsen in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa 18 Minuten bissfest garen. Petersilie, Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Linsen abgießen, zurück in den Topf geben und mit Olivenöl vermengen.

Die Linsen auf dem Herd nochmal erhitzen, den Spinat und die Kräuter dazugeben und kräftig vermengen.

### Für den Dip:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, reiben, halbieren und auspressen.

Den Joghurt mit Minze, Limettensaft und -abrieb, Koriandersamen, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig verrühren.

Lachsfilet im Parma-Mantel mit Spinat-Kräuter-Linsen und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Czarzynski am 19. März 2018

# Lachs-Filet, bunter Bohnensalat und weiße Bohnen-Creme

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

|                  |                    |               |
|------------------|--------------------|---------------|
| 400 g Lachsfilet | 2 Zweige Basilikum | 2 EL Olivenöl |
| Salz             | Pfeffer            |               |

### Für den Bohnensalat:

|                      |                        |                      |
|----------------------|------------------------|----------------------|
| 150 g grüne Bohnen   | 150 g Wachsbohnen      | 150 g Kidneybohnen   |
| 2 Zweige Bohnenkraut | 2 kleine rote Zwiebeln | 70g getr. Öl-Tomaten |
| 3 EL Rotweinessig    | 2 TL Dijonsenf         | 1 Zitrone            |
| 1 Prise Zucker       | Salz                   | Pfeffer              |

### Für die Bohnencreme:

|                          |                    |                 |
|--------------------------|--------------------|-----------------|
| 400 g weiße Riesenbohnen | 3 Stangen Lauch    | 1 Bund Thymian  |
| 2 Knoblauchzehen         | 50 g Butter        | 150 ml Weißwein |
| 1 Bund glatte Petersilie | 2 EL Crème-fraîche | 2 EL Olivenöl   |
| kräftiges Olivenöl       |                    |                 |

### Für den Lachs:

Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und abtupfen. Anschließend in 2 cm dicke Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und zerzupfen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs auf der Haut scharf anbraten. Nach 2 min wenden und noch eine Minute braten.

### Für den Bohnensalat:

Die grünen Bohnen sowie die Wachsbohnen abwaschen und putzen. In Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut 10-12 min kochen. Anschließend in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe nicht verlieren. Nach 30 Sekunden aus dem Eiswasser holen und in eine separate Schüssel tun. Kidneybohnen in ein Sieb geben und abspülen.

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Öl der Tomaten auffangen.

Für das Dressing Essig, Senf und den Saft einer halben Zitrone aufschlagen. 5 EL vom aufgefängenen Tomatenöl einrühren. Das Dressing abschmecken und gegebenenfalls ein wenig Zucker dazugeben.

Das Dressing mit den Bohnen, Zwiebeln und getrockneten Tomaten vermengen und 10-15 min ziehen lassen.

### Für die Bohnencreme:

Lauch in feine Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Beides mit ein wenig Olivenöl und der Butter in einem Topf 15 min langsam dünsten lassen, bis sie weich und süß sind. Die Temperatur erhöhen und mit Weißwein ablöschen. Die abgetropften Bohnen dazugeben und so viel Wasser hinzugeben, dass die Bohnen bedeckt sind. Alles 5-10 min köcheln lassen, bis die Bohnen schön cremig sind.

Nun den gehackten Thymian, die Crème fraiche und ein ordentlicher Schuss kräftiges Olivenöl hinzugeben.

Zunächst das Bohnengemüse auf den Tellern anrichten und dann zwei Scheiben Rinderfilet oben drauf tun und servieren.

Jonas Kratzke am 18. Juli 2018

# Lachs-Filet, Kartoffel-Gurken-Salat, Meerrettich-Dressing

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

|                 |              |                |
|-----------------|--------------|----------------|
| 200 g Drillinge | 1 Salatgurke | 6 EL Balsamico |
| 3 TL Zucker     | Salz         |                |

**Für Dressing:**

|                       |                                 |                 |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 100 g Joghurt         | 50 g Saure Sahne                | 50 g Mayonnaise |
| 4 EL Sahnemeerrettich | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | Salz, Pfeffer   |

**Für das Lachsfilet:**

|                            |                       |               |
|----------------------------|-----------------------|---------------|
| 200 g Lachsfilet ohne Haut | 1 Knoblauchzehe       | 1 Zitrone     |
| 2 Zweige Thymian           | 2 EL Natives Olivenöl | Salz, Pfeffer |

**Für den Kartoffel-Gurken-Salat:**

Drillinge in Salzwasser bissfest garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben salzen, Balsamico mit Zucker vermischen und die Gurke darin 10 Minuten einlegen.

**Für Dressing:**

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in kleine Röllchen schneiden und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Pellkartoffelscheiben geben. Gurken aus der Marinade nehmen und unter den Kartoffelsalat heben.

**Für das Lachsfilet:**

Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Lachs waschen, trocken tupfen, in vier Filets schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe, eine halbe Zitrone und den Thymian in die Pfanne geben. Lachsfilets in die Pfanne legen und von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Fischfilets für 12 Minuten in den auf vorgeheizten Backofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Zipfel am 09. Juli 2018

# Lachs-Filet, Kartoffel-Stampf, Frankfurter grüne Soße

## Für zwei Personen

### Für das Kartoffelpüree:

|                           |                      |                    |
|---------------------------|----------------------|--------------------|
| 500 g mehligk. Kartoffeln | 2 EL weiche Butter   | 2 EL Crème-fraîche |
| 1 Muskatnuss              | 1 Knolle Meerrettich | Salz, Pfeffer      |

### Für die Frankfurter Grüne Sauce:

|                     |                |                             |
|---------------------|----------------|-----------------------------|
| 1 Zwiebel           | 200 g Schmand  | 150 g griech. Joghurt       |
| 150 g Crème-fraîche | 1 Bund Kräuter | 2 EL weißer Balsamico-Essig |
| Salz                | Pfeffer        |                             |

### Für den Lachs:

|                        |         |               |
|------------------------|---------|---------------|
| 2 Lachsfilets, à 120 g | Kokosöl | Salz, Pfeffer |
|------------------------|---------|---------------|

### Für die Garnitur:

½ TL rosa Pfefferbeeren

### Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen und abgießen. In eine Schüssel mit der weichen Butter, der Crème fraiche und dem frisch geriebenen Meerrettich geben und mit dem Stampfer auf die gewünschte Konsistenz stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und eventuell Meerrettich und Pfeffer hinzugeben.

### Für die Frankfurter Grüne Sauce:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Mit einer Schere in ein hohes Gefäß schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und zu den Kräutern geben. Alles mit dem Passierstab klein pürieren. Essig, Crème fraîche, Joghurt und Schmand hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schneebesen unterrühren.

### Für den Lachs:

Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und den Lachs kurz auf der Oberseite scharf anbraten. Dann auf die Haut drehen und ca. 8 Minuten bei geringer Temperatur fertig garen, bis er in der Mitte leicht glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen

### Für die Garnitur:

Einen dicken Kleks Stampf in die Mitte eines Tellers positionieren, ein großes Loch hineindrücken, mit Grüner Sauce auffüllen und den Lachs daneben drapieren und mit rosa Beeren bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Wilden am 16. Juli 2018

# Lachs-Forelle, Limetten-Schaum, Lauch-Muffin, Lollo-Rosso

## Für zwei Personen

### Für die Lachsforelle:

|                        |               |               |
|------------------------|---------------|---------------|
| 2 Lachsforellen-Filets | 1 Zitrone     | 4 EL Mehl     |
| 1 Zweig Thymian        | Butterschmalz | Salz, Pfeffer |

### Für die Lauch-Muffins:

|                   |                           |                  |
|-------------------|---------------------------|------------------|
| 125 g Lauch       | 170 g Mehl                | 1 Pk. Backpulver |
| 30 g Haferflocken | 100 g Bergkäse            | 100 ml Milch     |
| 1 Ei              | 1 Zweig glatte Petersilie | 1 EL Pflanzenöl  |
| 90 g Butter       | 1 Muskatnuss              | Salz, Pfeffer    |

### Für den Limettenschaum:

|                  |                   |                      |
|------------------|-------------------|----------------------|
| 1 kleine Zwiebel | 1 EL Butter       | 75 ml Sekt           |
| 200 ml Sahne     | 2 Limetten        | 2 EL eiskalte Butter |
| 1 Prise Zucker   | 1 TL Speisestärke | 3 g Lecithin         |
| Salz             | Pfeffer           |                      |

### Für den Salat:

|                                |                |                       |
|--------------------------------|----------------|-----------------------|
| $\frac{1}{2}$ Kopf Lollo Rosso | 1 TL Senf      | 1 EL weißer Balsamico |
| 2 EL Leinöl                    | 1 EL Leinsamen | 1 TL Kräutersalz      |

**Für die Lachsforelle:** Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zitrone waschen, trockentupfen, abreiben und auspressen. Forellenfilets leicht einschneiden. Forelle mit Zitronensaft säuern, salzen, auf der Hautseite in Mehl wälzen und bei mittlerer Hitze mit einem Zweig Thymian in Butterschmalz braten. Mit Pfeffer und Zitronenabrieb verfeinern.

**Für die Lauch-Muffins:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Käse reiben. Lauch etwas salzen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl ca. 5 Minuten anschwitzen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen.

Mehl, Haferflocken und Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen. Den Rest Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen.

Milch, zerlassene Butter, Ei, Muskatnussabrieb, Salz, Käse, gehackte Petersilie und Pfeffer in eine zweite Schüssel geben und verrühren. Die Mehlmischung und den Lauch in die Eiermilch einrühren damit ein glatter Muffin-Teig entsteht. Den Muffin-Teig in 8 Muffinförmchen füllen und im Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

**Für den Limettenschaum:** Limetten waschen, trockentupfen, abreiben und den Saft auspressen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem Topf mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Mit Sekt ablöschen und reduzieren lassen. Sahne dazugeben und nochmals einkochen, mit Zucker, Salz, Pfeffer würzen. Danach die Sauce mit Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb abseihen.

Vor dem Anrichten mit einem Pürierstab mit kalter Butter schaumig aufmixen. Eventuell etwas Lecithin dazugeben. Notfalls die Sauce mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke eindicken.

**Für den Salat:** Lollo Rosso zerpfücken, waschen und trockenschleudern.

Senf, Balsamico, Leinöl und Kräutersalz zu einer Marinade verrühren.

Salat mit der Marinade marinieren, mit Leinsamen bestreuen und nochmals einige Tropfen Leinöl über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ulrich am 14. November 2018

# Lachs-Frikadellen, Karotten-Gemüse, Kartoffel-Talern

## Für zwei Personen

### Für die Lachs-Frikadellen:

|                  |                                |                       |
|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 300 g Lachsfilet | 1 Zwiebel                      | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 2 Eier           | 3 EL Magerquark                | 8 EL Semmelbrösel     |
| 1 Bund Dill      | $\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz | Salz, Pfeffer         |

### Für das Gemüse:

|                          |                |           |
|--------------------------|----------------|-----------|
| 100 g braune Champignons | 1 Stange Lauch | 1 Karotte |
| 1 EL Butterschmalz       | Salz           | Pfeffer   |

### Für die Kartoffeltaler:

|                           |               |               |
|---------------------------|---------------|---------------|
| 2 große festk. Kartoffeln | Butterschmalz | Salz, Pfeffer |
|---------------------------|---------------|---------------|

### Für die Garnitur:

|                    |                          |            |
|--------------------|--------------------------|------------|
| 150 ml Saure Sahne | 1 Döschen Forellenkaviar | Dillzweige |
|--------------------|--------------------------|------------|

### Für die Lachs-Frikadellen:

Den Lachs waschen, abtrocknen und würfeln.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln glasig dünsten. Dill abbrausen trocken wedeln und fein hacken.

Den Fisch mit einem scharfen Messer kleinhacken. Eier trennen. Zitrone auspressen. Zwiebeln mit Dill, Magerquark, 1 EL Zitronensaft, Eigelbe und 4 EL Semmelbrösel in den Mixer geben und zusammen mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse 4 Frikadellen formen und in den übrigen Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und darin die Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

### Für das Gemüse:

Champignons putzen und klein schneiden. Lauch abbrausen und in Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und in Streifen schneiden.

In die Pfanne Butterschmalz geben und darin das Gemüse 3 bis 4 Minuten andünsten. Mit 4 EL Wasser angießen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Kartoffeltaler:

Kartoffeln waschen und schälen. In dünne Scheiben schneiden und in Butterschmalz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Frikadellen mit einem Klecks saurer Sahne und Forellenkaviar anrichten. Dillzweige abbrausen und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Burmeister am 08. Oktober 2018

## Lachs-Tatar auf Salat, Lachs-Praline auf Joghurt-Creme

### Für zwei Personen

|                              |                           |                               |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| <b>Für das Lachsfilet:</b>   | 1 Lachsfilet à 200 g      | Öl, Chilisalz, Pfeffer        |
| <b>Für den Salat:</b>        | 1 Radicchio               | $\frac{1}{4}$ Bund Basilikum  |
| 50 g Pinienkerne             | 10 Scheiben Bacon         | 20 ml Olivenöl                |
| 20 ml Balsamico              | Meersalz, Pfeffer         |                               |
| <b>Für das Lachstatar:</b>   | 1 Lachsfilet à 200 g      | 2 Frühlingszwiebeln           |
| 1 Limette                    | 2 EL kleine Kapern        | 2 Kapernäpfel                 |
| 150 g Crème-fraîche          | 1 TL Lachskaviar          | 1 Kästchen Kresse             |
| <b>Für die Lachspraline:</b> | 1 Lachsfilet Haut à 200 g | 2 Platten Frühlingsrollenteig |
| 1 Zweig Koriander            | 1 Lauch                   | 1 Zitrone                     |
| 1 Orangen                    | 1 TL Sesamsamen           | $\frac{1}{2}$ TL Madras-Curry |
| 400 g Butterschmalz          | 150 g Naturjoghurt        | 150 g Crème-fraîche           |
| Meersalz                     |                           |                               |

**Für das Lachsfilet:** Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und im vorgeheizten Ofen mit Frischhaltefolie bedeckt vorgegaren. Den Fisch der Hautseite in einer Pfanne mit wenig Öl kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Salat:** Radicchio halbieren, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbräunen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Den Bacon ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten, auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Radicchio mit Pinienkernen, Bacon und Dressing vermengen.

**Für das Lachstatar:** Den Lachs waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Kapern fein hacken.

Die Lachswürfel mit der Hälfte des Limettensafts und -schale, Kapern Olivenöl, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Die Crème fraîche mit dem übrigen Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Je  $\frac{1}{4}$  des Tatars in einen Anrichtering geben, glattstreichen, mit einem Teil der Limettencreme bedecken, glattstreichen und den Ring abziehen. Mit je 1 TL Lachskaviar und Kresseblättern garnieren.

**Für die Lachspraline:** Den Lachs würfeln und mit Curry, gerösteten Sesamkörnern, gehacktem Koriander, Orangenabrieb und Salz abschmecken.

Aus dem marinierten Lachs 5 cm große Kugeln formen. Die Frühlingsrollenteigblätter in dünne Streifen schneiden und die Lachskugeln damit ummanteln. Währenddessen das Butterschmalz in einen tiefen Topf geben und erhitzen. Wenn das Fett heiß genug ist, die Lachspralinen für wenige Sekunden darin frittieren.

Joghurt mit Crème fraîche vermischen und mit Zitrone abschmecken. Den geschnittenen Lauch in der Pfanne schwenken und dazugeben.

Den Joghurt auf den Teller geben und die Praline darauf setzen. Das Dreierlei vom Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Nina Maier am 17. Januar 2018



# Lachsforelle geräuchert, konfiert, roh, Tatar, Wachtelei

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

|                              |                                 |                         |
|------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 1 Lachsforellenfilet à 100 g | 1 Schalotte                     | 1 Limette               |
| 70 g Schmand                 | $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch | $\frac{1}{4}$ Bund Dill |
| Salz                         | Pfeffer                         |                         |

### Für das geräucherte Filet:

|                              |                  |                           |
|------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1 Lachsforellenfilet à 100 g | 75 g Buchenspäne | 2 TL neutrales Pflanzenöl |
| Salz                         |                  |                           |

### Für den konfierten Lachs:

|                              |                 |                  |
|------------------------------|-----------------|------------------|
| 1 Lachsforellenfilet à 100 g | 500 ml Olivenöl | 2 Knoblauchzehen |
| 4 Zweige Rosmarin            | Salz            | Pfeffer          |

### Für das Mango-Avocado-Tatar:

|            |                    |                       |
|------------|--------------------|-----------------------|
| 1 Mango    | 1 Avocado          | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 Orange   | 50 ml Himbeeressig | 50 ml Olivenöl        |
| 50 g Honig | Salz               | Pfeffer               |

### Für das Wachtelei:

|               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| 4 Wachteleier | 100 ml Essig | Salz, Pfeffer |
|---------------|--------------|---------------|

## Für das Lachstatar:

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und klein würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Kräuter mit Lachs und Schalotte mischen.

Den Schmand unterheben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Limettenschale abschmecken.

## Für das geräucherte Filet:

Das Lachsforellenfilet waschen, trockentupfen und in Portionen schneiden. Einen Dampfgarer mit Alufolie auskleiden, Räucherspäne darauf streuen und die Filets auf einen geölten Gareinsatz geben. Auf höchster Stufe die Späne zum Glimmen bringen, den Deckel schließen und vom Herd nehmen.

Die Lachsforelle ca. 10 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern.

## Für den konfierten Lachs:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lachsforellenfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden, in Olivenöl mit Knoblauch und Rosmarin im Ofen für ca. 8 Minuten gar ziehen lassen und nachträglich würzen.

## Für das Mango-Avocado-Tatar:

Mango schälen, Avocado auslöffeln und beides in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Vinaigrette aus Olivenöl, Orangensaft, Orangenschale, Salz, Pfeffer, Honig, Himbeeressig und etwas heißem Wasser zusammenrühren und den Salat marinieren lassen.

## Für das Wachtelei:

Wasser mit Essig und etwas Salz aufkochen lassen und einen kleinen Strudel erzeugen. Wachtelei aufbrechen und vorsichtig in die Mitte des Topfes geben. Wachswiches Ei nach wenigen Minuten mit einer Schöpfkelle entnehmen. Nachträglich mit etwas Salz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Klose am 28. August 2018

# Linsen-Salat mit Seeteufel-Spieß und kühlendem Dip

## Für zwei Personen

### Für den Linsensalat:

|                          |                     |                               |
|--------------------------|---------------------|-------------------------------|
| 100 g rote Linsen        | 100 g Salatgurke    | 100 g rote Paprika            |
| 100 g Cocktailtomaten    | 2 Knoblauchzehen    | 60 g Frühlingszwiebeln        |
| 1 Limette                | 2 EL Harissa        | 2 EL Ras-el-Hanout            |
| 1 EL Kurkumapulver       | 4 Petersilienzweige | 1 EL scharfes Currypulver     |
| 1 EL Arganöl             | Zucker              | 1 Msp. Gemahlener Kreuzkümmel |
| Getrocknete Chiliflocken | Salz                | Pfeffer                       |

### Für den Seeteufelspieß:

|                      |          |             |
|----------------------|----------|-------------|
| 200 g Seeteufelfilet | Olivenöl | 2 EL Butter |
| Cayennepfeffer       |          |             |

### Für den kühlenden Dip:

|                       |                                      |               |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe          | 100 g Schmand |
| 100 g saure Sahne     | $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie | Zucker, Salz  |

### Für den Linsensalat:

Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Salatgurke waschen, längs halbieren, mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen und die Hälften in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Die Cocktailtomaten waschen, den Strunk entfernen und halbieren. Die Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, von der äußersten Schale und vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

500 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen, Linsen hinzufügen und für 9 Minuten bissfest garen. In ein Sieb gießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.

Für das Dressing Limette auspressen. 2 EL Limettensaft, Kreuzkümmel, Harissa, Ras el Hanout und Kurkumapulver in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und solange rühren, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. 1 Msp. Chiliflocken, Curry, Arganöl und gehackte Petersilie unterrühren.

Die vorbereiteten Salatzutaten in die Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Seeteufelspieß:

Das Seeteufelfilet waschen und abtupfen. Mit Cayennepfeffer von allen Seiten würzen. Den Fisch in Medaillons schneiden und auf Holzspieße stecken. Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und darin die Seeteufelspieße etwa 4 Minuten anbraten. Zum Schluss in etwas Butter wenden.

### Für den kühlenden Dip:

Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den Schmand, saure Sahne, Zitronensaft, Petersilie und die gepresste Knoblauchzehe vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Orientalischer Linsensalat mit diabolischem Seeteufelspieß und kühlendem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 24. Januar 2018

# Matjes-Tatar mit Pumpernickel und Rote-Bete-Apfel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Matjes-Tatar:**

|                           |                         |                |
|---------------------------|-------------------------|----------------|
| 200 g Matjesfilet         | 4 Scheiben Pumpernickel | 1 rote Zwiebel |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone     | 1EL Crème-fraîche       | 4 Gewürzgurken |
| $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel | 2 EL Olivenöl           | Salz, Pfeffer  |

**Für den Salat:**

|                            |                     |                        |
|----------------------------|---------------------|------------------------|
| 250 g vorgeg. rote Bete    | 1 säuerlicher Apfel | 100 g Feta             |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone      | 30 g Walnüsse       | 1 Scheibe Pumpernickel |
| 2 EL weißer Balsamicoessig | 1TL Zucker          | 4 EL Olivenöl          |
| Salz                       | Pfeffer             |                        |

**Für das Matjes-Tatar mit Pumpernickel:**

Die Zwiebel abziehen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen.

Matjesfilet, Zwiebel und Gewürzgurken würfeln. Mit Salz, Pfeffer Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

Kerbel abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zum Matjes geben und die Creme fraîche unterheben.

Aus den Scheiben des Pumpernickels jeweils einen Taler ausstechen. Zum Anrichten nun abwechselnd Matjestatar und Pumpernickel im Servierring schichten.

**Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete und Apfel in dünne Scheiben reiben. Feta fein bröseln.

Eine halbe Zitrone auspressen. 1EL Zitronensaft über den Apfel geben.

Pumpernickel fein würfeln. Walnüsse klein hacken und mit dem Pumpernickel auf ein Backblech geben. Im Ofen rösten.

Für das Dressing Balsamicoessig mit Salz, Pfeffer und Zucker mischen, Olivenöl dazugeben.

Rote Bete und Apfel in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Auf einen Teller geben und Walnüsse, Pumpernickel-Crunch und Feta darüber verteilen. Den Servierring vom Tatar entfernen und den Salat daneben geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanita Erski am 10. Oktober 2018

## Mediterraner Fisch-Topf mit Wildreis

### Für zwei Personen

#### Für den Fischtopf:

|                             |                   |                           |
|-----------------------------|-------------------|---------------------------|
| 200 g gemischte Fischfilets | 100 g Garnelen    | 50 g Kirschtomaten        |
| 2 EL schwarze Oliven        | 2 EL grüne Oliven | $\frac{1}{2}$ Chilischote |
| 2 Frühlingszwiebeln         | 1 Orange          | 50 ml Fischfond           |
| 50 ml Weißwein              | 1 EL Olivenöl     | 1 TL Zimt                 |
| Salz                        | Pfeffer           |                           |

#### Für den Reis:

|                |                   |          |
|----------------|-------------------|----------|
| 120 g Wildreis | 240 ml Gemüsefond | Öl, Salz |
|----------------|-------------------|----------|

#### Für die Garnitur:

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

#### Für den Fischtopf:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und grob würfeln.

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Kernen befreien und fein hacken. Orange waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Anschließend halbieren und auspressen.

Lauchzwiebeln, Knoblauch und Chili in einem Topf mit Öl anbraten. Tomaten dazugeben. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen.

Orangensaft, Abrieb und halbierte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Fisch, Garnelen, Oliven dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

#### Für den Reis:

Wildreis in einem Topf mit Öl kurz anrösten. Mit Gemüsefond auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

#### Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und über den Fischtopf streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christel Steinhoff am 23. August 2018

# Physalis mit Rote-Bete-Hummus und Lachs

## Für zwei Personen

### Für das Physalis-Chutney:

|                 |                       |                         |
|-----------------|-----------------------|-------------------------|
| 10 Physalis     | 2 mittelgroße Tomaten | 1 Zwiebel               |
| 1 Knoblauchzehe | 4 EL Sweet-Chilisauce | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

### Für die Ofen-Physalis:

|               |                 |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|
| 10 Physalis   | 1 Knoblauchzehe | 2 Thymianzweige |
| 2 EL Olivenöl | Salz            | Pfeffer         |

### Für den Rote-Bete-Hummus:

|                    |                             |                       |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1 Zitrone          | 200 g vorgek. Kichererbsen  | 100 g vorg. Rote-Bete |
| 3 Zweige Thymian   | 2 EL Sesampaste             | 5 EL Olivenöl         |
| 1 TL Paprikapulver | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz, Pfeffer         |

### Für den Lachs:

|                       |                     |                |
|-----------------------|---------------------|----------------|
| 250 g Lachs           | 2 Beutel grüner Tee | 4 EL Sojasauce |
| 2 EL weiße Sesamsamen | Salz                | Pfeffer        |

### Für das Physalis-Chutney:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Physalis abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Tomaten waschen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und kurz in Öl anschwitzen. Physalis dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Sweet-Chilisauce abschmecken.

### Für die Ofen-Physalis:

Thymianzweige abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Physalis halbieren und mit Thymianzweigen, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl vermischen und auf ein Backblech für ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

### Für den Rote-Bete-Hummus:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren und auspressen.

Kichererbsen abwaschen und mit Rote Bete, Zitronensaft, Thymian, Sesampaste und Olivenöl pürieren. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Lachs:

Zitrone halbieren und auspressen. Lachs mit Sesam, Sojasauce, Zitronensaft, Inhalt der Teebeutel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Im Ofen bei 140 Grad ca. 10 Minuten garen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Truckenbrod am 27. Juni 2018

# Pochierter Kabeljau, Vanille-Sud, Spinat, Salzkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

|                |                         |                  |
|----------------|-------------------------|------------------|
| 450 g Kabeljau | 150 ml Weißwein         | 200 ml Fischfond |
| 150 g Sahne    | $\frac{1}{2}$ TL Zucker | Salz, Pfeffer    |

**Für die Kartoffeln:**

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| 6 vorw. festk. Kartoffeln | 1 EL feines Salz |
|---------------------------|------------------|

**Für Spinat:**

|                            |              |             |
|----------------------------|--------------|-------------|
| 500 g frischer Blattspinat | 2 Schalotten | 1 EL Butter |
| Salz                       | Pfeffer      |             |

**Für die Vanillesauce:**

|                 |      |         |
|-----------------|------|---------|
| 1 Vanilleschote | Salz | Pfeffer |
|-----------------|------|---------|

**Für den Kabeljau:**

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in 2 Filets schneiden. Salz und Zucker mischen und die Filets damit bestreuen.

Weißwein und Fischfond aufkochen. Die Sahne unterrühren und aufkochen. Den Kabeljau in den Pochiersud geben, vom Herd nehmen und 15 Minuten zugedeckt stehen lassen. Den Kabeljau abtropfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Pochiersud für die Vanillesauce aufbewahren.

**Für die Kartoffeln:**

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen.

**Für Spinat:**

Den Spinat abbrausen und putzen. Schalotten abziehen. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin anschwitzen, Spinat dazugeben und 5 Minuten dünsten. Abtropfen, mit den Händen ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Vanillesauce:**

Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und Schote in den Pochiersud des Kabeljaus geben.

Miteinander einkochen lassen und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pochierter Kabeljau mit Spinat, Vanillesauce und Salzkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Farkas am 26. Februar 2018

# Pochierter Wels, Mandelspiegel mit Gemüse, Walnuss-Crunch

## Für zwei Personen

### Für den pochierten Wels:

|                 |                |                 |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 2 Welsfilets    | 1 Zwiebel      | 1 Knoblauchzehe |
| 100 ml Weißwein | 1 Lorbeerblatt | 1 Zitrone       |
| Salz            | Pfeffer        |                 |

### Für den Mandelspiegel:

|                      |                        |                                      |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------|
| 30 g Butter          | 4 EL gemahlene Mandeln | 1 EL Mandelmus                       |
| 1 EL Mandelblättchen | 150 ml Sahne           | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| 2 TL Currypulver     | 2 TL Zucker            | 1 Zitrone                            |
| Salz                 | Pfeffer                |                                      |

### Für das Gemüse:

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1 Karotte | 50 g Zuckerschoten |
|-----------|--------------------|

### Für den Walnuss-Crunch:

|                |                            |              |
|----------------|----------------------------|--------------|
| 100 g Walnüsse | 3 Zweige glatte Petersilie | Zucker, Salz |
|----------------|----------------------------|--------------|

### Für die Garnitur:

|   |                    |                   |
|---|--------------------|-------------------|
| $\frac{1}{2}$ Stange frischer Meerrettich | 2 EL Crème-fraîche | 1 Kästchen Kresse |
|---|--------------------|-------------------|

### Für den pochierten Wels:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und kurz anbraten. Den Wels mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel und Knoblauch mit Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt, etwas Wasser, Salz und Pfeffer hinzugeben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und bei mittlerer Hitze den Wels 8-10 Minuten darin ziehen lassen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und den Wels damit abschmecken.

### Für den Mandelspiegel:

Butter erhitzen, die gemahlene Mandeln und das Mandelmus einrühren, Currypulver und Zucker hinzugeben und kurz mitbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sahne, Petersilie, und Mandelblättchen dazugeben und eindicken lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

### Für das Gemüse:

Karotte waschen, schälen, in zwei Teile schneiden und mit den Zuckerschoten beim Wels ebenfalls mitziehen lassen, bis sie etwas weicher aber trotzdem noch bissfest sind.

### Für den Walnuss-Crunch:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, die Walnüsse zerstoßen und mit dem Salz und der Petersilie hinzugeben. Schnell in eine Aufaufform umfüllen und erstarren lassen. Danach in kleine Stücke zerstoßen.

### Für die Garnitur:

Meerrettich reiben. Den pochierten Wels auf einem runden Teller servieren, die Mandelsauce um den Wels geben, so dass die Sauce den ganzen Teller leicht bedeckt. Das Gemüse dazugeben und mit WalnussCrunch, Meerrettich, Crème fraîche und Kresse verzieren.

Carl Borufka am 15. November 2018

# Rösti-Burger, Gurken-Nudeln, Wasabi-Crème-fraîche, Lachs

**Für zwei Personen**

**Für die Rösti:**

3 große vorw. festk. Kartoffeln 3 EL Butterschmalz Salz  
Pfeffer

**Für die Gurkennudeln:**

$\frac{1}{2}$  Salatgurke Salz

**Für die Wasabi-Creme:**

150 g Crème-fraîche  $\frac{1}{2}$  Limette, Saft 3 TL Wasabipaste  
Salz Pfeffer

**Für den Lachs:**

1 Lachsfilet à 300 g 1 Limette, Abrieb 2 EL Olivenöl  
1 TL Butter Salz Pfeffer

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Romanasalatherz 1 Beet Kresse

**Für die Rösti:**

Die Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti drehen.

Im Butterschmalz kleine Rösti mit etwa 8 cm Durchmesser braten.

Kartoffeln vorher mit Löffel in der Pfanne leicht andrücken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Kräftig salzen und pfeffern.

**Für die Gurkennudeln:**

Gurke nicht schälen und ebenfalls mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Salzen und etwas ziehen lassen.

**Für die Wasabi-Creme:**

Crème fraîche mit Limettensaft, Wasabi, Salz und Pfeffer mischen und zu einer cremigen Masse rühren.

$\frac{2}{3}$  der Masse mit den Gurkennudeln mischen.

**Für den Lachs:**

Den Lachs in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen und im Öl-Butter-Gemisch kurz braten.

**Für die Garnitur:**

Jeweils ein Rösti mit etwas Wasabi-Crème-fraîche, Salat, je 2 Scheiben Lachs und den Gurkennudeln zu einem Burger schichten, das zweite Rösti obendrauf geben und mit Creme Fraiche und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hennig am 28. August 2018

# Rückpanierter Lachs, Panko-Crunch, Chips, Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für die Panierung:**

|                  |                    |                                      |
|------------------|--------------------|--------------------------------------|
| 8 EL Pankobrösel | 1 Frühlingszwiebel | $\frac{1}{2}$ Peperoni               |
| 1 EL Butter      | 1 EL Kokosöl       | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| Chili            | Salz               |                                      |

**Für den Lachs:**

|                       |             |          |
|-----------------------|-------------|----------|
| 2 Lachsfilets à 200 g | 1 EL Butter | 1 Orange |
| Salz                  | Pfeffer     |          |

**Für die Topinambur-Chips:**

|                  |                   |                  |
|------------------|-------------------|------------------|
| 200 g Topinambur | 750 ml Frittieröl | 1 TL feines Salz |
|------------------|-------------------|------------------|

**Für den Salat:**

|                  |                             |                              |
|------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 Granatapfel    | 6 Cherrytomaten             | 1 Frühlingszwiebel           |
| 1 Limette        | $\frac{1}{2}$ rote Peperoni | 1 EL Apfelessig              |
| 1 TL Sesamöl     | 1 TL brauner Zucker         | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |
| 1 TL feines Salz | Pfeffer                     |                              |

**Für die Mayo:**

|                 |                  |      |
|-----------------|------------------|------|
| 250 ml Olivenöl | 2 Knoblauchzehen | 1 Ei |
| 1 Limette       | Salz             |      |

**Für die Panierung:** Frühlingszwiebel und Peperoni fein hacken und in Butter und Kokosöl in einer Pfanne anschwitzen. Pankobrösel dazugeben und leicht bräunen. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, fein schneiden und unter die Pankobrösel heben. Mit Chili und Salz würzen.

**Für den Lachs:** Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von der Orange Zesten reiben. Mit der Butter einen Teller ausfetten und den Orangenabrieb darauf geben. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und auf den Teller setzen. Den Lachs mit Butter einreiben, Orangenesten darüber verteilen und kräftig salzen und pfeffern. Den Teller mit Frischhaltefolie bedecken, die Folie straff spannen, in den Ofen geben und die Lachstranchen ca. 20 Minuten glasig garen. Den Lachs in den gerösteten, marinierten Pankobröseln wenden.

**Für die Topinambur-Chips:** Den Topinambur auf einer Vierkantreibe in feine Scheiben hobeln und in einem Topf mit heißem Öl goldgelb frittieren. Die Chips abseihen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

**Für den Salat:** Den Granatapfel vierteln und entkernen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Peperoni längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Cherrytomaten vierteln und mit Peperoni, Frühlingszwiebeln und Koriander in eine Schüssel geben. Mit Apfelessig, Sesamöl, braunem Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Limettenabrieb und -saft abschmecken.

**Für die Mayo:** Das Ei trennen und das Eigelb mit einem Handrührgerät kurz verrühren. Etwa  $\frac{1}{4}$  des Öls in einem dünnen Strahl einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das übrige Öl unter ständigem Rühren angießen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz abschmecken. Den panierten Lachs mit Topinambur-Chips, Granatapfel-Tomaten-Salat anrichten und Mayo servieren.

Sibylle Blötscher am 16. April 2018

# Risotto mit Lachs-Filet, Crumble und Zitrus-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

|                   |                           |                 |
|-------------------|---------------------------|-----------------|
| 150 g Risotto     | 1 Schalotte               | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Limette         | 1 Zitrone                 | 1 Orange        |
| 500 ml Gemüsefond | 100 ml trockener Weißwein | 25 g Parmesan   |
| 20 g Butter       | 1 EL Olivenöl             | Salz, Pfeffer   |

### Für den Fisch:

|                   |               |               |
|-------------------|---------------|---------------|
| 250 g Lachsfilets | 2 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |
|-------------------|---------------|---------------|

### Für den Crumble:

|                 |             |                          |
|-----------------|-------------|--------------------------|
| 100 g Pankomehl | 50 g Butter | Abrieb der Zitrusfrüchte |
|-----------------|-------------|--------------------------|

### Für den Schaum:

|                   |                                |                    |
|-------------------|--------------------------------|--------------------|
| 100 ml Gemüsefond | 2 EL Zitronenessig             | 3 TL Soja-Lecithin |
| 1 Prise Zucker    | Abrieb, Saft der Zitrusfrüchte | Salz               |

### Für die Garnitur:

|                                   |              |                                    |
|-----------------------------------|--------------|------------------------------------|
| 5 essbare Blüten                  | 1 Salatgurke | $\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian |
| $\frac{1}{2}$ Bund Orangenthymian |              |                                    |

## Für das Risotto:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, halbieren und fein hacken.

Olivenöl in einem mittleren Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen. Risotto dazu geben, kurz anschwitzen lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und heißen Gemüsefond nach und nach dazu gießen.

Zitrone, Limette und Orange heiß abwaschen und Schalen mit einer Reibe abreiben. Etwas Abrieb für Crumble und Schaum zur Seite stellen. Saft auspressen und Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitruschalen und Zitrusensaft abschmecken. Parmesan reiben. Kurz vor dem Servieren Parmesan und Butter unterrühren. Mit etwas Abrieb dekorieren.

## Für den Fisch:

Lachs waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs kurz von beiden Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Crumble:

Panko in einer Pfanne anrösten. Butter und etwas Zitrusabrieb (vom Risotto) dazu geben und gut verrühren. Wenn Crumble gold-braun sind, von der Hitze nehmen.

## Für den Schaum:

Gemüsefond mit Zitrus-Abrieb aufkochen, etwas Zitrusensaft vom Risotto hinzu geben. Mit Zitronenessig, Salz und Zucker abschmecken. Lecithin hinzu fügen und mit dem Stabmixer sehr stark aufmixen, bis ein Schaum entsteht.

## Für die Garnitur:

Salatgurke schälen und mit einem Sparschäler Gurkenstreifen abschälen. Gurkenstreifen zu Röschen formen und auf dem Lachs drapieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Schermer am 13. August 2018

# Rotbarbe, Kartoffel-Schuppen, Orangen-Soße, Chips

## Für zwei Personen

### Für den Rotbarbe:

|                           |                           |                  |
|---------------------------|---------------------------|------------------|
| 2 Rotbarbenfilets à 120 g | 2 große festk. Kartoffeln | 20 ml Pflanzenöl |
| 2 EL Speisestärke         | Salz                      | Pfeffer          |

### Für den Stampf:

|                           |                             |              |
|---------------------------|-----------------------------|--------------|
| 200 g violette Kartoffeln | 200 g Pastinaken            | 100 ml Milch |
| 150 g Sahne               | 1 EL lila Maiskolben-Pulver | 1 Muskatnuss |
| 50 g Butter               | Salz                        |              |

### Für die Orangen-Weißwein-Sauce:

|                           |                        |                   |
|---------------------------|------------------------|-------------------|
| 4 Orangen                 | 1 Knolle Ingwer à 3 cm | 250 ml Gemüsefond |
| 200 ml trockener Weißwein | 100 ml Sahne           | Stärke            |
| 50 g kalte Butter         | Salz                   | Pfeffer           |

### Für die Kartoffelchips:

|                  |                      |          |
|------------------|----------------------|----------|
| 1 rote Kartoffel | 1 violette Kartoffel | Öl, Salz |
|------------------|----------------------|----------|

### Für die Garnitur:

6 essbare Blüten

## Für den Rotbarbe:

Rotbarbenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und mit einem runden Stecher ausstechen. Diese Kartoffel in der Form eines Zylinders anschließend hobeln, den Fisch mit einem Kleber aus Wasser und Stärke bestreichen, die entstandenen runden Kartoffelscheiben auf die Rotbarbe wie Schuppen anordnen und in Pflanzenöl für 5 Minuten knusprig braten.

## Für den Stampf:

Kartoffeln und Pastinaken schälen, in kleine Würfel schneiden und im Salzwasser garen. Danach das Gemüse abschütten, stampfen und Butter, Milch, Sahne, Salz und Muskat hinzufügen und anschließend cremig rühren.

Mit einem Spritzbeutel auf dem Teller kleine Kleckse anrichten.

## Für die Orangen-Weißwein-Sauce:

Weißwein einkochen lassen, mit Fond auffüllen und erneut einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Orangensaft sowie geriebene Orangenschale und einige Ingwerstücke dazugeben und wieder einkochen.

Mit Sahne auffüllen, kalte Butter hinzufügen und wenn nötig, mit ein wenig Stärke abbinden, bis die Sauce die entsprechende Konsistenz erreicht.

## Für die Kartoffelchips:

Dünne Scheiben von der roten und violetten Kartoffel hobeln und in einer Fritteuse in heißem Pflanzenöl frittieren. Mit Salz würzen.

## Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Jan Klose am 06. November 2018

# Rotbarsch mit Tomaten-Kruste, Kartoffel-Karotten-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

|                      |                       |                          |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 250 g Rotbarschfilet | 1 große Fleischtomate | 50 g getr. Öl-Tomaten    |
| 1 Zitrone            | 1 Knoblauchzehe       | 2 EL Semmelbrösel        |
| 50 g Parmesan        | 2 Zweige Thymian      | 2 Zweige Rosmarin        |
| 4 TL Olivenöl        | 1 Muskatnuss          | 1 TL Zitronengras-Pulver |
| Salz                 | Pfeffer               |                          |

**Für den Stampf:**

|                             |                  |                     |
|-----------------------------|------------------|---------------------|
| 2 große mehligk. Kartoffeln | 2 große Karotten | 50 g Sellerie-Kraut |
| 100 g Butter                | 200 ml Milch     | 1 Muskatnuss        |
| Salz                        | Pfeffer          |                     |

**Für den Fisch:**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronengras-Pulver würzen und in eine geölte Auflaufform legen.

Tomate abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten kleinschneiden. Thymian und Rosmarin abbrause, trocken wedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Tomate, getrocknete Tomate, Thymian, Rosmarin, Semmelbrösel, Knoblauch, 3 TL Olivenöl, Salz, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Parmesan vermischen.

Auf dem Fisch verteilen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

**Für den Stampf:**

Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwas salzen und gar kochen.

Anschließend Wasser abgießen, Butter und Milch zu dem Gemüse geben und zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Sellerie-Kraut und Muskat würzen.

Rotbarsch mit knuspriger Tomatenkruste und Kartoffel-Karottenstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Madeline Kain am 07. März 2018

# Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Speck-Salat und Remoulade

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

|                           |                     |               |
|---------------------------|---------------------|---------------|
| 2 Rotbarschfilets á 160 g | 1 Ei                | 50 g Mehl     |
| 50 g Paniermehl           | 150 ml neutrales Öl | Salz, Pfeffer |

**Für den Kartoffelsalat:**

|                        |                   |                   |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| 300 g festk. Drillinge | 1 Zwiebel         | 1 Knoblauchzehen  |
| 150 g gewürf. Speck    | 1 TL Senf         | 250 ml Gemüsefond |
| 2 EL Weißweinessig     | ½ Bund Petersilie | Salz, Pfeffer     |

**Für die Remoulade:**

|                     |                        |                   |
|---------------------|------------------------|-------------------|
| 1 Schalotte         | 1 TL eingelegte Kapern | 5 Cornichons      |
| 2 Eier              | 1 TL Weißweinessig     | 1 TL Senf         |
| ½ Bund Schnittlauch | ½ Bund Dill            | ½ Bund Petersilie |
| 250 ml neutrales Öl | Salz                   | weißer Pfeffer    |

**Für den Fisch:**

Den Fisch abwaschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Aus Ei, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen. Fisch zuerst im Mehl wenden und gut abklopfen. Dann durch Ei ziehen und zum Abschluss im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken.

Öl in Pfanne heiß werden lassen. Panierte Fischfilets darin goldbraun ausbacken.

**Für den Kartoffelsalat:**

Kartoffeln waschen und mit Schale in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond, Essig, Senf, Zwiebel und Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speck in einer Pfanne ohne Fett auslassen und unter die Kartoffeln geben. Marinade unterheben. Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und über den Salat geben.

**Für die Remoulade:**

Eier, Senf, Essig, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer verrühren. Öl unter weiterem rühren tröpfchenweise in die Masse geben und zu einer Mayonnaise ziehen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Cornichons abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln. Kapern halbieren.

Schnittlauch, Dill und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte, Cornichons, Kapern und Kräuter unter die Mayonnaise heben und nochmals mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Liane Malbert am 06. September 2018

# Rucola-Tomaten-Risotto, Lachs und Zucchini-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Risotto:

|                |                    |                           |
|----------------|--------------------|---------------------------|
| 250 g Risotto  | 2 Schalotte        | 10 Kirschtomaten          |
| 150 g Rucola   | 1 Liter Hühnerfond | 200 ml trockener Weißwein |
| 150 g Parmesan | 3 EL Butter        | 2 EL Olivenöl             |
| Salz           | Pfeffer            |                           |

### Für den Lachs:

|                       |             |                   |
|-----------------------|-------------|-------------------|
| 2 Lachsfilets á 120 g | 2 EL Butter | 2 EL neutrales Öl |
| Salz                  | Pfeffer     |                   |

### Für das Gemüse:

|            |                    |               |
|------------|--------------------|---------------|
| 1 Zucchini | 2 TL Paprikapulver | 5 EL Olivenöl |
| Salz       | Pfeffer            |               |

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

### Für den Risotto:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf in etwas Öl anschwitzen, Risotto dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Wenn Wein verkocht ist, nach und nach Fond dazu geben, sodass Risotto immer gut bedeckt ist.

Parmesan reiben. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trockenschleudern. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit Parmesan und Kirschtomaten unter den Risotto heben. Etwas Butter hinzufügen. Kurz vor dem Servieren noch Rucola unterheben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Lachs:

Lachs waschen, putzen und trockentupfen. Mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben. Butter in Pfanne erhitzen. Lachs kurz auf der Innenseite anbraten, anschließend auf der Hautseite bei mittlerer Hitze fertig braten.

### Für das Gemüse:

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Zucchini waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zucchini-Streifen in einer flachen Schale mit Olivenöl bedecken. Kurz ziehen lassen, dann aus Öl holen, abtropfen und auf Blech mit Backpapier in den Ofen geben. Ca. 15 Minuten lang backen.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben und Teller damit garnieren.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hendrik Büchter am 03. September 2018

# Safran-Risotto mit Honig-Senf-Lachs und grünem Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

|                   |                            |                   |
|-------------------|----------------------------|-------------------|
| 200 g Risottoreis | 1 Zwiebel                  | 1 Schalotte       |
| 50 g Parmesan     | 100 ml lieblicher Weißwein | 750 ml Gemüsefond |
| 4 g Safran        | 100 g Butter               | Salz, Pfeffer     |

### Für den Lachs:

|                        |                     |                |
|------------------------|---------------------|----------------|
| 2 Lachsfilets, à 140 g | 1 EL Dijon Senf     | 1 EL Honig     |
| 1 EL Butter            | ½ EL braunen Zucker | 1 EL Sojasauce |
| Salz                   | Pfeffer             |                |

### Für den grünen Spargel:

|                      |               |               |
|----------------------|---------------|---------------|
| 200 g grüner Spargel | 30 g Parmesan | 2 EL Olivenöl |
| Salz                 | Pfeffer       |               |

### Für das Risotto:

Zwiebel und Schalotte abziehen, fein hacken und in der Hälfte der zerlassenen Butter im Topf glasig anschwitzen. Den Reis mit zugeben und für 1-2 Minuten mit den Zwiebeln anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Nachdem der Reis den Wein fast komplett aufgesogen hat, nach und nach den Fond hinzugeben und auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Vorgang wiederholen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Zwischen-durch immer wieder umrühren. Kurz vor dem Servieren, den Safran einrühren und unterheben. Den Parmesan reiben und mit der restlichen Butter hinzugeben und diesen mit der Restwärme schmelzen lassen. Vor dem Servieren noch einmal umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Lachs:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Butter mit dem braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Danach die Sojasauce, den Dijon Senf und den Honig mit einrühren. Marinade kurz beiseite stellen.

Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in eine heiße Pfanne legen und auf der hautfreien-Seite anbraten. Den Lachs nach ca. 3 Minuten wenden, die beiseite gestellten Marinade auf der bereits angebratenen Seite verteilen und den Lachs noch ca. 1 Minute auf der Hautseite weiterbraten. Danach für ca. 5 Minuten mit der Pfanne in den vorgeheizten Ofen legen.

### Für den grünen Spargel:

Den Spargel waschen, holzige Enden entfernen und das untere Drittel abschälen. Den Spargel in eine geeignete Ofenform legen mit dem Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Parmesan reiben, ebenso drüberstreuen. Für ca. 10 Minuten mit in den Ofen geben.

Safranrisotto mit Honig-Senf-Lachs und grünem Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Ole Piepenhagen am 09. April 2018

# Safran-Risotto mit Zander-Filet und Thai-Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

|                     |               |                         |
|---------------------|---------------|-------------------------|
| 150 g Risotto-Reis  | 2 Schalotten  | 0,4 g Safranfäden       |
| 450 ml Geflügelfond | 80 g Parmesan | 100 g kalte Butter      |
| 75 ml Noilly Prat   | ½ TL Zucker   | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

### Für das Zanderfilet:

|                         |                  |              |
|-------------------------|------------------|--------------|
| 2 Zanderfilets, à 150 g | 1 Schalotte      | Ingwerknolle |
| 2 EL Mehl               | 3 Zweige Thymian | 50 g Butter  |
| Sonnenblumenöl          | Salz             | Pfeffer      |

### Für den Thai Spargel:

|                           |                    |                            |
|---------------------------|--------------------|----------------------------|
| 300 g grüner Thai-Spargel | 50 g Cherrytomaten | 150 ml Noilly Prat         |
| 50 g Zucker               | 1 Bio-Zitrone      | 1 EL heller Balsamicoessig |
| Meersalz                  | Chili              | 1 EL Olivenöl              |
| Muskatnuss                | Pfeffer            |                            |

**Für die Garnitur:** 80 g Parmesan

### Für das Risotto:

Topf erhitzen, ca. 1 EL Olivenöl zugießen und den Risotto-Reis darin anrösten. Mit Noilly Prat und 400 ml Fond ablöschen, aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 18 Minuten quellen lassen. Schalotten abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Zucker dazugeben und die Schalotten darin karamellisieren lassen. Safran in 4 EL Fond auflösen. Schalotten, Safran, Parmesan, Butter nach ca. 18 Minuten dazugeben, kurz ziehen lassen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Zanderfilet:

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Ingwer in Scheiben schneiden, Schalotte abziehen und halbieren. Fisch waschen, trocken tupfen und die Hautseite quer einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht mehlieren. Etwas Öl in die kalte Pfanne tröpfeln, verteilen, Ingwer und Schalotten zugeben. Dann den Zander mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei mittlere Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten. Butter und den Thymian dazugeben. Zander wenden und ohne Zugabe von weiterer Hitze garziehen lassen. Immer wieder mit heißer Butter übergießen.

### Für den Thai Spargel:

Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Tomaten waschen, halbieren. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und aufbewahren. Eine Pfanne erhitzen, Spargel und Tomaten zugeben und mit Noilly Prat und Balsamico ablöschen. Flüssigkeit einreduzieren lassen. Olivenöl zugießen und die Hitze reduzieren. Mit Zucker, Salz, Chili, Muskatnuss, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Für die Garnitur:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen, das Backblech für 4-5 Minuten in den Ofen geben bis der Parmesan schmilzt. Das Backblech herausnehmen, den Parmesan zu einem Segel formen und abkühlen lassen.

Safranrisotto mit gebratenem Zanderfilet und Thai-Spargel auf Tellern anrichten, mit dem Parmesansegel garnieren und servieren.

Ingo Haussmann am 29. Januar 2018

# Saibling mit Möhren, Salbei-Zitronen-Butter und Gnocchi

## Für zwei Personen

### Für den Saibling:

|                          |                |               |
|--------------------------|----------------|---------------|
| 1 Saiblingsfilet à 400 g | 1 Zitrone      | 50 g Mehl     |
| 30 g Butter              | Sonnenblumenöl | Salz, Pfeffer |

### Für die Möhren:

|                        |                  |             |
|------------------------|------------------|-------------|
| 6 Mini-Möhren mit Grün | 50 g Puderzucker | 50 g Butter |
| 1 TL Puderzucker       | Salz             | Pfeffer     |

### Für die Butter:

|                  |           |              |
|------------------|-----------|--------------|
| 8 Blätter Salbei | 1 Zitrone | 150 g Butter |
|------------------|-----------|--------------|

### Für die Gnocchi:

|                          |              |           |
|--------------------------|--------------|-----------|
| 300 g mehlig. Kartoffeln | 1 Ei, Eigelb | 50 g Mehl |
| 50 g Hartweizengrieß     | Salz         |           |

### Für den Saibling:

Das Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und in Portionen schneiden. Falls nötig die Gräten ziehen, mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit wenig Sonnenblumenöl auf der Haut anbraten und kurz vor dem Servieren mit aufgeschäumter Butter glasieren.

### Für die Möhren:

Die Mini-Möhren schälen, etwa 1 cm des Grüns stehen lassen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter ganz langsam gar ziehen lassen. Die Möhren zuckern und mit der Karamellbutter glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Salbei-Zitronen-Butter:

Butter schmelzen lassen bis zur Nussbutter und den Salbei hineingeben. Mit etwas Zitronensaft und -abrieb abrunden.

### Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleiner Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Etwas abkühlen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eigelb, Mehl und Grieß zufügen. Mit Salz würzen und alles zu einem Teig vermengen.

Auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche den Teig mit den Händen ausrollen, in Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. Mit einer Gabel Rillen andrücken und im Salzwasser garen, bis diese aufsteigen. Abtropfen lassen und kurz in einer Pfanne mit Butter anbraten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Klose am 27. August 2018

# Saibling, Kartoffel-Stampf, Spargel, Kräuter-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Saibling:

|                         |                  |                 |
|-------------------------|------------------|-----------------|
| 2 große Saiblingsfilets | 3 Zweige Thymian | 1 EL Butter     |
| 2 EL Olivenöl           | rosa Pfeffer     | grobes Meersalz |

### Für den Kartoffelstampf:

|                    |                     |                 |
|--------------------|---------------------|-----------------|
| 500 g Kartoffeln   | 1 Schalotte         | 1 Knoblauchzehe |
| 5 getr. Öl-Tomaten | 25 g Pinienkerne    | 30 g Parmesan   |
| 100 g Butter       | 100 ml Milch        | 2 EL Olivenöl   |
| ½ Bund Basilikum   | 3 Zweige Petersilie | 1 Zweig Oregano |
| Salz               | bunter Pfeffer      |                 |

### Für den Spargel:

|                      |                      |                        |
|----------------------|----------------------|------------------------|
| 500 g grüner Spargel | 250 g Cherry-Tomaten | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 1 EL Balsamico-Essig | 2 EL Olivenöl        | 1 Prise Zucker         |
| Salz                 | Pfeffer              |                        |

### Für die Sauce:

|                     |                    |                   |
|---------------------|--------------------|-------------------|
| 1 Zitrone           | 1 kleine Schalotte | 1 TL Dijon-Senf   |
| 1 TL Honig, flüssig | 100 ml Weißwein    | 75 g Frischkäse   |
| 1 EL Butter         | ½ Bund Dill        | ½ Bund Petersilie |
| 1 Prise Zucker      | Chiliflocken       | Zitronenpfeffer   |
| Salz                | Pfeffer            |                   |

### Für den Saibling:

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Saibling waschen, trockentupfen und portionieren. Fischhaut leicht einschneiden, mit Salz, rosa Pfeffer und etwas Thymian einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten lassen, bis Haut knusprig ist. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch vorsichtig wenden und Butter und restlichen Thymian dazu geben. Kurz ziehen lassen und Fisch mit Butter übergießen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen, schälen, sehr klein schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zur Seite stellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Butter dazugeben und schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen und Milch hinzufügen. Getrocknete Tomaten fein schneiden. Basilikum, Oregano und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomatenstücke und Kräuter in die Milch geben.

Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Milch-Kräutermischung hinzugeben und unterrühren. Parmesan darüber reiben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne beim Anrichten über den Stampf streuen.

### Für den Spargel:

Spargel an den holzigen Enden abschneiden und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. In etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3. Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zum Spargel geben, mit einem Schluck Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen, trockentupfen und mit einer Prise Zucker in die Spargelpfanne geben. Kurz einkochen lassen und abschmecken..

**Für die Zitronen-Kräutersauce:**

Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. In Butter andünsten. Mit Honig karamellisieren, Senf hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben, Zitrone anschließend halbieren und auspressen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Saft der halben Zitrone und Abrieb in die Sauce geben. Hitze reduzieren, Kräuter und Frischkäse hinzufügen und mit Chili, Zitronen-Pfeffer, Salz Zitronensaft und Zucker abschmecken. Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eileen Victoria Hartstock am 02. Juli 2018

# Saibling-Filet, Kräuterkruste, Ziegenkäse, Chutney

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                    |           |         |
|--------------------|-----------|---------|
| 2 Saiblingsfilets  | 1 Zitrone | Mehl    |
| 3 EL Butterschmalz | Salz      | Pfeffer |

### Für die Kruste:

|               |                  |                   |
|---------------|------------------|-------------------|
| 100 g Butter  | 2 Ei, Eigelb     | 1 Zitrone, Saft   |
| 25 g Bärlauch | 4 Zweige Thymian | 50 g Semmelbrösel |

### Für den Ziegenkäse:

|                                 |                       |                      |
|---------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 Ziegenkäserolle à 150 g<br>Öl | 100 g Frühstücksspeck | 2 EL flüssiger Honig |
|---------------------------------|-----------------------|----------------------|

### Für das Apfel-Mango-Chutney:

|                              |                 |                         |
|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 1 Mango                      | 1 großer Apfel  | 50 g Zwiebel            |
| 1 Knolle Ingwer à 1 cm       | 1 EL Apfelessig | $\frac{1}{4}$ TL Stärke |
| $\frac{1}{2}$ TL Currypulver | 10 Chilifäden   | Pflanzenöl              |
| Salz                         | Pfeffer         |                         |

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 200 Grad Grill vorheizen. Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Saiblingsfilets waschen trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite melieren und mit reichlich Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Filets an der Hautseite mit der Masse bestreichen und etwa 10 Minuten im Ofen knusprig überbacken.

### Für die Kruste:

Ei trennen. Butter, Eigelb und Zitronensaft schaumig rühren. Bärlauch und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die gehackten Kräuter mit Semmelbröseln unter die Butter-Ei-Mischung heben.

### Für den Ziegenkäse:

Den Ofen auf 230 Grad Grill vorheizen.

Ziegenkäse in Taler schneiden, mit Speck ummanteln und in einer Pfanne mit reichlich heißem Fett goldbraun braten. Herausnehmen, mit Honig bestreichen und unter dem Ofengrill ca. 2 Minuten karamellisieren.

### Für das Apfel-Mango-Chutney:

Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Äpfel halbieren, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Mango, Äpfel und Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl andünsten. Ingwer reiben und diesen mit Essig in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten aufkochen. Stärke in 1 EL kaltem Wasser anrühren, unter die Mangomasse rühren und aufkochen. Mit Curry, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Pichler am 09. Juli 2018

# Salpicon mit Wolfsbarsch, Garnelen, Oktopus, Miesmuscheln

## Für zwei Personen

### Für das Salpicon:

|                             |                           |                          |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1 Wolfsbarsch-Filet á 150 g | 4 Garnelen                | 1 vorgek. Oktopusarm     |
| 6 Miesmuscheln              | 1 rote Paprikaschote      | 1 kleine Zucchini        |
| 1 kleine Aubergine          | 4 Cocktailtomaten         | 2 Knoblauchzehen         |
| 2 Schalotten                | 1 kleine rote Chilischote | 1 Zitrone (Saft)         |
| 2 EL getrocknete Tomaten    | 1 EL Tomatenmark          | 1 eingelegte Salzzitrone |
| 200 ml Fischfond            | 2 TL Ras el Hanout        | 3 EL Olivenöl            |
| 300 ml trockener Weißwein   | Salz                      | Pfeffer                  |

### Für den Couscous:

|                |                     |                    |
|----------------|---------------------|--------------------|
| 150 g Couscous | 2 Frühlingszwiebeln | 50 g junger Spinat |
| 1 Zweig Minze  | 1 TL Butter         | Salz, Pfeffer      |

### Für die Garnitur:

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1 EL geschälte, gesalzene Pistazien | 1 TL Korianderkörner |
|-------------------------------------|----------------------|

### Für das Salpicon:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden.

Oktopus waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden.

Garnelen waschen und trocken tupfen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl und Ras el Hanout in einer kleinen Schüssel vermengen und Garnelen darin marinieren.

Salzzitrone halbieren und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenmark hinzugeben und scharf anrösten. Getrocknete Tomaten würfeln und mit 1 EL Salzzitrone dazugeben.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerngehäuse und Kerne entfernen und fein schneiden. Knoblauch und Chili dazugeben und alles kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Fischfond aufgießen und ein wenig einköcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist.

Paprika, Zucchini und Aubergine waschen und trocken tupfen. Paprika halbieren Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zucchini von den Enden befreien und würfeln. Aubergine halbieren, Strunk entfernen und würfeln. In einer separaten Pfanne mit 1 EL Olivenöl Paprika, Zucchini und Aubergine nacheinander anbraten.

Garnelen aus der Marinade nehmen und Marinade in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit Oktopus, Loup de Mer und Garnelen kurz scharf anbraten.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Miesmuscheln in stark siedendem mindestens 5 Minuten kochen. Herausnehmen und geschlossene Muscheln aussortieren.

Garnelen, Paprika, Aubergine und Zucchini zur Fischpfanne geben und noch einmal vorsichtig vermengen. Eingelegte Sauce hinzugeben und kurz durchwenden. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

Zur Fischpfanne geben und auf kleiner Flamme kurz zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.

Zu den Meeresfrüchten jetzt das Gemüse geben sowie die Sauce mit den getrockneten Tomaten und die Salzzitronen. Dazu noch die geteilten Cocktailtomaten. Auf kleiner Flamme kurz zugedeckt köcheln lassen.

Mit Ras el Hanout und Salz nachwürzen.

### Für den Couscous:

Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, äußere Blätter und Strunk entfernen und in feine

Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Spinat leicht abbrausen und trockenwedeln. Spinat, Frühlingszwiebeln, Minze, Pfeffer und Salz in einen Mixer geben und fein pürieren. Masse in eine kleine Schüssel geben und Couscous untermengen. Mischung mit kochendem 300 ml Wasser übergießen. Butter hinzugeben, umrühren und quellen lassen.

**Für die Garnitur:**

Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen und Pistazien hacken.

Koriander und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten und über das Gericht geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 13. Juni 2018

# Saltimbocca vom Seeteufel, Ratatouille und Quinoa

## Für zwei Personen

### Für das Saltimbocca:

1 Loin vom Seeteufel à 300 g    4 Scheiben Serrano-Schinken    5 Salbeiblätter  
2 EL Olivenöl

### Für das Pesto:

4 Zweige Basilikum                      20 Pinienkerne                      30 g Parmesan  
2 Knoblauchzehen                      75 ml Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Quinoa:

150 g Quinoa                      200 ml Gemüsefond                      1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian                      Salz                      Pfeffer

### Für das Ratatouille:

1 Aubergine                      1 Zucchini                      1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika                      5 eingelegte Öl-Tomaten                      1 EL Tomatenmark  
4 EL Olivenöl                      Salz                      Pfeffer

### Für die Garnitur:

20 ml Balsamico

### Für das Saltimbocca:

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und in vier Teile schneiden. Jedes Medaillon auf eine Scheibe Schinken legen. Je ein Salbeiblatt darauf platzieren und die Medaillons in den Serrano-Schinken einwickeln. Pfanne auf halbe Hitze drehen, Olivenöl hineingeben. Dann die Medaillons vorsichtig in die Pfanne geben, und nach 3 Minuten wenden. Darauf achten, dass der Fisch glasig bleibt, der Schinken jedoch kross wird.

### Für das Pesto:

Die Pinienkerne in eine kalte Pfanne geben und ohne Öl erhitzen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Pinienkerne, Basilikum, Parmesan, abgezogenen Knoblauch und Olivenöl in einen Standmixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Quinoa:

Quinoa mit Fond im Verhältnis 1:1 ca. 20 Minuten köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Nach 5 Minuten salzen und pfeffern. Die Zweige von Rosmarin und Thymian in den Topf geben und darin weitere 10 Minuten ziehen lassen.

### Für das Ratatouille:

Für das Ratatouille von der Zucchini und der Aubergine die Schale großzügig längs abschälen. Dann in feine rautenförmige Würfel schneiden. Die gelbe und rote Paprika halbieren, das Innere entfernen, die Schale mit dem Sparschäler abschälen. Ebenfalls in Rauten schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Erst Zucchini und Aubergine anbraten, nach 2 Minuten die Paprika zugeben und durchschwenken. Eingelegte Tomaten in feine Streifen schneiden und mit dem Tomatenmark zum Ratatouille geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Auf eine rechteckige Schiefertafel die Quinoa mit kleiner Ringform zu drei Kreisen anrichten. Dazwischen in länglichen Linien das Ratatouille drapieren. Auf das Ratatouille und die Quinoa vier bis fünf kleine Saltimbocca-Pakete legen. Nun zwei kleine Pipetten, eine mit bestem Olivenöl, die zweite mit Balsamico gefüllt, in den Rucola stellen.

Christian Wemhoff am 01. Oktober 2018

# Schellfisch mit Senf-Soße, Fenchel-Salat, Salzkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für den Schellfisch:

2 Schellfischfilets à 180 g Butter

### Für die Salzkartoffeln:

400 g Drillinge 300 g feines Salz

### Für die Senfsauce:

100 g Dijon-Senf 100 g Magerjoghurt 100 g Butter

Salz Pfeffer

### Für den Salat:

2 Knollen Fenchel 3 Orangen  $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln

3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

### Für die Garnitur:

4 Zweige Dill 200 ml neutrales Pflanzenöl

### Für den Schellfisch:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Schellfisch in eine gebutterte Form legen, mit Salz, Pfeffer würzen und der Folie abdecken und ca. 25 Minuten im Ofen garen.

### Für die Salzkartoffeln:

Die Kartoffeln putzen und in reichlich Wasser mit dem Salz 20 Minuten gar kochen. Die Salzkartoffeln abgießen und in einem anderen Topf geben und trocknen lassen.

### Für die Senfsauce:

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Senf und Magerjoghurt in einen kleinen Topf geben und verrühren, danach die zerlassene Butter untermischen. Sauce langsam erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Salat:

Die Fenchelknollen waschen, vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Von 2 Orangen den Saft auspressen, von der anderen Orange 4 Filets herausschneiden. Frühlingszwiebeln abziehen und fein schneiden.

Den Fenchel kneten bis er leicht weich ist, dann mit Öl, Orangensaft und Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Den Dill abbrausen, trockenwedeln, die Spitzen zupfen und fein hacken. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Dill darin 30 Sekunden frittieren.

Den Schellfisch mit Sauce, Salzkartoffeln und Salat auf ovalen Tellern anrichten und servieren.

Ani del Longo am 23. April 2018

# Scholle mit Speckschaum, Schmorgurke, Kartoffel-Würfeln

## Für zwei Personen

### Für die Scholle mit Krabben:

|                              |                             |                    |
|------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 2 Schollenfilets à ca. 220 g | 60 g gepulte Nordseekrabben | 1 Knoblauchzehe    |
| 2 EL Mehl                    | 50 g Butter                 | 6 Zweige Dill      |
| 6 Zweige glatte Petersilie   | 6 Zweige Kerbel             | 1 Zweig Thymian    |
| 10 ml Arganöl                | 2 EL Rapsöl                 | 1 EL Butterschmalz |
| Kokosnussöl                  | Salz                        | Zitronenpfeffer    |

### Für die Kartoffelwürfel:

|                            |                     |                    |
|----------------------------|---------------------|--------------------|
| 2 festk. Kartoffeln        | 50 g Wacholderspeck | 2 EL Traubenkernöl |
| 6 Zweige glatte Petersilie | Salz                | weißer Pfeffer     |

### Für die Schmorgurken:

|                       |                    |                         |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| 2 Schmorgurken        | 1 Bund Fenchelgrün | 150 ml Gemüsesfond      |
| 1 EL weißer Balsamico | 2 EL saure Sahne   | $\frac{1}{2}$ TL Zucker |
| 15 g Mehl             | 20 g Butter        | Salz                    |

### Für den Speckschaum:

|                     |                            |                          |
|---------------------|----------------------------|--------------------------|
| 50 g Wacholderspeck | 1 Schalotte                | 60 ml trockener Weißwein |
| 100 ml Milch        | 1 $\frac{1}{2}$ g Lecithin | 1 TL Butter              |
| Salz                |                            |                          |

**Für die Scholle mit Krabben:** In eine viereckige Pfanne reichlich Kokosnussöl geben. Darauf Backpapier legen und Rapsöl mit Butterschmalz auf dem Backpapier in der Pfanne erhitzen. Die Scholle waschen und trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer bis zur Gräte etwa viermal einritzen.

Dill, Petersilie, Kerbel und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Angedrückten Knoblauch in die Pfanne geben und den Fisch kräftig salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. Den Fisch auf der Hautseite ca. 5 Minuten goldgelb braten und auf der Rückseite ca. 3 Minuten. Nordseekrabben mit dem Arganöl benetzen und die Kräuter unterheben. Die Krabben auf dem Fisch verteilen.

**Für die Kartoffelwürfel:** Die Kartoffeln schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl und dem Speck kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Würfel aus der Pfanne nehmen, auf Küchentrepp abtropfen und mit reichlich gehackter Petersilie in einer Schüssel vermengen.

**Für die Schmorgurken:** Die Gurken längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die in feine Streifen schneiden. Gemüsesfond, Balsamico und Zucker in einem Topf erhitzen und die Gurkenstücke darin langsam köcheln lassen. Das Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben. Mit saurer Sahne und Butter verrühren und mit Mehl binden. Mit Salz abschmecken.

**Für den Speckschaum:** Den Speck klein schneiden und würfeln. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Speck zunächst in der Pfanne ohne Öl auslassen. Butter und Schalotten hinzufügen und glasig braten. Mit Wein ablöschen und einkochen. Milch hinzugeben, auf 65 Grad erwärmen und salzen. Die Mischung pürieren und durch ein Sieb passieren. Die aufgefangene Flüssigkeit schaumig aufschlagen. Vor dem Servieren ca. 2  $\frac{1}{2}$  Minuten zur Stabilisierung des Schaums stehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Detlev Repenning am 01. Oktober 2018

# Schollen-Röllchen, Weißwein-Sahne-Soße, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für den Kartoffelstampf:

|                    |                 |                   |
|--------------------|-----------------|-------------------|
| 3 festk Kartoffeln | 2 rote Zwiebeln | 200 ml Gemüsefond |
| 2 EL Butter        | 1 Muskatnuss    | Salz, Pfeffer     |

### Für die Schollen-Röllchen:

|                                     |                          |                      |
|-------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 2 Schollenfilets ohne Haut, à 150 g | 1 festkochende Kartoffel | 1 frischer Chinakohl |
| 2 Zweige Kerbel                     | 2 Zweige Dill            | Butter               |
| 3 EL Mehl                           | Salz                     | Pfeffer              |

### Für den Zwiebel-Speck:

|             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| 100 g Speck | ½ Schalotte | Pflanzenöl |
|-------------|-------------|------------|

### Für die Weißwein-Sahne-Sauce:

|                 |             |                |
|-----------------|-------------|----------------|
| ½ Schalotte     | 2 EL Butter | 30 ml Weißwein |
| 65 ml Fischfond | 65 ml Sahne | ½ EL Stärke    |
| Salz            | Pfeffer     |                |

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden.

Den Gemüsefond erhitzen.

Die gewürfelten Kartoffeln in kochendem Salzwasser mit Gemüsefond garen und abgießen. Butter schmelzen. Die Kartoffeln mit 2 Esslöffeln geschmolzener Butter stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Schollen-Röllchen:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schollenfilets waschen und abtupfen. Die Kartoffel schälen und mit einem Sparschäler dünne Scheiben hobeln. Den Chinakohl waschen und abtropfen lassen. Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Einen Topf mit heißem Salzwasser aufstellen. Die gehobelten Kartoffelscheiben kurz in heißem Salzwasser blanchieren und danach schnell in kaltem Wasser abschrecken. Die Chinakohl-Blätter ebenfalls blanchieren. Die Schollenfilets salzen, pfeffern und mit den Kartoffelscheiben, Dill, Kerbel und dem Chinakohl belegen.

Zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Schollenröllchen mehlieren und in heißer Butter anbraten. Wenn der Fisch rundum braun ist im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten garen.

### Für den Zwiebel-Speck:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Speck würfeln und in der Pfanne mit Pflanzenöl knusprig auslassen. Wenn der Speck goldbraun ist, die Schalotte dazugeben. Wenn alles goldbraun ist, von der Flamme nehmen.

### Für die Weißwein-Sahne-Sauce:

Die Schalotte abziehen und würfeln. 2 EL Butter erhitzen und darin die Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein, Fischfond und Sahne ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Die Sauce mit einem Pürierstab pürieren, mit Stärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gefüllte Schollenröllchen mit Weißwein-Sahne-Sauce und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Dominic Fastabend am 22. Januar 2018

# Schwarze Nudeln mit Orangen-Soße und Lachs-Filet

**Für zwei Personen**

**Für die Nudeln:**

300 g schwarze Bandnudeln      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

2 Blutorangen      1 rote Chilischote      200 ml Sahne  
2 EL helle Sojasauce      30 g eiskalte Butter      3 Zweige frische Minze  
Salz      Pfeffer

**Für den Fisch:**

2 Lachsfilets mit Haut à 200 g      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Nudeln:**

Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Mit ca. 1 EL Olivenöl marinieren.

**Für die Sauce:**

Schale der Blutorangen dünn abschälen. Schalen ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Abschütten und in dünne Streifen schneiden. Orangen auspressen und den Saft mit den Orangenstreifen auf die Hälfte einkochen lassen. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und, bis auf 2 Blättchen zum Garnieren, klein hacken. Sahne, Chili, Minze und Sojasauce zugeben.

Fertige Sauce mit Chili, Salz, Pfeffer, Soja Sauce und Minze abschmecken.

**Für den Fisch:**

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten, dann nach ca. 3 Minuten Wenden und weitere ca. 2 Minuten zu Ende braten.

Schwarze Nudeln mit Orangensauce und Lachsfilet auf Tellern anrichten, mit frischer Minze garnieren und servieren.

Frank Post am 19. März 2018

# Seeteufel mit Safran-Soße und Reis

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

400 g Seeteufel                      2 EL Butter                      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

400 ml Fischfond                      200 ml Sahne                      100 ml Weißwein  
50 ml Noilly Prat                      3 Schalotten                      2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl                      1 TL Speisestärke                      1 g Safran  
weißer Pfeffer                      Salz

### Für den Reis:

125 g Langkornreis                      Salz

### Für den grünen Spargel:

100 g grüner Spargel                      2 EL Butter                      50 g Macadamia-Nüsse  
Salz                      Pfeffer

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Seeteufel waschen, trockentupfen und portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in der Pfanne zerlassen und den Fisch von allen Seiten anbraten, anschließend im Backofen ruhen lassen.

### Für die Sauce:

Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, grob hacken und in dem Öl dünsten. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen. Fischfond hinzu geben und erneut aufkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren. Sahne und Safran dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit der Stärke abbinden.

### Für den Reis:

Reis in Salzwasser aufkochen, ca. 20 Minuten bissfest garen. Reis abgießen.

### Für den grünen Spargel:

Spargel waschen, die Enden entfernen, klein schneiden und in heißem Wasser blanchieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spargel anbraten, Macadamia-Nüsse in der Moulinette hacken und zum gebratenen Spargel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bunting am 12. Juli 2018

# Skrei in Roseval-Spaghetti mit Kartoffel-Espuma, Ravioli

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                          |                          |               |
|--------------------------|--------------------------|---------------|
| 1 Loin vom Skrei à 400 g | 2 Roseval-Kartoffel      | 1 Ei, Eiweiß  |
| 1 TL Kartoffelstärke     | 1 TL mittelscharfer Senf | Butterschmalz |
| Salz                     | Pfeffer                  |               |

### Für den Espuma:

|                          |                        |                |
|--------------------------|------------------------|----------------|
| 250 g mehlig. Kartoffeln | 1 Kurkumawurzel à 4 cm | 100 ml Milch   |
| 50 ml Sahne              | 25 g Butter            | 1 Lorbeerblatt |
| 3 EL Kurkuma             | 1 Muskatnuss           | 2 EL Salz      |

### Für die Ravioli:

|                           |                     |                               |
|---------------------------|---------------------|-------------------------------|
| 2 große Berber-Kartoffeln | 150 g Rotkohl, Dose | 1 TL eingelegte Preiselbeeren |
| 1 Knolle Ingwer à 2 cm    | 1 EL Apfelmus       | 1 Zwiebel                     |
| 2 EL Crème-fraîche        | 2 Pimentkörner      | $\frac{1}{2}$ Zimtstange      |
| 2 Wachholderbeeren        | 2 Gewürznelken      | 2 Spekulatiuskekse            |
| 1 TL Maisstärke           | 20 g Butter         | Salz                          |
| Pfeffer                   |                     |                               |

### Für lila Kartoffelchips:

|                       |            |      |
|-----------------------|------------|------|
| 2 violette Kartoffeln | Pflanzenöl | Salz |
|-----------------------|------------|------|

### Für die Rotkraut-Jus:

|                           |                         |                                  |
|---------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1 Kopf Rotkraut           | 1 Schalotte             | 1 Orange                         |
| 1 EL französischer Wermut | 50 ml trockener Rotwein | 2 EL Portwein                    |
| 50 ml Fischfond           | 1 TL Balsamico          | 50 ml Apfelsaft                  |
| 1 EL Stärke               | 1 TL Zucker             | $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt |
| 2 Körner Piment           | 2 Wachholderbeeren      | 2 Nelken                         |
| 50 g Butter               | Salz                    | Pfeffer                          |

### Für den Fisch:

Den Skrei waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Mit Senf und Kartoffelstärke einreiben und mit Eiweiß bepinseln.

Kartoffel waschen und mit Schale durch den Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Fisch darin einwickeln und scharf auf der Kartoffelseite in Butterschmalz anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Espuma:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser mit frisch geriebener Kurkuma gar kochen. Nach etwa 16 Minuten durch die Flotte Lotte passieren. Mit heißer Milch, 50 ml Kochwasser und Butter verrühren. Mit Muskat und Salz würzen und im Sahnesyphon mit 2 CO<sub>2</sub>-Kapseln warmstellen.

### Für die Ravioli:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Piment, Wacholder, Nelke und Zimt in einem Mörser stoßen. Rotkohl, Apfelmus, Preiselbeeren und gemörserte Gewürze in den Topf geben. 2 EL Butter und Crème fraîche unterrühren. Ingwer dazu reiben. Spekulatiuskekse im Mörser zerreiben und unter die Masse mischen.

Kartoffel mit dem Küchenhobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Rotkohlmasse dazwischen geben und mit Maisstärke die Ränder betupfen, den Rand mit Eiweiß bepinseln und verschließen.

Stärke kurz binden und in der Fritteuse kross ausbacken.

### Für lila Kartoffelchips:

Die Kartoffeln waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in reichlich Öl kross frittieren und salzen.

**Für die Rotkraut-Jus:**

Rotkraut vierteln, den Strunk etwas kurzschneiden und durch den Entsafter geben.

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und anschwitzen. Mit Zucker karamellisieren, mit Balsamico, Portwein und Rotwein ablöschen. Gemörserte Gewürze dazugeben. Apfelsaft angießen und reduzieren lassen. Rotkrautsaft dazugeben und passieren.

Mit Butter aufmontieren und mit etwas Stärke binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Thoma am 06. November 2018

# Spargel im Teig, Saibling, Rhabarber-Rouille, Gnocchi

## Für zwei Personen

### Für die Bärlauch-Gnocchi:

|                          |                              |              |
|--------------------------|------------------------------|--------------|
| 400g mehligk. Kartoffeln | 30 g Bärlauch                | 100 g Mehl   |
| 50 g Ricotta             | 1 Ei                         | 1 Muskatnuss |
| 1 EL Olivenöl            | $\frac{1}{2}$ TL feines Salz |              |

### Für den Fisch:

|               |                  |             |
|---------------|------------------|-------------|
| 3 EL Olivenöl | 2 Saiblingfilets | 3 EL Butter |
|---------------|------------------|-------------|

### Für den Rhabarber-Rouille:

|                               |                                     |                                      |
|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 200 g Rhabarber               | 200 g Cherrytomaten                 | $\frac{1}{2}$ rote Chili             |
| 1 rote Zwiebel                | 1 Knoblauchzehe                     | 1 Knolle Ingwer à 2 $\frac{1}{2}$ cm |
| 1 EL Tomatenmark              | 1 TL Senfkörner                     | $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt     |
| 2 Gewürznelken                | 1 Lorbeerblatt                      | 50 ml Apfelessig                     |
| 100 g brauner Zucker          | 1 EL Sojasauce                      | 2 EL Olivenöl                        |
| $\frac{1}{4}$ TL Sojalecithin | Pflanzenöl                          | $\frac{1}{2}$ TL Pimentón            |
| 1 Muskatnuss                  | $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Pfeffer | 1 TL feines Salz                     |

### Für die Spargelstangen:

|                    |                            |                |
|--------------------|----------------------------|----------------|
| 150 g Kataifi-Teig | 6 Stangen weißer Spargel   | 1 Muskatnuss   |
| 1 Ei, Eiweiß       | 6 Zweige glatte Petersilie | 1 Prise Zucker |
| Pflanzenöl         | Salz                       | Pfeffer        |

**Für die Bärlauch-Gnocchi:** Kartoffeln durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben, etwas abkühlen. Mehl begeben, mischen. Bärlauch mit dem Ricotta und dem Ei pürieren, begeben, würzen, von Hand mischen. Die Masse sollte noch feucht sein, aber nicht mehr an den Händen kleben, evtl. etwas Mehl begeben. Masse auf wenig Mehl zu 4 Rollen von je ca. 2 cm Durchmesser formen. Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, diese mit dem Daumen über die Zinken einer Gabel rollen, sodass ein Rillenmuster entsteht. Gnocchi auf ein bemehltes Tuch legen. Gnocchi portionenweise im leicht siedenden Salzwasser ca. 6 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, Öl begeben, warm stellen. Einige Bärlauchblätter zur Dekoration zurückhalten und frittieren, sie werden auf die Gnocchi gelegt.

**Für den Fisch:** Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Filets waschen und trocken tupfen, auf einen gebutterten Teller legen, salzen, pfeffern, Teller mit Klarsichtfolie bespannen und etwa 10 Minuten im Ofen garen.

**Für den Rhabarber-Rouille:** Rhabarber waschen und in 3 cm breite Stücke schneiden, Tomaten waschen und halbieren, Zwiebel schälen, würfeln, in Olivenöl anschwitzen, erst den Rhabarber, dann die Tomaten zugeben. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch und weitere Zutaten hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren, abschmecken und mit Sojalecithin binden. Die gebundene Sauce in einen Sahne-Siphon füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

**Für die Spargelstangen:** Die Spargelstangen schälen, waschen, mit Küchenpapier trocknen, durch Eiweiß ziehen, mit Salz, Zucker und geriebenem Muskat bestreuen, in Kataifi-Teig einrollen und im Öl rundherum knusprig ausbacken. Spargelstangen im Kataifi-Teig mit Rhabarber-Tomaten-Schaum, Bärlauch-Gnocchi und Frühlingskräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 18. April 2018

# Spargel-Risotto mit Lachs im Pistazien-Sesam-Mantel

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

|                       |                           |                      |
|-----------------------|---------------------------|----------------------|
| 120 g Carnaroli-Reis  | 200 g grünen Spargel      | 100 g weißer Spargel |
| 30 g Frühlingszwiebel | 100 ml trockener Prosecco | 500 ml Gemüsefond    |
| 20 g Parmesan         | 50 g kalte Butter         | Olivenöl             |
| Salz                  | Pfeffer                   |                      |

### Für den Lachs:

|                       |                      |                   |
|-----------------------|----------------------|-------------------|
| 2 Lachsfilets á 250 g | 2 EL schwarzer Sesam | 2 EL weißer Sesam |
| 2 EL Pistazien        | Olivenöl             | Salz, Pfeffer     |

### Für die Garnitur:

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| 2 Stiele Petersilie | 5 Pistazien |
|---------------------|-------------|

### Für das Risotto:

Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, äußere Schale abziehen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Weißen und grünen Spargel waschen und trocken tupfen. Weißen Spargel schälen, das holzige Ende des weißen und grünen Spargels entfernen und in 4 cm große Stücke schneiden. Spargelspitzen separat sortieren und restlichen Spargel in zwei Portionen aufteilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln andünsten. Reis und eine Portion Spargel dazugeben und andünsten. Mit Prosecco ablöschen. Zweite Portion Spargel und Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Spargel herausnehmen und in einem hohen Gefäß pürieren. Spargelpüree zum Risotto geben. Gemüsefond nach und nach zum Reis geben und langsam einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und mit 30 g kalter Butter unter das Risotto heben.

Spargelspitzen längs halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargelspitzen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Risotto heben.

### Für den Lachs:

Den Lachs waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pistazien fein hacken und mit schwarzem und weißem Sesamsamen vermischen. Lachsfilets in Pistazien-Sesam-Mischung wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin kurz anbraten.

### Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Pistazien kleinhacken.

Das Spargel-Risotto in tiefe Teller geben, Lachs in Pistazien-SesamMantel darauf platzieren, mit Petersilie und Pistazien garnieren und servieren.

Irene Volante am 22. Mai 2018

# Steinbeißer, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                   |            |                     |
|-------------------|------------|---------------------|
| 400 g Steinbeißer | 100 g Mehl | 100 g Butterschmalz |
| Salz              | Pfeffer    |                     |

### Für die Dijon-Senf-Sauce:

|                    |                          |                          |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2 große Schalotten | 300 ml Fischfond         | 100 ml Sahne             |
| 50 ml Milch        | 2 EL Dijon-Senf (scharf) | 2 EL Dijon-Senf (körnig) |
| 1 Prise Zucker     | Salz                     | Pfeffer                  |

### Für die Bratkartoffeln:

|                            |                 |                         |
|----------------------------|-----------------|-------------------------|
| 2 große Kartoffeln, festk. | 1 große Zwiebel | 100 g Bacon, in Würfeln |
| 100 g Butterschmalz        | Salz            |                         |

### Für den Gurken-Dill-Salat:

|                  |                             |                         |
|------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 1 Schlangengurke | 250 g Crème-Fraîche         | $\frac{1}{2}$ Bund Dill |
| 2 EL Apfelessig  | $\frac{1}{2}$ TL Pflanzenöl | 1 Prise Zucker          |
| Salz             | Pfeffer                     |                         |

### Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen und in sechs gleich große Stücke portionieren. Fisch mehlieren und im heißen Butterschmalz ca. 3 Minuten pro Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertig gegarten Fisch vorsichtig auf einen Spieß spießen.

### Für die Dijon-Senf-Sauce:

Schalotten abziehen, halbieren und fein würfeln. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz anbraten, bis die Schalotten glasig sind. Mit Fischfond und Sahne ablöschen und einköcheln lassen. Die zwei Senfsorten einrühren und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und quer in ca.  $\frac{1}{2}$  Zentimeter dünne Scheiben schneiden. Anschließend noch einmal Stärke abspülen und abtupfen.

Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross braten, anschließend die Zwiebel dazu geben und glasig braten. Die Kartoffelscheiben einer Pfanne in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten, Speck und Zwiebeln unterheben. Mit Salz abschmecken.

### Für den Gurken-Dill-Salat:

Gurke waschen und so schälen, dass ein wenig Schale an der Gurke bleibt. Gurke längs halbieren und entkernen. Mit einem Hobel Gurke in dünne Scheiben hobeln, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Crème Fraîche mit Dill, Apfelessig, Öl und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über die abgetropften Gurken geben und vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Freia Bischoff-Walter am 02. Juli 2018

# Steinbeißer-Filet, Kirschtomaten, Thymian-Ofenkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Ofenkartoffeln:**

|                 |                   |               |
|-----------------|-------------------|---------------|
| 600 g Drillinge | Thymian, gerebelt | 3 EL Olivenöl |
| Salz            | Pfeffer           |               |

**Für das Fischfilet:**

|                     |           |             |
|---------------------|-----------|-------------|
| 2 Steinbeißerfilets | 25 g Mehl | 4 EL Rapsöl |
| Salz                | Pfeffer   |             |

**Für die Kirschtomaten:**

|                   |                       |                        |
|-------------------|-----------------------|------------------------|
| 300 g Tomaten     | 1 mittelgroße Zwiebel | 1 unbehandelte Zitrone |
| 150 ml Gemüsefond | 2 EL Olivenöl         | Salz, Pfeffer          |

**Für die Ofenkartoffeln:**

Backofen auf 200° C Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und in jeweils vier gleichgroße Spalten schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian auf den Kartoffeln verteilen und gut durchmischen. Anschließend die Kartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 20-30 Minuten im Ofen backen, bis sie knusprig braune Stellen bekommen.

**Für das Fischfilet:**

Steinbeißer waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und von allen Seiten kurz in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Pfanne mit Bratfett für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

**Für die Kirschtomaten:**

Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem restlichen Öl in der Pfanne des Fisches Pfanne glasig anbraten, ggf. etwas Öl hinzugeben. Mit Fond ablöschen, Tomaten halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben.

Zitrone halbieren und auspressen. Etwa 2-3 EL Saft der Zitrone hinzugeben und ohne Deckel köcheln lassen. Sobald es leicht angedickt ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Henrik Jöhnk am 22. Oktober 2018

# Steinbutt, Rotwein-Butter, Meerrettich-Schaum, Rote Bete

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

|                  |                      |                  |
|------------------|----------------------|------------------|
| 1 Steinbuttfilet | 20 ml Rote-Bete-Saft | 2 Zweige Thymian |
| 1 EL Butter      | Salz                 | Pfeffer          |

### Für die Rotwein-Butter:

|                          |                 |                  |
|--------------------------|-----------------|------------------|
| 350 ml trockener Rotwein | 250 ml Portwein | 3 Zweige Thymian |
| 200 g kalte Butter       | 1 rote Zwiebel  | 50 g Zucker      |
| Salz                     | Pfeffer         |                  |

### Für den Meerrettich-Schaum:

|                             |                  |             |
|-----------------------------|------------------|-------------|
| 1 Stange Meerrettich à 3 cm | 40 g Sahne       | 40 ml Milch |
| 1 Prise Zucker              | 4 g Sojalecithin | Salz        |

### Für die Rote Bete:

|                     |                                |                |
|---------------------|--------------------------------|----------------|
| 3 Knollen Rote-Bete | 2 Knollen rot-weiße Ringelbete | 1 rote Zwiebel |
| 3 EL Olivenöl       | 1 Zitrone                      | Salz, Pfeffer  |

### Für den Fisch:

Das Sous-vide-Becken auf 56 Grad vorheizen.

Den Fisch in zwei Medaillons teilen, mit Thymian und Rote-Bete-Saft in einen Vakuumbbeutel einschweißen und im Sous-vide-Becken etwa 8 Minuten ziehen lassen. Den Fisch aus dem Beutel nehmen, abtupfen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Rotwein-Butter:

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne aufsetzen, den Zucker und Zwiebeln bei ständigem Rühren andünsten. Rotwein angießen und auf die Hälfte einkochen. Thymian und Rotwein zugeben, sirupartig einköcheln lassen und die Sauce durch ein Sieb streichen. Mit eiskalter Butter unter Rühren aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Meerrettich-Schaum:

Den Meerrettich auf einer Reibe fein reiben. Sahne, Milch, Zucker und Salz aufkochen, den Meerrettich hineingeben, 5 Minuten ziehen lassen und mit Sojalecithin schaumig aufmixen.

### Für die Rote Bete:

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Die Rote Bete ca. 20 Minuten darin kochen, unter kaltem Wasser schälen und in dünne Scheiben aufschneiden. Meerrettich reiben und mit Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben mit dem Stabmixer zu einer schaumigen Masse aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Salvador Becker am 01. August 2018

# Steinpilz-Bouillon, Cannelloni mit Pilz-Soße, Polenta

## Für zwei Personen

### Für die Steinpilz-Essenz:

60 g getrocknete Steinpilze    500 ml Geflügelfond    1 Ei, davon das Eiweiß

### Für die Cannelloni:

4 Kräuterseitlinge    1 Saiblingsfilet à 150 g    2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone    50 ml Sahne    2 EL Butter  
2 Zweige Thymian    4 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für die Polentaschnitten:

150 ml Instant-Polenta    125 g Champignons    2 EL getr. Steinpilze  
1 Schalotte    250 ml Gemüsefond    200 g Sahne  
40 g Parmesan    1 Knoblauchzehe    1 Zweig Thymian  
2 EL Butterschmalz    1 EL Butter

### Für die Garnitur:

40 g Bunapi Shimeji    40 g Enoki-Pilze    1 EL Ghee, Salz

### Für die Steinpilz-Essenz:

Den Geflügelfond in einem kleinen Topf erhitzen, die getrockneten Pilze zugeben und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Um die Essenz zu klären, ein Eiweiß verquirlen und in den Fond geben. Nach einigen Minuten das gestockte Eiweiß abschöpfen.

### Für die Cannelloni:

Die Kräuterseitlinge in feine Scheiben hobeln und in einem Dampfeinsatz über kochendem Wasser einige Minuten garen. Herausnehmen und nebeneinander auf Frischhaltefolie aufreihen. Den Saibling in einer Moulinette pürieren, Sahne zugeben und mit Knoblauch, einigen Zitronenzesten, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf die Kräuterseitlinge geben und einrollen.

Etwa 8 Minuten vor dem Anrichten in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Röllchen darin anbraten.

Etwas Butter und Thymian hinzugeben und aufschäumen lassen.

### Für die Polentaschnitten:

Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen, vierteln und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben.

Butter zugeben, aufschäumen und Schalotte sowie Knoblauch zugeben. Braten bis die Zwiebeln glasig sind. Dann kurz beiseite stellen.

Fond und Sahne zusammen mit Thymian und getrockneten Steinpilzen aufkochen. Polenta einrühren und 1 Minute unter ständigem Rühren köcheln. Parmesan und Pilze untermischen und die Masse in eine geölte Auflaufform geben. 10 Minuten im Gefrierfach kalt stellen.

Die Polenta mit einer runden Ausstechform ausstechen und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz anbraten.

### Für die Garnitur:

Die Pilze mit einer Pilzbrüste putzen und in einer Pfanne mit aufgeschäumtem Ghee rundum braun braten. Die Pilze mit Salz abschmecken.

Die Cannelloni halbieren und auf den Teller setzen. Die Polentaschnitten daneben setzen und mit der Essenz angießen. Mit einigen Petersilienblättern und den Pilzen dekorieren und servieren.

Michelle Nowak am 20. März 2018

# Tagliatelle mit Lachs und Paprika-Sahne-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Nudeln:

100 g Hartweizengrieß    100 g Mehl    2 Eier  
Salz

### Für die Sauce:

1 Lachsfilet à 250 g    2 rote Paprika    3 Frühlingszwiebeln  
200 ml Gemüsefond    100 ml trockener Weißwein    200 g Sahne  
2 EL Sahnemeerrettich    200 g Crème-fraîche     $\frac{1}{4}$  Bund Dill  
2 EL Butter    1 EL neutrales Pflanzenöl    Salz, Pfeffer

### Für die Nudeln:

Mehl und Grieß in einer Schüssel miteinander vermischen. Die Eier mit der Hand unter die Mehlmischung kneten. Den Nudelteig für 10 Minuten in einer Klarsichtfolie im Kühlschrank lagern. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten, zwei Bahnen auswallen und diese mit dem Tagliatelle-Aufsatz zu dünnen Bandnudeln schneiden.

Die Tagliatelle in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten gar kochen.

### Für die Sauce:

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Den Fisch waschen, trockentupfen und in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Den Fisch leicht salzen und mit wenig Öl auf einen Teller geben und im Ofen etwa 15 Minuten sanft vorgaren.

Die Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Rauten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in schräge Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen, die Frühlingszwiebeln und Paprika darin kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Gemüsefond, Sahne, Sahnemeerrettich und Crème fraîche unterrühren und kräftig aufkochen lassen. Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Sauce mit Dill, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und in der Sauce einmal aufkochen lassen.

Die Tagliatelle mit Lachs und Paprika-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Goldsweer am 19. Februar 2018

# Teriyaki-Lachs mit Avocado-Wasabi-Creme und Apfel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Teriyaki-Sauce:**

|                |                             |                        |
|----------------|-----------------------------|------------------------|
| 4 EL Sojasauce | 4 EL Mirin                  | 100 ml Geflügelfond    |
| 4 EL Zucker    | $\frac{1}{2}$ Limette, Saft | 1 Knolle Ingwer à 1 cm |

**Für den Lachs:**

|                       |                              |                                  |
|-----------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 1 Lachsfilet à 300 g  | 1 Knoblauchzehe              | $\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig |
| 20 ml helle Sojasauce | 4 EL Teriyaki-Sauce          | 1 Beet Shiso-Kresse              |
| 4 EL Pankobrösel      | $\frac{1}{4}$ Bund Koriander | 2 EL Olivenöl                    |

**Für den Apfelsalat:**

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 2 Äpfel | 2 kleine rote Zwiebeln |
|---------|------------------------|

**Für die Salat-Sauce:**

|                         |                         |                          |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 Limette, Saft, Abrieb | 2 EL Apfelessig         | 2 EL helle Sojasauce     |
| 1 Knolle Ingwer à 3 cm  | 1 Stange Frühlingslauch | $\frac{1}{2}$ rote Chili |
| 1 Knoblauchzehe         | $\frac{1}{2}$ EL Honig  | 2 Zweige Koriander       |
| 3 EL Olivenöl           | Salz                    | Pfeffer                  |

**Für die Crunchy-Dip-Sauce:**

|                      |                 |                  |
|----------------------|-----------------|------------------|
| 50 g Wasabi-Erdnüsse | 1 Avocado       | 2 TL Wasabipaste |
| 1 Orange, Saft       | 1 Limette, Saft | 1 TL Ingwersaft  |
| 1 TL Sojasauce       |                 |                  |

**Für die Teriyaki-Sauce:** Zucker im Topf karamellisieren, Mirin dazugeben und aufkochen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Fond, Sojasauce, Limettensaft und geriebenen Ingwer dazugeben und reduzieren.

**Für den Lachs:** Den Lachs waschen und in fingerbreite Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch und Sojasauce dazugeben. Lachs kurz aus der Pfanne nehmen, Teriyaki-Sauce und Honig in die Pfanne geben und durchrühren. Lachs zurück in die Pfanne geben und darin wenden.

Auf den gebratenen Lachs einige Pankobrösel und fein gehackten Koriander geben.

**Für den Apfelsalat:** Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Auf einem Hobel dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Für die Salat-Sauce:** Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriander mit Sojasauce, Honig, Abrieb sowie Saft der Limette, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen.

**Für die Crunchy-Dip-Sauce:** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mit den gehackten Wasabi- Erdnüssen, Wasabipaste, Sojasauce, Orangen-, Limetten- und Ingwersaft vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Freia Bischoff-Walter am 17. September 2018

# Thunfisch-Steak mit Salsa Verde und Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Salsa Verde:

|                  |                          |                 |
|------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 Bund Minze     | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone (Saft) | 2 Sardellenfilets        | 2 TL Kapern     |
| 1 TL Dijonsenf   | 1 EL Weißweinessig       | 4 EL Olivenöl   |
| ½ TL Zucker      | Salz                     | Pfeffer         |

### Für den Kartoffelsalat:

|                                |                              |                             |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 400 g kleine, festk. Drillinge | 300 g Cocktailtomaten        | 2 eingelegte Paprikaschoten |
| 50 g Rucola                    | 5 schwarze, entkernte Oliven | Salz                        |

### Für Pasta und Thunfisch:

|                                 |                           |                           |
|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 2 weiße Thunfischsteaks à 150 g | 1 kleine rote Chilischote | 1 TL getrockneter Oregano |
| 1 TL Fenchelsamen               | 2 EL Olivenöl             | Salz, Pfeffer             |

### Für die Garnitur:

1 Zitrone

### Für die Salsa Verde:

Die Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Minze, Petersilie, Knoblauch, Zitrone, Sardellen, Kapern, Dijonsenf, Weißweinessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf mit 2 EL Wasser zu einer cremigen Konsistenz mixen.

### Für den Kartoffelsalat:

In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen. Kartoffel abbürsten und Kartoffeln mit Schale im Wasser gar kochen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Rucola waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Oliven, Paprika und Tomaten in Stücke schneiden und mit Rucola in eine Schüssel geben. Kartoffeln abgießen, halbieren und mit der Tomatenmischung und der Hälfte Salsa Verde vermengen.

### Für Pasta und Thunfisch:

Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Fenchelsamen einreiben. Mit Öl beträufeln und in der Pfanne von beiden Seiten braten. Fisch herausnehmen. Chili halbieren, Kerngehäuse und Kerne entfernen und fein hacken.

Die Thunfischsteaks mit Salsa Verde bestreichen und Chili darüber streuen.

### Für die Garnitur:

Zitrone vierteln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 14. Juni 2018

# Tomaten-Ceviche mit Makrele, Knoblauch- 'Hummer'

## Für zwei Personen

### Für das Ceviche:

|                           |                          |                            |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 Ochsenherztomate        | $\frac{1}{2}$ rote Chili | $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel |
| 1 Limette, (Schale, Saft) | Olivenöl                 | Maldon-Salz, Pfeffer       |

### Für den schwarzen Hummer:

|                              |                              |               |
|------------------------------|------------------------------|---------------|
| 30 ml Fischfond              | 30 g ferment. Knoblauchpaste | 2 g Agar-Agar |
| 1 EL natürlicher Texturgeber | Maldon Sea Salt              |               |

### Für die Makrele:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 4 Makrelen mit Haut | Olivenöl |
|---------------------|----------|

### Für das Ceviche:

Danach die Tomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden und mit den weiteren Zutaten vermischen und würzen.

### Für den schwarzen Hummer:

Etwas Fischfond erwärmen, Knoblauchpaste und 2 g Agar-agar zugeben und kurz aufkochen lassen. Dann auf einen flachen Teller geben und kühlstellen.

Mithilfe eines Hummerausstechers die Figuren ausstechen und mit Texturgeber abbinden. Mit Maldon Sea Salt abschmecken.

### Für die verkohlte Makrele:

Dann den Fisch mit Olivenöl bepinseln und in der heißen Grillpfanne einige Sekunden grillen, bis der Fisch dunkle Stellen aufweist.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit zwei Hummern garnieren und servieren.

Dirk Reininghaus am 01. August 2018

# Waldorf-Salat mit Glückstädter Marzipan-Matjes

## Für zwei Personen

### Für die Mayonnaise:

|                                      |                         |                             |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 Zitrone, Saft                      | 3 Eier                  | 140 ml neutrales Pflanzenöl |
| $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf | $\frac{1}{2}$ TL Zucker | Salz                        |

### Für das Waldorfsalat-Dressing:

|                         |                       |                       |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 Orange                | 2 EL heller Balsamico | $\frac{1}{2}$ TL Senf |
| 50 ml Orangensaft       | 30 ml Rapsöl          | 20 ml Walnussöl       |
| $\frac{1}{2}$ TL Zucker | 1 Msp. Cayennepfeffer | Salz, Pfeffer         |

### Für den Waldorfsalat:

|                               |                   |                    |
|-------------------------------|-------------------|--------------------|
| $\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie | 1 Staude Sellerie | 2 säuerliche Äpfel |
| 50 g Walnusskerne             | 2 EL Zucker       | Salz, Pfeffer      |

### Für den Matjes:

|                       |                       |                         |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 4 Matjesfilets        | 2 reife Birnen        | 2 Scheiben Pumpernickel |
| 75 g Marzipanrohmasse | Zucker, Salz, Pfeffer | 1 EL Butter             |

### Für die Mayonnaise:

Die Eier trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer in die Höhe ziehen. Unter Rühren das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.

### Für das Waldorfsalat-Dressing:

Essig, Senf, Orangensaft mit Salz und Zucker verrühren, dann die beiden Ölsorten unterrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht.

2 EL von der zuvor zubereiteten Mayonnaise unterarbeiten und mit den beiden Pfeffersorten und dem Salz abschmecken. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben und ebenfalls unterrühren.

### Für den Waldorfsalat:

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Nüsse darin wenden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück geöltes Alufolie legen. Die Hälfte der karamellisierten Nüsse hacken und für die Garnitur beiseite stellen.

Den Staudensellerie und den Knollensellerie schälen und fein raspeln. Die Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenso grob raspeln.

Sellerie, Äpfel, Staudensellerie und die gehackten Nüsse in eine Schüssel geben und mit dem zuvor zubereiteten Dressing vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Matjes:

Pumpernickel in Butter langsam kross anbraten. Birnen schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Marzipanrohmasse ausrollen und als eine 2 mm dicken Schicht auf den Birnenscheiben auslegen. Restliche Gräten vom Matjes mit einem Messer lösen und den Matjes auf der Marzipanrohmasse platzieren.

Waldorfsalat mit Glückstädter Marzipan-Matjes auf Tellern anrichten, die restlichen Nüsse über den Salat streuen und servieren.

Ani del Longo am 25. April 2018

# Wolfsbarsch mit Graupen-Risotto, Orangen-Fenchel-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Wolfsbarsch:**

2 Wolfsbarschfilets à 180 g                      60 g geröstete Kaffeebohnen    500 ml Olivenöl

**Für das Graupen-Risotto:**

100 g Graupen                                      2 Schalotten                                      1 Knoblauchzehe

250 ml Geflügelfond                              150 ml Weißwein                                      50 g Parmesan

3 EL Butter    Salz    Pfeffer

**Für das Orangen-Fenchel-Gemüse:**

1 Fenchelknollen                                      2 EL schwarze Oliven                                      1 Orange

2 EL Olivenöl    1 Handvoll Zitronenmelisse                                      1 TL rosa Pfeffer

Salz    Pfeffer

**Für den Wolfsbarsch:**

Kaffeebohnen in einem Mörser zerstoßen.

Olivenöl mit den gerösteten Kaffeebohnen auf ca. 75 Grad erhitzen und 8 Minuten ziehen lassen. Anschließend passieren und weiter warm stellen.

Die Fischfilets in das Öl legen und 10-15 Minuten ziehen lassen.

**Für das Graupen-Risotto:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter an schwenken bis sie glasig sind.

Die Graupen dazu geben und nach und nach mit dem Geflügelfond auffüllen. Den Weißwein dazu gießen. Parmesan reiben. Mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Orangen-Fenchel-Gemüse:**

Fenchel putzen und in dünne (0,5cm) Scheiben schneiden. Orange schälen und filetieren. Den Orangensaft auffangen. Die schwarzen Oliven klein hacken. Zitronenmelisse abbrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen. Etwas Öl zugeben und den Fenchel anbraten. Die Orangenfilets samt Saft zugeben, mit Salz und rosa Pfeffer abschmecken. Bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die gehackten Oliven und die Zitronenmelisse dazu geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kali Schneider am 28. Juni 2018

# Wolfsbarsch-Filet mit Kräuterschaum, Krustentier-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Wolfsbarschfilet:

|                             |                  |           |
|-----------------------------|------------------|-----------|
| 2 Wolfsbarschfilets à 180 g | 4 Zweige Thymian | 1 EL Mehl |
| 1 ½ EL Olivenöl             | Salz             | Pfeffer   |

### Für den Kräuterschaum:

|                 |                     |                      |
|-----------------|---------------------|----------------------|
| 1 Kartoffel     | 1 Schalotte         | 100 ml Gemüsefond    |
| 200 g Sahne     | 1 Zitrone           | 3 Zweige Basilikum   |
| 3 Zweige Kerbel | 3 Zweige Petersilie | 3 Zweige Sauerampfer |
| 3 Zweige Dill   | ½ TL Lecithin       | 30 g Butter          |
| Chilisalز       | Salz                | Pfeffer              |

### Für das Krustenrisotto:

|                          |                                |                             |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 5 küchenfertige Garnelen | 8 ausgel., vorgeg. Flusskrebse | 1 ausgelöster Hummerschwanz |
| 250 g Fregula Sarda      | 1 Zwiebel                      | 1 Knoblauchzehe             |
| 200 g Parmesan           | 300 ml Gemüsefond              | 100 ml Weißwein             |
| 100 g Butter             | Olivenöl                       | Salz                        |
| Pfeffer                  | 6 Strauchtomaten               |                             |

### Für das Wolfsbarschfilet:

Die Wolfsbarschfilets waschen und trockentupfen. Auf der Haut zweimal einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mehlieren.

Öl in der Pfanne erhitzen, dann Fisch auf der Hautseite 8-10 Minuten braten. Thymian abbrausen, trockenwedeln, mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze glasig braten.

### Für den Kräuterschaum:

Basilikum, Kerbel, Petersilie, Sauerampfer und Dill abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einen kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Kartoffel 2-3 Minuten andünsten. Mit Fond aufgießen und bei schwacher Hitze kochen lassen.

Sahne zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Alle Kräuter mit etwas Butter und der entstandenen Sauce mixen. Zitrone unter heißem Wasser abwaschen und Schale abreiben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Chilisalز und Zitronenschale abschmecken. Zum Schluss etwas Lecithin einrühren und schaumig mixen.

### Für das Krustenrisotto:

Olivenöl in einen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden, zusammen mit Fregula Sarda Nudeln in den Topf geben und kurz anschwitzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und einreduzieren. Krustentiere waschen, klein schneiden und zugeben. Parmesan reiben und zusammen mit einem Stück kalter Butter unter das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Strauchtomaten waschen und den Teller zusammen mit roter Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Wolf am 19. November 2018

# Wolfsbarsch-Roulade, Rhabarber-Soße, Spargel-Eis

## Für zwei Personen

### Für die Bärlauchfarfalle:

|               |                    |                      |
|---------------|--------------------|----------------------|
| 3 EL Olivenöl | 5 Blätter Bärlauch | 4 EL Spinatpulver    |
| 1 Ei          | 50 g Mehl          | 50 g Hartweizengrieß |
| Salz          | Pfeffer            |                      |

### Für den Wolfsbarsch:

|                      |                     |                      |
|----------------------|---------------------|----------------------|
| 3 Wolfsbarsch-Filets | 2 Stangen Rhabarber | 200 g weißer Spargel |
| 1 TL Rote-Bete-Saft  | 3 EL Zucker         | 1 Zitrone, Abrieb    |
| 50 g Sahne           | 1 Ei, Eigelb        | Salz, Pfeffer        |

### Für die Rhabarbersauce:

|                                |                            |                         |
|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 125 g Rhabarber                | $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel | 15 g Butter             |
| 1 EL Zucker                    | 30 ml Gemüsefond           | 30 ml trockener Rotwein |
| $\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf | Salz                       | Pfeffer                 |

### Für das Spargeleis:

|                     |      |             |
|---------------------|------|-------------|
| 1 kg weißer Spargel | 4 Ei | 400 g Sahne |
| 1 Prise feines Salz |      |             |

### Für die Chips:

|                   |               |      |
|-------------------|---------------|------|
| 4 Bärlauchblätter | 2 EL Olivenöl | Salz |
|-------------------|---------------|------|

### Für die Bärlauchfarfalle:

5 Blätter Bärlauch mit Öl pürieren.

Das Ei mit Knethaken verquirlen, Mehl, Salz und Grieß langsam dazugeben und kneten. Etwas Spinatpulver unterheben. Schließlich kommt das meiste vom Bärlauchöl dazu und den Teig so lange geknetet werden, bis er glatt ist und sich von der Schüssel löst. Dann kurz kalt stellen und danach in Portionen mit einer Nudelmaschine sehr dünn auswellen. Mit gewelltem Nudelrad kleine Rechtecke ausschneiden und diese dann zu Farfalle formen. Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen. Vor dem Servieren den Rest vom Bärlauchöl salzen und zum Dekorieren verwenden.

### Für den Wolfsbarsch:

Den Rhabarber putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zucker in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, abtropfen und beiseite stellen. Den Spargel schälen und ganz lassen. Fischfilets entgräten.

Eines der Fischfilets grob würfeln und mit der Sahne und dem Eigelb pürieren. Den Rhabarber zu der Farce geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die restlichen Fischfilets plattieren und zurechtschneiden.

Auf zwei Stück Alufolie jeweils ein gleichgroßes Stück Frischhaltefolie legen.

Auf jedes zwei der Fischfilets so legen, dass es eine möglichst gleichmäßige Fläche ergibt.

Die Filets mit etwas Zitronenabrieb bestreuen, salzen und pfeffern. Die Farce auf dem Fisch verstreichen. Drei bis vier Spargelstangen darauf legen.

Mit der Frischhaltefolie zu festen Rollen aufrollen, danach die Alufolie fest darum wickeln und die Folienenden wie ein Bonbon festdrehen.

Die Rollen in ausreichend sprudelndem Wasser ca. 20 Minuten langsam pochieren.

### Für die Rhabarbersauce:

Rhabarber waschen, putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Dickere Stangen halbieren oder vierteln.

Die Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden, in der erhitzten Butter andünsten. Zucker zugeben, karamellisieren. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, ca. fünf Minuten offen köcheln lassen. Rhabarberstücke zugeben, im geschlossenen Topf drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Mit Salz

und Pfeffer und scharfem Senf abschmecken.

Dann Sauce pürieren und passieren, bis sie eine perfekte Konsistenz hat.

**Für das Spargeleis:**

Den Spargel abgießen. Spargel mit Ei, Sahne und Salz pürieren und passieren. Dann in die Eismaschine geben, bis das Spargeleis eine perfekte Konsistenz hat.

**Für die Chips:**

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Bärlauchblätter auf Backblech verteilen und sorgfältig mit wenig Olivenöl einpinseln. Die Chips mit etwas Salz bestreuen und die Bleche für 20 Minuten backen bis sie knusprig sind.

Roulade vom Loup de mer mit Rhabarbersauce, Spargel-Eis und Bärlauch-Farfalle auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 18. April 2018

# Zander auf Birnen-Gorgonzola-Risotto mit Rote-Bete-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

|                        |             |               |
|------------------------|-------------|---------------|
| 2 Zanderfilets à 200 g | 1 EL Butter | 1 EL Olivenöl |
| Salz                   | Pfeffer     |               |

### Für das Risotto:

|                   |               |                           |
|-------------------|---------------|---------------------------|
| 250 g Risottoreis | 2 Birnen      | 1 rote Zwiebel            |
| 100 g Gorgonzola  | 45 g Parmesan | 150 ml trockener Weißwein |
| 800 ml Gemüfefond | 3 EL Butter   | 1 EL Puderzucker          |
| 2 EL Olivenöl     | Salz          | Pfeffer                   |

### Für die Rote-Bete-Sauce:

|                       |                    |                   |
|-----------------------|--------------------|-------------------|
| 250 ml Rote-Bete-Saft | 100 ml Orangensaft | 3 EL Himbeeressig |
| 3 cm Ingwer           | 1 TL Puderzucker   | Salz, Pfeffer     |

### Für das Rosmarin-Popcorn:

|                  |                   |                 |
|------------------|-------------------|-----------------|
| 50 g Popcornmais | 2 Zweige Rosmarin | 1 Knoblauchzehe |
| 7 EL Olivenöl    | Grobes Meersalz   | Pfeffer         |

## Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. In einer Pfanne mit Olivenöl und Butter von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen

## Für das Risotto:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Olivenöl leicht glasig dünsten.

Risottoreis zugeben und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüfefond nach und nach zugeben bis der Reis noch leicht biss hat.

Birnen waschen, trockentupfen, entkernen und mit Schale in grobe Würfel schneiden. 2 EL Butter mit Puderzucker in einer Pfanne erhitzen und die Birnen darin karamellisieren.

Risotto zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Gorgonzola, Parmesan, Birnen und einen guten EL Butter zum Risotto geben und vermengen.

## Für die Rote-Bete-Sauce:

Ingwer schälen und sehr fein hacken. Orangensaft mit Ingwer in einem Topf aufkochen und bis zur Hälfte reduzieren lassen. Rote Bete Saft zugeben und weiter einreduzieren, bis die Sauce eine dickliche Konsistenz hat. Reduktion durch ein feines Sieb gießen und mit Himbeeressig, Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Rosmarin-Popcorn:

Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. 5 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Knoblauchzehe und 1 Rosmarinweig zugeben, so dass diese Geschmack an das Öl abgeben. Rosmarin und Knoblauch anschließend entfernen.

2 EL Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen, Popcornmais hineingeben und mit einem Deckel schließen. Mais poppen lassen.

Fertiges Popcorn mit dem aromatisierten Rosmarin-Öl beträufeln. Zweiten Rosmarinweig hacken und mit Meersalz und Pfeffer zum Popcorn geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Baier am 20. November 2018

# Zander auf Perlgraupen-Risotto mit Rosenkohl, Senf-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

|                        |           |           |
|------------------------|-----------|-----------|
| 2 Zanderfilets à 120 g | 1 Limette | 2 EL Mehl |
| 3 EL Butter            | Salz      | Pfeffer   |

**Für das Perlgraupenrisotto:**

|                   |                   |                      |
|-------------------|-------------------|----------------------|
| 100 g Perlgraupen | 1 Schalotten      | 1 Zitrone            |
| 100 ml Weißwein   | 750 ml Gemüsefond | 100 g Butter         |
| 2 EL Zucker       | 6 Pekannüsse      | 50 getr. Cranberries |
| Salz              | Pfeffer           |                      |

**Für den Rosenkohl:**

|                 |             |               |
|-----------------|-------------|---------------|
| 100 g Rosenkohl | 50 g Butter | Salz, Pfeffer |
|-----------------|-------------|---------------|

**Für die Senf-Sauce:**

|                          |              |                   |
|--------------------------|--------------|-------------------|
| 6 EL mittelscharfer Senf | 1 Schalotte  | 500 ml Gemüsefond |
| 50 g Butter              | 500 ml Sahne | 2 EL Speisestärke |
| Salz                     | Pfeffer      |                   |

**Für den Zander:**

Den Zander waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht bemehlen. Butter in Pfanne erhitzen und scharf von der Hautseite anbraten. Kurz wenden, dann von der Platte nehmen und ziehen lassen.

Limette vierteln und etwas Saft über dem Fisch ausdrücken.

**Für das Perlgraupenrisotto:**

Schalotte abziehen und fein hacken. In Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Perlgraupen dazu geben und mit erwärmtem Gemüsefond aufgießen. Vorgang wiederholen, bis Graupen gar sind. Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucker in Pfanne karamellisieren und Pekannüsse durch Karamell ziehen. Cranberries grob hacken. Beides unter das Risotto geben. Abrieb

**Für den Rosenkohl:**

Rosenkohl waschen, putzen und Blätter abzupfen. In gesalzenem Wasser blanchieren, anschließend abschrecken. Butter in Pfanne erhitzen und Rosenkohl durch Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Senf-Sauce:**

Schalotte abziehen und fein würfeln. In etwas Butter anschwitzen und mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Einreduzieren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit Speisestärke abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Heinze am 19. Dezember 2018

# Zander im Bresaola-Mantel mit Bunte-Bete-Strudel

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

|                        |                     |             |
|------------------------|---------------------|-------------|
| 2 Zanderfilets à 150 g | 8 Scheiben Bresaola | 2 EL Wermut |
| 2 EL neutrales Öl      | Salz                | Pfeffer     |

### Für den Bunte-Bete-Strudel:

|                       |                      |                 |
|-----------------------|----------------------|-----------------|
| 1 Packung Strudelteig | 3 Knollen Bunte-Bete | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe       | 1 Zitrone            | 1 Orange        |
| 1 Ei                  | 1 TL Senf            | 2 EL Olivenöl   |
| Chili                 | Salz                 | Pfeffer         |

### Für die Perlgraupen-RosenkohlPfanne:

|                   |                   |                 |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| 150 g Perlgraupen | 1 Knoblauchzehe   | 100 g Rosenkohl |
| 1 Orange          | 15 Cranberries    | 15 Pekannüsse   |
| ½ Bund Petersilie | 300 ml Gemüsefond | 2 EL Olivenöl   |
| Chili             | Salz              | Pfeffer         |

### Für den Zander:

Den Backofen auf 125 Grad Umluft vorheizen. Zanderfilets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von den letzten Gräten befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bresaola fest umwickeln. Eventuell Schinken mit Zahnstochern fest stecken.

Öl in Pfanne erhitzen und Zander im Bresaola-Mantel von allen Seiten scharf anbraten. Mit Wermut ablöschen. In Auflaufform geben und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Bratensaft behalten und Fisch vor dem Servieren damit beträufeln.

### Für den Bunte-Bete-Strudel:

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zitrone und Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln abziehen und in dünne Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebeln braun anbraten.

Knoblauch dazu geben. Bunte Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronen- und Orangenabrieb würzen und mit gebratenen Zwiebeln und Knoblauch vermengen.

Ei trennen. Strudelteig ausbreiten, mit Senf ganz dünn bestreichen und Betescheiben darauf legen. Teig vorsichtig zur Rolle formen, mit Eigelb bepinseln und mit Pfeffer würzen. Auf Backblech im Ofen ca. 15 Minuten lang backen.

### Für die Perlgraupen-RosenkohlPfanne:

Perlgraupen in Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Zusammen mit Gemüsefond in kleinem Topf bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten bissfest kochen.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Cranberries hacken, Rosenkohlblättchen abzupfen und waschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Pekantüsse grob hacken und mit etwas Öl in der Pfanne anrösten.

Perlgraupen abgießen und zu den Nüssen in Pfanne geben. Kräftig anbraten. Knoblauch und Cranberries hinzu fügen und mitbraten. Orangensaft dazu gießen. Rosenkohlblättchen und Orangenabrieb hinzu fügen und alles mit Röstaromen anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und Petersilie unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leila Irik am 19. Dezember 2018

# Zander im Parma-Mantel mit Spinat-Parmesan-Zoodles

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

2 Zanderfilets, à ca. 125 g                      2 Sch. Parmaschinken    1 Rispe Tomaten  
1 EL Butterschmalz                              Pfeffer

**Für die Spinat-Parmesan-Zoodles:**

1 Zucchini    200 g Babyleaf Spinat    3 Eier  
50 g Parmesan                                      2 EL Olivenöl                      Salz

**Für den Zander:**

Zanderfilets waschen, trockentupfen und leicht pfeffern. Jedes Filet mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die eingewickelten Zanderfilets darin von jeder Seite 3-4 min. braten. Tomatenrispe dazu geben und kurz mitbraten.

**Für die Spinat-Parmesan-Zoodles:**

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zoodles hinein geben und unter gelegentlichem Wenden so lange garen bis die Zoodles leicht gebräunt sind. Mit Salz abschmecken.

Spinat waschen, trockenschleudern, grob hacken. Käse fein reiben. Zwei Eier trennen und 1 ganzes Ei sowie 2 Eigelb, gehackten Spinat und Parmesan fein pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

Die Mischung zügig zu den noch heißen Zoodles in die Pfanne geben und rühren bis die Mischung die Zoodles cremig umhüllen.

Zander auf den Zoodles auf Tellern anrichten und mit einer Tomatenrispe und einigen Spinatblättchen garnieren.

Marieluise Baumeister am 14. Februar 2018

# Zander-Farce mit Rosenkohl-Mousseline, Nussbutter-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Zanderfarce:

|                            |                   |                      |
|----------------------------|-------------------|----------------------|
| 50 g Zanderfilet ohne Haut | 50 ml kalte Sahne | 1 TL Senf            |
| 1 Orange                   | 1 Zitrone         | Chili, Salz, Pfeffer |

### Für die Rosenkohl-Mousseline:

|                     |                 |                   |
|---------------------|-----------------|-------------------|
| 200 g Rosenkohl     | 1 Knoblauchzehe | 200 ml Gemüsefond |
| 200 ml Weißwein     | 50 ml Sahne     | 50 g Butter       |
| 3 Scheiben Bresaola | Salz            | Pfeffer           |

### Für die Nussbutter-Sauce:

|                    |                 |                        |
|--------------------|-----------------|------------------------|
| 1 kleine Schalotte | 1 Zitrone       | 15 g Butter            |
| 50 g weiche Butter | 10ml Sahne      | 1 Schuss Weißweinessig |
| 1 Schuss Weißwein  | 1 Schuss Wermut | Salz, Pfeffer          |

### Für das Bete-Eis:

|                  |                  |                   |
|------------------|------------------|-------------------|
| 1,5 kg Rote Bete | 500 ml Sahne     | 300 ml Gemüsefond |
| 6 Eier, Eigelb   | 3 TL Currypulver | 3 EL Olivenöl     |
| Salz             | Pfeffer          |                   |

### Für die Pekannüsse:

|              |             |
|--------------|-------------|
| 5 Pekannüsse | 50 g Zucker |
|--------------|-------------|

### Für die Garnitur:

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 1 weiß-rote Bete | 3 Zweige Petersilie |
|------------------|---------------------|

## Für die Zanderfarce:

Das Sous vide-Becken auf 80 Grad erhitzen. Zanderfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und für fünf Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

Zander mit Senf, Zitronen- und Orangenabrieb und Chilipulver in der Moulinette pürieren, bis Masse anfängt, sich zu binden. Sahne in drei Schüben hinzu fügen, bis glatte Zanderfarce entsteht. In Frischhaltefolie zu einer Rolle verarbeiten und zwischen 15 und 20 Minuten im Wasserbad pochieren.

Vor dem Servieren der Länge nach diagonal aufschneiden.

## Für die Rosenkohl-Mousseline:

Rosenkohl putzen und vierteln. In Gemüsefond und Weißwein unter Zugabe der Knoblauchzehe gar kochen. Flüssigkeit abgießen und auffangen. Rosenkohl mit Stabmixer pürieren und so lange vom Sud hinzu geben, bis ein kompaktes Püree entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Butter in Würfeln unterheben. Nochmals pürieren. Sahne mit dem Handrührgerät aufschlagen und unter das Püree heben. Bresaola sehr fein würfeln und unter die Mousseline mischen.

## Für die Nussbutter-Sauce:

Aus 15 g Butter in einer kleinen Pfanne Nussbutter herstellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Weißweinessig, Weißwein und Wermut aufkochen. Flüssigkeit komplett einreduzieren und ca. 10 ml Wasser und Sahne hinzu geben. Sanft erwärmen. Zimmerwarme Butter nach und nach mit dem Schneebesen einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Zuletzt mit Nussbutter, Zitronenabrieb und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Bete-Eis:

Bunte Bete im Entsafter entsaften, bis ca. 600 ml Flüssigkeit gewonnen sind. Mit Fond, Sahne, Eigelb, Öl und Curry vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Eismaschine geben, bis die gewünschte Eis Konsistenz erreicht ist.

Info: Menge beachten (hier 3-fache Menge, wegen Eismaschine)

## Für die Pekannüsse:

Zucker in Pfanne zu trockenem Karamell erhitzen. Pekannüsse grob hacken und im Karamell

wenden. Auf Backpapier auskühlen lassen.

**Für die Garnitur:**

Bunte Bete in sehr dünne Scheiben hobeln. In neutrales Öl tauchen und im Ofen bei 190 Grad Umluft für ca. 20 Minuten backen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit Blättern den Teller garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yassin M'Harzi am 19. Dezember 2018

## Zander-Filet mit Champagner-Kraut und Oliven-Tapenade

**Für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

|                            |                    |                   |
|----------------------------|--------------------|-------------------|
| 2 Zanderfilets à ca. 100 g | 1 Knoblauchzehe    | 3 Zweige Rosmarin |
| 2 EL Mehl                  | 15 g Butterschmalz | Salz, Pfeffer     |

**Für das Champagnerkraut:**

|                  |                              |                              |
|------------------|------------------------------|------------------------------|
| 150 g Sauerkraut | 100 g weiße kernlose Trauben | 20 ml Champagner             |
| 100 ml Sahne     | $\frac{1}{4}$ TL Zucker      | $\frac{1}{4}$ TL feines Salz |

**Für die Oliventapenade:**

|                      |                            |                    |
|----------------------|----------------------------|--------------------|
| 50 g schwarze Oliven | 50 g grüne Oliven          | 1 Schalotte        |
| 1 Knoblauchzehe      | 4 Zweige glatte Petersilie | 4 Zweige Koriander |
| 4 Zweige Rosmarin    | 4 Zweige Schnittlauch      | 4 Zweige Thymian   |
| 2 EL Olivenöl        | Salz                       | Pfeffer            |

**Für das Zanderfilet:**

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz mit Knoblauch und Rosmarin erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Champagnerkraut:**

Sauerkraut vom Saft befreien und in einen Topf geben. Weiße Trauben in Hälften schneiden und dazugeben. Aufkochen lassen und mit Champagner ablöschen. Sahne dazugeben und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Oliventapenade:**

Die Oliven für die Tapenade grob hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen, halbieren und würfeln. Petersilie, Koriander, Rosmarin, Schnittlauch und Thymian abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Mit Olivenöl und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Stadler am 28. August 2018

## Zander-Filet mit Ricotta-Klößchen und Blattspinat

**Für zwei Personen**

**Für die Ricotta-Klößchen:**

|               |                  |                       |
|---------------|------------------|-----------------------|
| 250 g Ricotta | 50 g Blattspinat | 40 g Bergkäse         |
| 40 g Mehl     | 1 Muskatnuss     | Butter, Salz, Pfeffer |

**Für den Blattspinat:**

|                             |              |                       |
|-----------------------------|--------------|-----------------------|
| 150 g Blattspinat           | 50 g Butter  | 1 Zitrone             |
| $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe | 1 Muskatnuss | Butter, Salz, Pfeffer |

**Für das Zanderfilet:**

|                         |                           |                  |
|-------------------------|---------------------------|------------------|
| 400 g Zander, ohne Haut | 2 Scheiben rohen Schinken | 1 Zitrone (Saft) |
| Butter                  | Salz                      |                  |

**Für die Garnitur:**

|                     |                  |                               |
|---------------------|------------------|-------------------------------|
| 2 Scheiben Weißbrot | 2 Cherry Tomaten | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie |
| Butter              |                  |                               |

**Für die Ricotta-Klößchen:**

Bergkäse reiben. Ricotta, Bergkäse, Mehl, geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer gut verrühren und für einige Minuten ins Eisfach geben. Spinat waschen, in Butter blanchieren und anschließend fein hacken. Unter die gekühlte Masse rühren und mit einem Esslöffel gleich große Nocken formen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Nocken hineingeben. Nocken nach etwa 3-4 Minuten aus dem Wasser nehmen und ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren erneut in heißem Wasser erwärmen.

**Für den Blattspinat:**

Blattspinat waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Muskat reiben und alles in Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Zanderfilet:**

Fisch waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zander mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Mit durchwachsenem Speck umwickeln und in Butter braten.

**Für die Garnitur:**

Brot in Würfel schneiden und in Butter goldbraun braten. Tomaten waschen und vierteln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zander mit Ricotta Klößchen und Blattspinat auf Tellern anrichten, garnieren und servieren.

Karen Stadler am 07. Mai 2018

# Zander-Filet, Zitronen-Butter, Schoten, Zwiebel-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Zitronenbutter:

|                     |           |                |
|---------------------|-----------|----------------|
| 250 g weiche Butter | 1 Zitrone | 1 Prise Zucker |
| Salz                | Pfeffer   |                |

### Für die Zuckerschoten:

|                     |             |                |
|---------------------|-------------|----------------|
| 200 g Zuckerschoten | 1 EL Butter | 1 Prise Zucker |
| Salz                | Pfeffer     |                |

### Für das Zwiebelpüree:

|                   |               |                            |
|-------------------|---------------|----------------------------|
| 1 Gemüsezwiebel   | 100 g Butter  | 2 EL Mehl                  |
| 250 ml Sahne      | 50 g Parmesan | 3 Zweige glatte Petersilie |
| 500 ml Gemüsefond | 1 Muskatnuss  | Salz, Pfeffer              |

### Für das Zanderfilet:

|                        |                              |           |
|------------------------|------------------------------|-----------|
| 2 Zanderfilets à 180 g | $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) | 2 EL Mehl |
| 2 EL Neutrales Öl      | Salz                         |           |

### Für die Garnitur:

|           |                       |  |
|-----------|-----------------------|--|
| 2 EL Mehl | 300 ml Sonnenblumenöl |  |
|-----------|-----------------------|--|

### Für die Zitronenbutter:

Die Zitrone waschen, trockentupfen, halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Die weiche Butter mit dem Zitronensaft und -Abrieb sowie Zucker, Salz und Pfeffer lange zu einer schaumigen Masse schlagen.

### Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Abschütten und in einer Pfanne mit Butter, Zucker, Salz und Pfeffer glasieren.

### Für das Zwiebelpüree:

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Fond ablöschen. Köcheln lassen. Sahne angießen und reduzieren lassen. Parmesan reiben. Masse pürieren und mit Parmesan, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Zwiebelpüree mit Petersilie bestreuen.

### Für das Zanderfilet:

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Zanderfilet putzen und die Haut mit einem scharfen Messer leicht einschneiden. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Hautseite leicht mehlieren. Auf der Hautseite vorsichtig in einer Pfanne mit Öl kross anbraten.

### Für die Garnitur:

Ein paar Ringe der Gemüsezwiebel (s.o.) in heißem Fett ausbacken. Anschließend salzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 14. November 2018

# Zander-Schnitzel, Tomaten-Kohlrabi-Rahm, Dill-Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

|                        |             |                |
|------------------------|-------------|----------------|
| 2 Zanderfilets á 150 g | 1 Ei        | 50 g Mehl      |
| 100 g Paniermehl       | 2 EL Rapsöl | Weißer Pfeffer |
| Salz                   |             |                |

**Für den Tomaten-Kohlrabi-Rahm:**

|                               |                  |                   |
|-------------------------------|------------------|-------------------|
| 1 Kohlrabi                    | 1 Schalotte      | 8 Kirschtomaten   |
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 50 ml Gemüsefond | 250 ml süße Sahne |
| 1 EL Olivenöl                 | Salz             | Pfeffer           |

**Für die Dill-Mayonnaise:**

|                |                       |                            |
|----------------|-----------------------|----------------------------|
| 1 Bund Dill    | 1 EL kleine Kapern    | 1 Limette, Saft und Schale |
| 1 Ei, Eigelb   | 1 TL Senf             | 250 ml neutrales Öl        |
| 1 Prise Zucker | $\frac{1}{2}$ TL Salz |                            |

**Für die Garnitur:**

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1 Zweig Petersilie | 1 Zweig Dill |
|--------------------|--------------|

**Für den Fisch:**

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufgeschlagenes Ei, Mehl und Paniermehl auf je einen Teller geben.

Fischfilets zuerst im Mehl wälzen und vorsichtig abklopfen. Dann durch das EI ziehen und anschließend im Paniermehl wälzen und Panade gut andrücken. Öl in Pfanne heiß werden lassen und panierten Fisch von beiden Seiten je ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken.

**Für den Tomaten-Kohlrabi-Rahm:**

Kohlrabi schälen, waschen und gleichmäßig würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Olivenöl in Pfanne heiß werden lassen und Kohlrabi-Würfel darin anschwitzen, anschließend Schalotten dazu geben und kurz weiter braten. Gemüsefond und Sahne dazu gießen, abgedeckt in ca. 6 Minuten bissfest garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zu Kohlrabi geben, vorsichtig vermischen, kurz mit erhitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter grob hacken und unter den Tomaten-Kohlrabi-Rahm heben. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

**Für die Dill-Mayonnaise:**

Dill abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kapern halbieren. Limette heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, anschließend halbieren und Saft auspressen.

Eigelb, Salz und Senf mit dem Handrührgerät zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Öl tröpfchenweise darunter schlagen. Dill, Kapern und Limettenschale darunter heben und mit Zucker und Limettensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und Gericht mit den Kräutern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Engelke am 03. September 2018

# Zitronen-Risotto mit Lachs

## Für zwei Personen

### Für das Zitronen-Risotto:

|                          |                    |                          |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| 175 g Risottoreis        | 1 Zwiebel          | 1 Knoblauchzehe          |
| 1 unbehandelte Zitrone   | 450 ml Gemüsebrühe | 100 g Butter             |
| 1/4 l trockenen Weißwein | 150 g Parmesan     | Pfeffer                  |
| Salz                     | 2 Stiele Basilikum | 2 Zweige Zitronenthymian |

### Für den Lachs:

|                           |                        |               |
|---------------------------|------------------------|---------------|
| 250 g Lachsfilet mit Haut | 1 unbehandelte Zitrone | 2 EL Butter   |
| 2 Zweige Zitronenthymian  | 2 EL Mehl              | Pfeffer, Salz |

### Für das Zitronen-Risotto:

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Risottoreis dazu geben und mit andünsten.

Mit etwas Brühe aufgießen. Knoblauch abziehen, klein schneiden und dazu geben. Abwechselnd mit Wein und Brühe aufgießen und einkochen. Parmesan reiben und kurz vor Ende der Garzeit unterheben.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Saft und Schale unter das Risotto heben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Lachs:

Zitrone halbieren und auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit Zitronensaft beträufeln, in Mehl wenden und in einer heißen Pfanne in Butter auf der Hautseite anbraten. Zitronenthymian waschen, trocken wedeln, klein schneiden und zum Fisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Zehentmair am 20. August 2018

# Index

- Aubergine, 45, 82, 84  
Avocado, 6, 9, 23, 48, 51, 62, 99
- Blumenkohl, 37  
Bohnen, 44, 103  
Bratkartoffeln, 94  
Brokkoli, 3, 27
- Ceviche, 9, 10, 101  
Chinakohl, 87  
Couscous, 82
- Dorade, 14
- Erbsen, 21, 35, 44, 48
- Fenchel, 29, 85, 103  
Fisch-Filet, 1, 42, 65, 85  
Forelle, 17, 18, 21  
Forellen-Filet, 19, 20
- Gurke, 3, 9, 13, 15, 16, 20, 25, 40, 56, 63, 64,  
69, 71, 86, 94
- Kürbis, 5, 6, 8  
Kabeljau, 25, 33, 67, 90  
Kabeljau-Filet, 22, 26–32, 34–36, 39, 43  
Kaviar, 20, 42, 59, 60  
Kohlrabi, 115  
Kraut, 73
- Lachs, 38, 46, 66  
Lachs-Filet, 3, 6, 23, 47–57, 69–71, 75, 76,  
88, 93, 98, 99, 116  
Lachs-Forelle, 4, 44, 58  
Lachs-Tatar, 40, 61  
Lauch, 14, 33, 42, 58–60  
Linsen, 11, 24, 26, 54, 63
- Möhren, 4, 11, 13, 29, 31, 33, 40, 43, 49, 52,  
53, 59, 68, 73, 78  
Müllerin, 16  
Makrele, 101  
Matjes, 13, 64, 102
- Nudeln, 21, 34, 49, 97, 98
- Pak-Choi, 4  
Paprika, 4, 45, 82, 84, 98, 100  
Pastinaken, 52, 72  
Pilze, 23, 27, 59, 97  
Polenta, 97
- Räucherfisch, 62  
Rösti, 5, 40, 69  
Rüben, 52  
Radicchio, 60  
Ratatouille, 84  
Ravioli, 90  
Reis, 17, 22, 27, 43, 47, 50, 65, 71, 75–77, 89,  
93, 107, 116  
Rettich, 6, 18, 20, 25, 26, 42, 49, 56, 57, 61,  
68, 96, 98  
Rosenkohl, 10, 108, 109, 111  
Rotbarbe, 9, 72  
Rotbarsch, 15, 73, 74  
Rote-Bete, 10, 13, 18, 20, 24, 64, 66, 96, 105,  
107, 109, 111  
Rotkraut, 47, 90  
Rucola, 23, 24, 50, 75, 100
- Saibling-Filet, 78, 79, 81, 92, 97  
Sardellen, 61, 100  
Sauerampfer, 20, 104  
Sauerkraut, 112  
Schellfisch, 85  
Scholle, 86, 87  
Schoten, 21, 24, 35, 44, 68, 100, 114  
Seeteufel, 63, 84, 89  
Sellerie, 11, 33, 40, 73, 102  
Spargel, 53, 76, 77, 79, 89, 92, 93, 105  
Spinat, 6, 11, 19, 23, 32, 36, 39, 43, 51, 54,  
67, 82, 105, 110, 113  
Spitzkohl, 18  
Steckrübe, 52  
Steinbeißer, 94, 95  
Steinbutt, 11, 96  
Sushi, 30, 42

Tatar, 40, 60–62, 64

Teig-Taschen, 90

Thunfisch-Steak, 100

Topinambur, 70

Wels, 68

Wolfsbarsch, 45, 82, 103–105

Zander-Filet, 8, 10, 24, 37, 77, 107–115

Zucchini, 6, 22, 33, 45, 49, 75, 82, 84, 110