

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2019

127 Rezepte

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

Inhalt

Bandnudeln mit Lachs und Spinat-Sahne-Soße	1
Beluga-Linsen mit Kabeljau, Blutwurst und Rotwein-Soße	2
Blumenkohl-Risotto, Zander, Weißwein-Soße, Tomaten, Pilze	4
Bouillabaisse Marseille mit Rouille und Baguette	5
Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Pfannen-Brot	6
Bouillabaisse mit Rouille, Brotchip, Krustentier-Schaum	7
Cordon bleu vom Lachs mit Salzkartoffeln und Senf-Soße	9
Cranberry-Scones, Frischkäse-Creme, Räucherlachs-Sandwich	10
Dorade en Papillote auf Gemüsebett mit Kurkuma-Reis	11
Dorade mit Meerfenchel und Brot-Salat	12
Dorade mit Pimientos de Padrón, Polenta, Zitronen-Aioli	13
Dorade, Ofenkartoffeln, Artischocken-Tomaten-Gemüse, Dip	15
Fagottini mit Forellen-Creme-Füllung und Birnen	16
Fisch und Chips mit Erbsen-Püree	17
Fisch-Curry mit Jasmin-Reis	18
Fisch-Frikadelle im Brötchen, Remoulade, Pommes frites	19
Fisch-Stäbchen mit Rahmspinat, Spiegelei, Kartoffel-Püree	20
Flamm-Lachs mit Meerrettich-Dip, Bratapfel, Egnogg	21
Forelle im Pergament-Papier mit Gemüse und Radieschen	22
Forelle Müllerin, Petersilien-Kartoffeln, Salat-Bouquet	23
Forelle, Krenhäubchen, Erdäpfel-Sterz, Liebstöckel-Kraut	24
Gebatene Lachs-Forelle mit Süßkartoffel-Stampf, Pilzen	25
Gemischtes aus dem Meer mit Panzanella, Parmesan-Schaum	26
Heilbutt in Safran-Soße mit Kartoffel-Stampf und Salat	27
Heilbutt mit Süßholz-Aroma und Pastinaken-Püree	28

Heilbutt mit Speckschaum, Erbsen-Creme, Brokkoli	29
Heilbutt mit Wurzel-Gemüse, Basmati, Pfeffer-Senf-Soße	31
Heilbutt mit Wurzelgemüse, Kirschtomate, Kartoffel-Stroh	32
Heilbutt-Filet, Gemüse-Aal-Kompott, Rote-Bete-Senf-Soße	33
In Rotwein pochierter Glattbutt und Apfel-Sellerie-Püree	34
Kabeljau im Bierteig, Kartoffel-Nest, Gurken-Wakame-Salat	35
Kabeljau in Bierteig, Gemüse-Brunoise und Tomaten-Sugo	36
Kabeljau mit Erdnuss-Topping an Pastinaken-Püree	37
Kabeljau mit geschmortem Spinat, Beurre blanc und Dill-Öl	39
Kabeljau mit Knäckebrot-Knusper, Petersilienwurzel-Püree	40
Kabeljau mit Linsen-Gemüse, Kalb-Reduktion	42
Kabeljau mit Senf-Soße, Baby-Spinat und Bratkartoffeln	43
Kabeljau mit Senf-Soße, Spinat mit Speck, Bratkartoffeln	44
Kabeljau, Kerbel-Soße, Wurzel-Gemüse, Wildkräuter-Salat	45
Kabeljau-Filet auf Kartoffel-Stampf und Blumenkohl	46
Kabeljau-Filet mit Chorizo-Kartoffelstroh-Haube, Linsen	48
Kabeljau-Filet mit Nussbutter, Zucchini-Karotten-Gemüse	49
Kabeljau-Loin im Zucchini-Mantel, Safran-Soße, Polenta	50
Karpfen, Schwarzwurzel, Kartoffel-Stampf, Trauben-Ragout	51
Kartoffel-Puffer mit Lachs	52
Kartoffel-Röllchen mit Lachs-Filet, Karotten-Lauch-Gemüse	53
Labskaus 2.0 mit Matjes-Tatar, Rote-Bete-Apfel-Tatar	54
Labskaus	55
Lachs auf Bohnen-Oliven-Bett, Nudel-Röllchen mit Füllung	56
Lachs mit grünem Spargel, Erdbeeren und Ceviche-Nocken	58
Lachs mit Orangen-Soße, Pfannen-Gemüse und gelbem Reis	59
Lachs mit Rosmarin-Zitronen-Kruste und Safran-Risotto	60
Lachs mit Rote-Bete-Risotto und grünem Spargel	61
Lachs mit Spekulatius-Kruste, Kartoffelsootto und Salat	62
Lachs mit Teriyaki-Soße und Glasnudel-Salat	63
Lachs mit Zitronen-Risotto, Mozzarella, frittierte Kapern	64
Lachs-Filet in Kataifi-Teig, Zuckerschoten, Wasabi-Creme	65

Lachs-Filet mit Basilikum-Schaum, Bandnudeln, Erbsen-Soße	66
Lachs-Filet mit Ingwer-Knoblauch-Gemüse und Mango-Salsa	67
Lachs-Filet mit Kartoffel-Schuppen, Dip, Erbsen-Püree	68
Lachs-Filet mit Risotto und Tomaten-Rotwein-Soße	69
Lachs-Filet mit Soja-Balsamico-Soße und Quinoa-Salat	70
Lachs-Filet, glasierten Möhren, Pastasotto, Parmesan-Chip	71
Lachs-Filet, Saibling-Filet, Fenchel-Gemüse	73
Lachs-Filet, Soja-Lack, Röstzwiebeln, Sellerie-Puffer	74
Lachsfilet mit Frankfurter Grüne Soße, Kartoffel-Rösti	75
Lachsforelle, Gurkennudeln, Blumenkohl, Süßkartoffeln	76
Limetten-Steinbutt mit Mango, Basmatireis, Chili-Soße	77
Marinierter Lachs mit Wasabi-Hollandaise, Spargel-Tempura	78
Maultaschen mit Bachforellen-Farce, Brunnenkresse-Salat	79
Ofen-Lachs mit Laugenbrezel-Knödel und Rahm-Lauch	80
Orangen-Fenchel-Risotto mit Lachs und Bärlauch-Pesto	81
Palatschinken, Frischkäse-Lachs-Füllung, Vogerl-Salat	82
Pochierter Kabeljau mit Tomaten-Soße und Quinoa	83
Räucherlachs-Frühlingsrollen, Thunfisch-Sashimi, Espuma	84
Räucherlachsforelle, Topinambur, Pilze mit Kresse-Salat	85
Ragout und Püree mit gebratenem Zander und Rote-Bete-Jus	87
Risotto milanese mit Seeteufel, Amalfi-Zitronen-Gemüse	88
Risotto mit Kerbel-Pesto, Zander und Zuckerschoten	89
Rotbarbe, Ratatouille, Fenchel-Risotto, Anis-Safran-Soße	90
Rotbarsch mit Curry-Paste und Süßkartoffel-Auflauf	91
Rotbarsch mit Salzkartoffeln und Sahne-Meerrettich	92
Rotbarsch mit Würzgemüse und Blumenkohl-Couscous	93
Rotlachs für Nigiri, Sashimi, Inside-Out mit Mayonnaise	94
Saibling-Filet mit Kartoffel-Püree, glasierte Karotten	95
Saibling-Filet mit Meerrettich-Soße, Kartoffel-Stampf	96
Saibling-Filet mit Spargel-Spitzen und Mangold-Risotto	97
Saibling-Filet mit Walnuss-Creme, Birnen-Chutney, Salat	98
Saibling-Praline, Sauerrahm-Röllchen mit Saibling	99

Saltimbocca vom Wolfsbarsch mit Safran-Risotto	101
Schollen-Filet in Kräuter-Senf-Soße, Butterreis, Spinat	102
Schollen-Röllchen mit Saibling-Farce und Pilzen	103
Seeteufel an Erbsen-Flan, Speck, Karotte, Sauce béarnaise	105
Seeteufel, Beurre blanc, Fenchel, Mais-Creme, Haselnüssen	107
Seeteufel, Garnelen-Pralinen, Pilze, Spargel und Risotto	109
Seeteufel-Filet im Wood Wrap und Kartoffel-Wedges	111
Seeteufel-Medaillons mit Riesen-Garnelen, Pilz-Soße, Reis	112
Seeteufel-Tournedos im Speckmantel mit Lauchgemüse	113
Seezungen-Röllchen mit Gemüse und Kartoffel-Stampf	114
Sesam-Lachs mit Safran-Reis, Spargel und scharfer Soße	115
Steckrüben-Risotto mit Lachs im Speckmantel	116
Steinbeißer mit Orangen-Soße und Petersilienwurzel-Püree	117
Steinbeißer, Kräuter-Kruste, Gurken-Salat, Kartoffeln	118
Steinbutt-Filet, Staudensellerie, Safran-Estragon-Fumet	119
Tagliatelle mit Lachs, Blattspinat, Safran-Soße	120
Thunfisch in Panko mit Mango-Tomaten-Salsa, Kokos-Soße	121
Thunfisch, Crème-fraîche, Avocado-Salsa, Romana-Salat	122
Tomaten mit Tomaten-Shooter, Tomaten-Oliven-Grissini	123
Tomaten-Cappuccino, -Concassé mit Rotbarbe, -Sorbet	124
Wolfsbarsch auf Mais-Tortilla, Guacamole, Tomaten-Salsa	126
Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Caponata, Tramezzini	127
Wolfsbarsch in Salzkruste, Butter-Soße, Gemüse, Hörnchen	128
Wolfsbarsch-Filet mit Pfeffer-Pasta, Gemüse-Ragout	129
Zander mit Pak Choi im Soja-Sud und Süßkartoffel-Püree	130
Zander mit Pistazien-Couscous und Avocado-Creme	131
Zander mit Wurzel-Gemüse, Kartoffeln, Meerrettich-Soße	132
Zander, Kohlrabi, Sauerrahm-Creme, Paprika-Tomaten-Sorbet	133
Zander, Reismantel, Basilikum-Limetten-Pesto, Erbsen-Flan	134
Zander, Weißwein-Zitrus-Nage, Zuckerschoten, Erbsen-Creme	135
Zander-File, Dashi-Sud, Edamame-Püree, Sake-Beurreblanc	137
Zander-Filet mit Rahmkraut, Reiberdatschi, Salat	139

Zander-Filet mit Spitzkohl-Gemüse und Petersilien-Öl	140
Zander-Filet, Gemüse-Spaghetti, Basilikum-Pesto	141
Zander-Filet, Mango-Schaum, Sellerie-Püree, Kräuter-Salat	142
Zitronen-Bandnudeln, Lachs-Würfel, Fenchel-Vanille-Soße	143
Zitronen-Lachs mit Orangen-Soße und Feldsalat	144
Zitronen-Lachs mit Zucchini-Nudeln und Basilikum-Pesto	145

Index **146**

Bandnudeln mit Lachs und Spinat-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Pastamehl	2 Eier	1 EL Olivenöl
1 TL Salz		

Für Lachs und Sauce:

1 Lachsfilet, à 300 g	200 g frischer Spinat	150 g Cherrytomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
200 ml Sahne	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
1 Zitrone	Kreuzkümmel	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Nudeln:

Die Eier aufschlagen, mit Mehl, Olivenöl und Salz in die Küchenmaschine geben und vermengen. Masse aus der Küchenmaschine nehmen und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. In Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen. Die Teigmasse mehrfach durch die Nudelmaschine mehrfach durch. Den Teig zu 1cm breiten Bandnudeln schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken und die Nudeln darin al dente kochen.

Für Lachs und Sauce:

Lachs waschen, trocken tupfen und würfeln. Spinat abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und klein hacken. Chili, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Tomaten halbieren. Lachswürfel, Tomaten und den Spinat kurz hineingeben und anbraten, dann mit Sahne ablöschen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Kurz vorm Servieren die Nudeln mit den gehackten Kräutern vermengen und mit Kreuzkümmel würzen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Zitronensaft verfeinern. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mohammed Alaa Eddine am 07. Oktober 2019

Beluga-Linsen mit Kabeljau, Blutwurst und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Belugalinsen:

150 g Belugalinsen	2 Stangen Sellerie	1 Möhre
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
150 ml Gemüfefond	2 EL weißer Balsamicoessig	2 Lorbeerblätter
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut	1 Zitrone	100 g Butter
1 Bund Dill	Meersalz	

Für die Apfel-Rotwein-Sauce:

1 Apfel	350 ml trockenen Rotwein	75 ml Apfelessig
3 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Xanthan	Salz

Für die Blutwurst:

50 g Blutwurst	1 EL mittelscharfer Senf	Mehl
Öl		

Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Ei	1 TL Senf
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	125 ml neutrales Öl	Salz

Für die karamellisierten Aprikosen:

3 Aprikosen	2 EL Puderzucker
-------------	------------------

Für die Garnitur:

6 essbare Blüten

Für die Belugalinsen:

Backofen auf 80° C Ober- Unterhitze vorheizen.

Knoblauchzehe andrücken. Die Linsen mit der angedrückten Knoblauchzehe und den Lorbeerblättern in ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze soweit reduzieren, dass das Wasser gerade noch köchelt. Nach ca. 20 min. die gegarten Linsen über einem Sieb abgießen. Schalotte abziehen, Stangensellerie putzen, Möhre schälen und von den Enden befreien und alles in feine Würfel schneiden. Knollensellerie ebenfalls putzen, in Scheiben hobeln und in Spalten schneiden.

Gemüfefond aufsetzen und das Gemüse gemeinsam mit den Schalottenwürfel darin al dente garen. Das Gemüse abseihen und die Brühe auffangen. Die Brühe in einem Topf erneut erhitzen und auf ca. ein Drittel einkochen. Essig dazu geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen und das Gemüse wieder dazu geben. Alles erneut abschmecken.

Für den Kabeljau:

Butter in einen kleinen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen, bis sie beginnt, aufzuschäumen. Die Hitze weiter reduzieren und die Butter bräunen lassen. Dabei die Flüssigkeit mit einem Schneebesen rühren. Sobald die Butter karamellfarben ist und nussig duftet, den Topf vom Herd ziehen. Anschließend die Butter durch ein sehr feines Sieb oder ein Tuch abseihen, und so die restliche Molke aus der flüssigen Butter entfernen. Kabeljau in Portionsgrößen zerteilen und in eine flache Schale legen. Zitronenschale abreiben, Dill zupfen und grob hacken. Kabeljau mit der eben hergestellten Nussbutter beträufeln, dabei etwas Nussbutter für den späteren Gebrauch zurück behalten. Zitronenschale und Dill auf den Fisch geben und ca. 20 min. im Ofen garen. Kurz vor dem Servieren nochmals in der Pfanne mit Nussbutter leicht anbräunen und mit Meersalz würzen.

Für die Apfel-Rotwein-Sauce:

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Apfelwürfel zusammen mit dem

Rotwein, Apfelessig, Zucker und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze wieder reduzieren und die Apfelstücke weich köcheln. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, pürieren und mit Xanthan abbinden.

Für die Blutwurst:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blutwurst in Scheiben schneiden, Haut abziehen, mit Senf bestreichen und in Mehl wenden. Die Blutwurstscheiben von beiden Seiten im heißen Fett kurz ausbraten.

Für die Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und fein reiben. Das Ei mit Senf, einer Prise Salz, Kurkuma und ein bisschen abgeriebenem Knoblauch verrühren. Mit einem Pürierstab zur Mayonnaise aufmixen, dabei das Öl nach und nach hinzugeben.

Für die karamellisierten Aprikosen:

Die Aprikosen in Achtel schneiden, entkernen und die Schnittflächen mit Puderzucker bestäuben. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen, so dass der Zucker auf den Schnittflächen karamellisiert.

Für die Garnitur:

Die essbaren Blüten vor dem Servieren auf dem Gericht anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Margot Reinwarth-Sooth am 14. August 2019

Blumenkohl-Risotto, Zander, Weißwein-Soße, Tomaten, Pilze

Für zwei Personen

Für das Risotto:

½ Blumenkohl	100 g Butter	125 ml Sahne
150 g Parmesan	1 Zweig Thymian	Muskatnuss
Kubeben-Pfeffer	Salz	

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 100 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweig Thymian
1 TL Piment-d'Espelette	1 TL gemahlener Koriander	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Zitrone	50 g Butter
125 ml Sahne	125 ml trockener Weißwein	1 TL Krustentier-Paste
Salz	Pfeffer	

Für die geschmorten Tomaten:

10 kleine Cocktailtomaten	50 g Butter	50 ml Sherry-Essig
Salz		

Für die gebackenen Pilze:

80 g große, braune Champignons	1 Ei	80 g Ghee
50 g Mehl	50 g Pankobrösel	Salz
Pfeffer		

Für das Risotto: Den Blumenkohl putzen und die Röschen abtrennen. Diese mithilfe einer Mandoline fein hobeln. Butter in einer Pfanne auslassen und den geraspelten Blumenkohl darin andünsten, mit Sahne ablöschen und einköcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Parmesan reiben und unter das Risotto rühren, um es zu binden.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und das Risotto damit garnieren.

Für den Fisch: Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Koriander würzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Knoblauch mit Schale und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch zunächst auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und von der andere Seite braten.

Für die Sauce: Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Krustentier-Paste einrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sauce mit Zitronenabrieb abschmecken. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren.

Für die geschmorten Tomaten: Tomaten putzen und in einer Pfanne mit Butter schmoren. Salzen und schließlich mit Sherry-Essig ablöschen.

Für die gebackenen Pilze: Pilze putzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Panko und Mehl auf zwei separate Teller geben und die Pilze zuerst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko wenden.

Ghee in einem Topf erhitzen und Pilze goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 30. Oktober 2019

Bouillabaisse Marseille mit Rouille und Baguette

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

100 g Seeteufelfilet	100 g Doradenfilet	100 g Rotbarbenfilet
100 g frische Miesmuscheln	75 g Garnelen	1 Bund Suppengrün
1 Fenchelknolle	4 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
6 Stängel frischer Thymian	6 Stängel frisches Bohnenkraut	1 g Safranfäden
1 EL Tomatenmark	3 Lorbeer-Blätter	750 ml franz. Weißwein
1 kleine rote Chilischote	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rouille mit Baguette:

1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	1 Bund Schnittlauch
1 Baguette	1 Ei	1 TL Dijon-Senf
1 g gemahlener Safran	125 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bouillabaisse:

Zunächst einen Topf mit Wasser erhitzen und die Muscheln für 3 Minuten in sprudelndem Wasser abkochen.

Die Fische und die Garnelen waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Möhren schälen, Sellerie, Lauch und Fenchel waschen und grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und würfeln. In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und das ganze Gemüse darin 5 Minuten lang scharf anbraten. Das gebratene Gemüse mit 750 ml Weißwein ablöschen und mit 250 ml Wasser auffüllen. Chili entkernen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Safran, Thymian, Knoblauch, Bohnenkraut, Lorbeerblätter und die halbe Chili hinzufügen. Alles zusammen rund 10 Minuten lang köcheln lassen. Sobald das Gemüse weich genug ist, mit einem Pürrierstab zerkleinern. Durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Zurück in den Topf gießen und den Fisch und die Meeresfrüchte dazugeben. Zusammen noch einmal 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Der Fisch wird dabei mitgegart, so dass die Suppe nicht mehr kochen darf. Zum Schluss die Bouillabaisse noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rouille mit Baguette:

Ein Ei trennen und das Eigelb mit Senf und Safran mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach immer mehr Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige, dickflüssige Mayonnaise entsteht.

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Anschließend die Paprika sehr fein würfeln. Schnittlauch abwaschen und ebenfalls fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, etwas salzen und mit der flachen Messerseite zerreiben. Paprika, Schnittlauch und Knoblauch in die Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Baguette aufschneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Kampmann am 22. Mai 2019

Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Pfannen-Brot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Rotbarbenfilet à 125 g	1 Seezungenfilet à 125 g	1 Seeteufelfilet à 125 g
4 Riesengarnelen	300 g Miesmuscheln	3 Rispentomaten
1 Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ kleine Fenchelknolle	80 g weiße Champignons
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zwiebel
3 EL franz. Wermut	700 ml Fischfond	1 TL Anislikör
10 Safranfäden	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl

Salz

Für die Rouille:

10 Safranfäden	200 g Crème-fraîche	1 Baguettebrötchen
2 EL Gemüsefond	1 Knoblauchzehe	2 EL mildes Olivenöl

mildes Chilisalz

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	185 ml Milch	50 g Butter
1 TL Backpulver	Pflanzenöl	1 TL feines Salz

Für die Suppe: Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten, geöffnete Exemplare aussortieren. Die Muscheln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 3 Minuten garen, bis sie sich öffnen. Die Muscheln durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen, geschlossene Muscheln entfernen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Sellerie und den Fenchel putzen und waschen. Den Sellerie schräg in Scheiben, den Fenchel in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Sellerie und Fenchel darin andünsten. Mit dem Wermut ablöschen, den Fond dazu gießen und leicht köcheln lassen. Das Gemüse 10 bis 15 Minuten bissfest garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm breite Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Die Champignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Die Champignons, die Frühlingszwiebeln, die Cocktailtomaten, die Safranfäden, den Knoblauch und den Thymian in den Fond geben. Zum Schluss den Likör hinzufügen und die Suppe warm halten. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Garnelen und Fischstücke darin 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in die Suppe geben und darin weitere 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Die Muscheln ebenfalls in die Suppe geben und kurz darin erhitzen. Den Knoblauch und den Thymian wieder entfernen.

Für die Rouille: Den Safran im warmen Fond einige Minuten ziehen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Crème fraîche mit dem Safranfond, Knoblauch, dem Inneren des Brötchens und Olivenöl verrühren und mit Chilisalz würzen.

Für das Pfannenbrot: Die Butter in der Milch schmelzen. Das Mehl mit Backpulver und Salz zur Milch geben und solange kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Pfannenbrot etwa 1 $\frac{1}{2}$ Minuten rösten. Sobald der Teig blasen bildet, das Brot wenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alex Schöpe am 08. April 2019

Bouillabaisse mit Rouille, Brotchip, Krustentier-Schaum

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

2 Seeteufelmedaillons	1 Rotbarbenfilet (mit Haut)	1 Knurrhahnfilet
4 Riesengarnelen	200 g Miesmuscheln	1 EL Mehl
1 Stange Sellerie	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	3 geschälte Dosentomaten
$\frac{1}{2}$ Orange (Schale)	2 Zweige Thymian	1 EL Tomatenmark
50 ml franz. Wermut	100 ml trockener Weißwein	400 ml Fischfond
200 ml Krustentierfond	1 EL Hummerbutter	2 EL Olivenöl
10 Safranfäden	2 Lorbeerblätter	1 Sternanis
Piment-d'Espelettes	Salz	Pfeffer

Für die Rouille:

150 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ rote Schote Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	100 ml Sonnenblumenöl	1 Ei
50 ml Fischfond	50 ml Olivenöl	10 Safranfäden
Piment d'Espelettes	Salz	

Für den Krustentierschaum:

300 ml Krustentierfond	10 Safranfäden	100 g Hummerbutter
50 g Butter	150 g Crème-fraîche	Salz

Für den Brotchip:

200 g Baguette	100 ml Traubenkernöl	$\frac{1}{2}$ TL Kaschmir-Curry
----------------	----------------------	---------------------------------

Für die Bouillabaisse:

Den Sellerie, Karotte und Fenchel schälen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Olivenöl andünsten.

Gemüse dazugeben, Tomatenmark kurz mitrösten und mit Wermut und Weißwein ablöschen. Orange waschen, trockentupfen und Schale abschneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Orangenschale, Fond, Thymian, Safran, Lorbeer, Sternanis, Piment d'Espelettes, Salz und Pfeffer in die Suppe geben und 15 Minuten köcheln lassen.

Lorbeer, Thymian, Sternanis und Orangenschale aus der Suppe nehmen und die Suppe pürieren, dann durch ein Sieb streichen.

Mit Hummerbutter, Salz und Piment d'Espelettes abschmecken.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Muscheln 3-4 Minuten vor dem Servieren in die Suppe geben und gar ziehen lassen.

Fischfilets portionieren. Garnelen schälen und entdarmen. Rotbarbenhaut mehlieren. Fisch und Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rouille:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, grob klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Paprika waschen, trockentupfen, schälen und feinschneiden.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in einen hohen Becher drücken. Zitrone waschen, trockentupfen, etwas Schale abreiben, halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zitronensaft- und Abrieb, Knoblauch, Ei, Safran und etwas Salz verquirlen und mit dem Öl zu einer Mayonnaise hochziehen. Kartoffel und Fischfond langsam unterrühren und mit Salz und

Piment d'Espelettes abschmecken. Am Ende Paprika unterrühren.

Für den Krustentierschaum:

Fond mit den Safranfäden in einem Topf auf etwa die Hälfte reduzieren. Etwas abkühlen lassen und nach und nach Butter und Crème fraîche unterrühren. Ggf. mit etwas Salz abschmecken. Über ein Sieb in einen Siphon abgießen und mit einer Patrone aufschlagen.

Für den Brotchip:

Öl in einer kleinen Pfanne leicht erwärmen, das Currypulver dazu geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Brot mit einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.

Das Öl auf ca. 160 Grad erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig ausbacken.

Einen kleinen Spiegel der Suppe in einen tiefen Teller geben. Die gebratenen Meerestiere und die Muscheln darauf anrichten. Mit dem Krustentierschaum, der Rouille und den Brotchips garnieren. Die restliche Suppe erst beim Servieren angießen.

Marie Pulvermacher am 15. Juli 2019

Cordon bleu vom Lachs mit Salzkartoffeln und Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

Lachsfilet, à 300 g	100 g Blattspinat	2 kleine Schalotten
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	4 Scheiben Gouda
2 Eier	100 g Mehl	100 g Paniermehl
1 EL Curry	Salz	

Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	2 Zweige glatte Petersilie	Salz
-------------------------	----------------------------	------

Für die Senfsauce:

1 Zwiebel	250 ml Milch	250 ml Gemüsefond
5 EL Senf	1 TL Zucker	2 EL Mehl
1 EL Speiseöl	Salz	

Für das Cordon bleu:

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen, horizontal mittig aufschneiden ohne es durchzuschneiden und aufklappen. Mit Salz und Curry würzen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Blattspinat waschen, trockentupfen, in der Butter zusammenfallen lassen, salzen, pfeffern und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Lachsfilet mit Gouda belegen, mit Blattspinat bedecken, mit Gouda abdecken und das Filet zusammenklappen. Aus Mehl, Eiern und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen und den Lachs in der gleichen Reihenfolge panieren. Von beiden Seiten je nach Dicke mit den Zwiebeln 3 - 5 Minuten goldbraun backen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Abgießen und auf dem Teller platzieren. Petersilie abrausen, trockenwedeln, grob hacken und Kartoffeln damit garnieren.

Für die Senfsauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebel und Mehl so lange darin dünsten, bis beides hellgelb ist. Milch und Gemüsefond unter Rühren dazu geben und bei mittlerer Hitze köcheln. Die Sauce mit Salz, Zucker und dem Senf abschmecken. Sauce in einer Schale anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wolf-Hinrich Struve am 26. November 2019

Cranberry-Scones, Frischkäse-Creme, Räucherlachs-Sandwich

Für zwei Personen

Für die Cranberry-Scones:

125 g Mehl	1 TL Backpulver	10 g Zucker
1 Prise Salz	2 Eier	30 g weiche Butter
60 g Naturjoghurt 3,5%	30 g getrocknete Cranberrys	

Für die Frischkäsecreme: 10 ml Milch 60 g Ziegenfrischkäse

Für die Sandwiches:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	4 Scheiben Räucherlachs	12 Sch. Vollkorn-Toastbrot
1 Topf Kresse	1 Bund Dill	20 g Crème-fraîche
1 TL körnigen Dijon-Senf	1 unbehandelte Zitrone	Salz, Pfeffer

Für das Lemon Curd:

2 unbeh. Zitronen	75 g Zucker	2 Eier
40 g Butter		

Für die Deko: 2 Minzstiele

Für die Cranberry-Scones: Backofen auf 190 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Backpulver, Zucker, Butter, einem Ei und einer Prise Salz mit einem Handrührgerät und Knethaken zu einem Teig verkneten. Falls der Teig zu flüssig ist, etwas Mehl dazu geben. Der Teig wird dann weiter mit den Händen geknetet. Zum Schluss werden ca. 20 g Cranberrys untergemischt, die restlichen kommen später auf den Teig. Nun mit den Händen kleine runde Kugeln mit dem Teig formen und diese auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die restlichen Cranberrys auf den Teigkugeln verteilen. Zum Schluss ein Ei trennen, Eigelb mit etwas Wasser vermischen und die Scones mit dem Eigelb-Wassergemisch bepinseln.

Die Scones nun ca. 15 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Für die Ziegenfrischkäsecreme: Ziegenfrischkäse klein schneiden und zusammen mit der Milch zu einer glatten Creme verrühren. Sobald die Scones fertig sind, werden diese in der Mitte halbiert und mit der Ziegenfrischkäsecreme bestrichen.

Für die Gurken-Lachs-Sandwiches: Die Toastbrote kurz im Ofen anrösten, sodass diese etwas knusprig werden. Zitrone halbieren und auspressen. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft marinieren. Dill abbrausen, trocken tupfen und klein hacken.

Crème fraîche mit Dijon-Senf vermischen und mit Salz, Pfeffer, Kresse und Dill abschmecken. Ränder des Toasts abschneiden und halbieren. Nun wird wie folgt geschichtet: Toast, Creme, Lachs, Toast, Creme, Gurke, Toast.

Für das Lemon Curd: Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Schale der Zitronen abreiben. Etwas Abrieb für die Deko später aufheben. Zitronen halbieren und auspressen. Zitronenabrieb mit 40 ml Zitronensaft, Zucker und Eiern in einer Metallschüssel über dem kochenden Wasserbad mit einem Schneebesen so lange rühren, bis eine puddingartige Konsistenz entsteht. Anschließend wird die Masse durch ein Sieb gegeben, dass eventuell kleine Klümpchen entfernt werden. Abschließend Butter in die Masse einrühren, in Gläser füllen und bis zum Anrichten kühl stellen.

Für die Deko: Cranberry-Scones mit der Ziegenfrischkäsecreme auf Tellern anrichten.

Gurken-Lachs-Sandwiches danebenlegen und das Lemon Curd in Gläsern daneben anrichten. Mit Minze dekorieren.

Vanessa Sudler am 27. März 2019

Dorade en Papillote auf Gemüsebett mit Kurkuma-Reis

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 küchenfertige ganze Doraden	2 kleine Stangen Lauch	3 große Karotten
1 Zucchini	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
2 Zweige Zitronenthymian	2 Zitronen	Salz, Pfeffer

Für den Kurkuma-Reis:

150 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma
3 EL Butter	Salz	

Für die Dorade auf Gemüsebett:

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fische waschen und trocken tupfen. Karotten waschen und schälen.

Lauch, Tomaten und Zucchini waschen, schälen und mit der Karotte klein schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeweils einem Backpapier pro Fisch auslegen. Dorade darauf geben. Die frischen Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Dorade damit füllen. Ebenfalls die Zitronen in Scheiben schneiden und hineingeben. Von innen und außen leicht pfeffern und salzen. Backpapier oben zusammenkneifen und mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für den Kurkuma-Reis:

Butter in einem Topf erhitzen, den Basmatireis dazugeben und leicht anschwitzen. Mit der doppelten Menge Wasser auffüllen, salzen und Kurkuma hineingeben. Saft einer halben Zitrone dazugeben. Aufkochen lassen und anschließend den Topf mit einem Deckel schließen. Die Herdplatte ausschalten und 20 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Rettberg am 19. September 2019

Dorade mit Meerfenchel und Brot-Salat

Für zwei Personen

Für die Dorade:

1 ganze Dorade Royal	1 mittelgroße Karotte	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	1 gehäufte EL Kapern
150 g Meerfenchel (Glas)	1 Limette	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Brotsalat:

200 g Weißbrot	100 g rote Paprika	100 g süße Minitomaten
100 g Salatgurke	25 g Stangensellerie	1 kleine Chilischote
100 schwarze Oliven	50 g Hartkäse	2 Zitronen
3 EL Honig	2 Zweige Basilikum	50 ml Weißweinessig
100 ml Olivenöl	1 TL Salz	Pfeffer

Für die Dorade:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Limette in Scheiben schneiden.

Fisch gut abbrausen und trockentupfen. Karotte schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Diese auf das Backpapier legen, dann die Dorade darauf geben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Schalotte, Knoblauch, Kapern und Meerfenchelzweige in einer Schüssel vermengen. Die Bauchhöhle des Fisches mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräutermischung hineinstreichen. Mit dem Olivenöl übergießen und die abgezapften Thymianblättchen und Limettenscheiben darüber geben. Mit Limettensaft beträufeln.

Backpapier zu Päckchen formen und wie ein Bonbon-Papier zusammendrehen, ggf. mit Küchengarn binden und 30 Minuten im Ofen garen.

Für den Brotsalat:

Backofen auf 200 Grad Heißluft heizen.

Brot in 3x3 Zentimeter große Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und für 5 bis 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig braun ist.

Zitronen waschen und trockentupfen. Zeste von den Zitronen reiben.

Zitronen halbieren und auspressen.

Zusammen mit Essig, Öl und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Salzen und pfeffern. Chilischote entkernen, feinschneiden und dazugeben.

Paprika mit einem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen und kleinschneiden. Tomaten und Sellerie ebenfalls kleinschneiden. Oliven halbieren.

Gemüse mit Dressing übergießen, sanft umrühren und die gerösteten Brotwürfel hinzufügen. Käse reiben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Salat mit frisch geriebenem Käse, Basilikum und etwas Zitronenzeste garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Fischpäckchen öffnen und servieren.

Helmut Schültke am 28. August 2019

Dorade mit Pimientos de Padrón, Polenta, Zitronen-Aioli

Für zwei Personen

Für die Dorade:

1 ganze Dorade	2 Zitronen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Grobes Meersalz	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

Für die Pimientos:

200 g Pimientos de Padrón	Olivenöl	grobes Meersalz
---------------------------	----------	-----------------

Für die Polenta:

150 g instant Polenta	25 g schwarze milde Oliven	1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
20 g Pinienkerne	50 g Parmesan	1 rote Chilischote
350 ml Gemüsefond	250 ml Milch	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Aioli:

100 ml Milch (zimmerwarm)	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
200 ml Rapsöl	Salz	

Für die Oliven:

100 g grüne Oliven	2 EL Mehl	2 Eier
2 EL Paniermehl	2 EL Pankomehl	Öl

Für die Dorade:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Doraden innen und außen abwaschen und trocken tupfen. Zitronen in Scheiben schneiden. Doraden innen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Einen Stiel Rosmarin und ein paar Scheiben Zitrone hineingeben. Außen die Doraden mit dem groben Meersalz einreiben.

In einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Danach im Backofen bei 80 Grad langsam durchziehen lassen (ca. 12 Minuten).

Für die Pimientos de Padrón:

Pimientos waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pimientos darin rundum braten, bis die Haut Blasen wirft. Die fertigen Pimientos auf einem Küchentuch abtropfen lassen und danach mit Meersalz bestreuen.

Für die mediterrane Polenta:

Oliven grob hacken. Kräuter abbrausen und trockenwedeln, vom Thymian und Rosmarin die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und sehr fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zwiebel in Öl etwa 5 Minuten glasig dünsten, Knoblauch 1 Minute mitdünsten. Chili, Oliven, Thymian und Rosmarin zugeben und bei schwacher Hitze 1-2 Minuten unter Rühren anbraten. Fond dazugießen und aufkochen. Polenta einrieseln lassen und die Herdplatte ausschalten.

Polenta etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Am Schluss etwas gehobelten Parmesan, Milch, Butter und angeröstete Pinienkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Aioli:

Milch, Öl, Salz und abgeriebene Zitronenzeste in einen hohen Becher geben. Knoblauchzehe abziehen und dazugeben. Mit einem Stabmixer auf niedriger Stufe ganz unten am Boden des Gefäßes ca. eine Minute lang mixen, ohne den Mixer zu bewegen. Wenn man das Gefühl hat,

die Masse wird fest, den Mixer ganz langsam hoch ziehen. Nun einmal auf höherer Stufe kräftig durchmischen. Eventuell noch mehr Knoblauch oder Salz hinzufügen. Kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Oliven:

Panierstation aus Mehl, Ei und einer Mischung aus Paniermehl und Pankomehl bereitstellen. Oliven nacheinander in Mehl, Eiern und Paniermehl wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind. Oliven im heißen Öl ca. 1 Minute ausbacken, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 15. Juli 2019

Dorade, Ofenkartoffeln, Artischocken-Tomaten-Gemüse, Dip

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Ofenkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

4 Baby-Artischocken	300 g Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Kalamata Oliven	30 g Pinienkerne
1 Zitrone	1 rote Chilischote	1 Zweig Thymian
300 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Dip:

250 g griech. Joghurt	50 g Crème-fraîche	1 Orange
1 Zweig Minze	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Dorade: Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Doradenfilets salzen und pfeffern. Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Doradenfilets auf der Haut braten, kurz auf die Fleischseite geben, Pfanne vom Herd ziehen und fertig garen.

Für die Ofenkartoffeln: Kartoffeln waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden.

Kreuzkümmel im Mörser mahlen, Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Kartoffeln mit Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Backblech geben.

Im Ofen für ca. 20 Minuten garen.

Für das Gemüse: Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenschale abreiben. Halbieren und Zitrone auspressen und Saft auffangen.

Die Stile der Artischocken abbrechen, Heu entfernen, Spitzen abschneiden, vierteln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen. Thymian, Chili, Knoblauch und Schalotte klein schneiden, Tomaten halbieren und Oliven in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen Artischocken anbraten und mit Gemüsefond ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In einer zweiten Pfanne die Pinienkerne rösten. Kirschtomaten auf ein Blech geben und mit dem Flambierer abflämmen, anschließend häuten und halbieren oder vierteln. Anschließend in der Pfanne Schalotte, Knoblauch und Chili anbraten, Tomaten und gegarte Artischocken dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Dip: Minze abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Orange abbrausen, trockentupfen und Orangenschale abreiben. Saft auspressen und auffangen. Joghurt und Crème fraîche mit Orangensaft verrühren.

Mit Salz, Pfeffer Zucker, Minze und Orangenabrieb abschmecken.

Artischocken-Tomaten-Gemüse in die Mitte des Tellers geben, Doradenfilets darauf geben. Kartoffelwürfel drum herum verteilen und den Dip in einem Schälchen dazu reichen und servieren.

Vanessa Schätzle am 13. Mai 2019

Fagottini mit Forellen-Creme-Füllung und Birnen

Für zwei Personen

Für den Teig:

400 g Hartweizengries 180 ml Rote Bete Saft

Für die Füllung:

125 g geräuch. Forellenfilet 125 g Ziegenfrischkäse Salz, Pfeffer

Für die Birne:

2 Birnen 2 Zwiebeln 1 Muskatnuss

2 EL Butterschmalz Salz Pfeffer

Für den Teig:

Den Rote Bete Saft anwärmen und mit dem Gries zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig dünn ausrollen und Quadrate ausschneiden. Die unten zubereitete Füllung in die Mitte der Quadrate setzen und zu kleinen Säckchen formen. Teig gut zusammen drücken, sodass keine Löcher mehr vorhanden sind.

Fagottini in ausreichend gesalzenem Wasser einige Minuten garen.

Für die Füllung:

Forellenfilet zerkleinern und mit dem Frischkäse zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Birne:

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Birne schälen und feine Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit etwas Abrieb von der Muskatnuss verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Krahmer am 10. Juli 2019

Fisch und Chips mit Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für Fisch und Chips:

400 g Kabeljaufilet	425 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier
225 g Mehl	2 TL Backpulver	150 ml helles kaltes Pils
50 ml Mineralwasser	2 Liter Frittieröl	Salz, Pfeffer

Für das Erbsen-Püree:

125 g TK Erbsen	3 Schalotten	3 Zweige Minze
75 g Crème-fraîche	½ Zitrone (3 TL Saft)	100 g Butter
125 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 ml Malzessig

Für Fisch und Chips:

Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Frittieröl in der Fritteuse auf 120 Grad erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 8 Minuten frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Frittieröl in der Fritteuse auf 175 Grad erhitzen.

Fisch waschen, trockentupfen, schräg in 4 gleichgroße Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten einreiben.

Mehl mit Eiern und Backpulver mischen. Bier und Mineralwasser dazugeben und mit dem Schneebesen glatt unterrühren. Fisch darin wenden und ausbacken. Ca. 4 Minuten rundum goldbraun frittieren. Chips bei 175 Grad 3-4 Minuten fertig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für den Erbsen-Püree:

Schalotten abziehen, kleinhacken und in Butter glasig dünsten. Tiefkühlerbsen und Gemüsefond dazugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Grob mit dem Pürierstab pürieren.

Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Crème fraîche zu den Erbsen geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss würzen. Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Mit Minze abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Malzessig zum Gericht servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Joe Walsh am 14. Januar 2019

Fisch-Curry mit Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für die Gewürzpaste:

15 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ EL Koriandersaat
$\frac{1}{4}$ TL Kümmel	$\frac{1}{4}$ TL Pfefferkörner	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver
15 g Kokosraspeln	20 g Tamarindenpaste	Salz

Für die Röstzwiebeln:

120 g Zwiebeln	2 EL Mehl	300 ml neutrales Öl
----------------	-----------	---------------------

Für das Fisch-Curry:

300 g Kabeljau	100 g Möhren	60 g Zuckerschoten
50 g Champignons	2 TL Currypulver	250 ml Gemüsefond
100 ml Kokosmilch	2 EL Kokosöl	Salz

Für den Reis:

125 g Jasminreis	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
------------------	-------------------------

Für die Gewürzpaste:

Für die Gewürzpaste die Schale vom Ingwer abschaben. Ingwer fein würfeln. Chili putzen und mit den Kernen fein hacken. Koriandersaat, Kümmel, und Pfefferkörner im Mörser fein zermahlen. Ingwer, Chili und Salz zugeben und fein zerreiben. Kurkumapulver, Kokosraspel und Tamarindenpaste unterrühren. Gewürzpaste beiseite stellen.

Für die Röstzwiebeln:

Für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben hobeln und in ein Sieb geben. Mit Mehl bestäuben, gut mischen und überschüssiges Mehl abschütteln. Öl in einem kleinen Topf stark erhitzen und die Zwiebeln darin portionsweise goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Fisch-Curry:

Für das Fisch-Curry Möhren schälen, von den Enden befreien und quer in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einem Bräter (ersatzweise in einem großen Topf) erhitzen und die Gewürzpaste darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 3-4 min. rösten.

Währenddessen den Reis aufsetzen (s.u.).

Gemüsefond zu der Gewürzpaste in den Bräter geben und etwas Salz zugeben. Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 5 min. kochen lassen.

Zuckerschoten und Champignons zugeben und 5 min. garen. Kabeljau in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kokosmilch und Kabeljaustücke zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze weitere 5 min. garen.

Für den Reis:

Für den Dill-Reis Jasminreis unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abspülen. 600 ml Salzwasser kurz aufkochen. Reis zugeben und bei milder Hitze zugedeckt 12-15 min. garen. Abgedeckt warm stellen.

Für den Dill-Reis Dill mit den feinen Stielen fein schneiden und unter den fertig gegarten Reis heben. Mit Fisch-Curry und Röstzwiebeln anrichten und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Koch am 03. Juni 2019

Fisch-Frikadelle im Brötchen, Remoulade, Pommes frites

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut	100 g Räucherlachs	2 Sardellen (Glas)
2 Eier	1 Zwiebel	1 Bund Petersilie
3 EL Semmelbrösel	40 g Butter	3 EL Sonnenblumenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Remoulade:

3 Essiggurken	5 Kapern	3 Sardellen
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Eier	1 TL Estragonsenf
2 EL saure Sahne	200 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Brötchen:

150 g Mehl	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Trockenhefe
1 Prise feines Salz		

Für die Pommes frites:

400 g festk. Kartoffeln	4 EL Olivenöl	! L Frittierfett
-------------------------	---------------	------------------

1 Prise feines Salz

Für die Garnitur:

1 große Tomate	50 g Rucola
----------------	-------------

Für den Fisch: Den Kabeljau waschen und trockentupfen. Kabeljau, Räucherlachs und Sardellen fein würfeln. Die Eier trennen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Fischwürfel, Eigelb, Petersilie und Semmelbrösel vermischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und mit Semmelbröseln bestreuen. In einer Pfanne mit reichlich Öl und Butter etwa 8 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Remoulade: Die Eier trennen. Eigelb und Estragonsenf mischen und mit langsam einfließendem Öl zu einer Mayonnaise mixen. Für die Pommes etwas beiseite stellen. Schnittlauch putzen und in Röllchen schneiden.

Essiggurken, Kapern und Sardellen hacken und mit den Zwiebeln in die übrige Mayonnaise rühren. Mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brötchen: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen, das Ei und 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Zu kleinen Brötchen formen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für die Pommes frites: Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und zu gleichmäßigen Pommessticks schneiden.

Öl in der Fritteuse auf 200 Grad erhitzen und die Pommes hineingeben.

Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausnehmen und abkühlen lassen. Die Fritteuse auf 210 Grad aufdrehen und die Pommes ein zweites Mal in die Fritteuse geben. Für $3\frac{1}{2}$ Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur: Die Tomate waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Brötchen mit Remoulade, Tomaten und Salat belegen, die Frikadelle hineingeben und mit Pommes frites servieren.

Jakob Herrmann am 21. August 2019

Fisch-Stäbchen mit Rahmspinat, Spiegelei, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

500 g Seelachsfilet ohne Haut	200 g Paprika-Tortillachips	2 Eier
25 g Mehl	50 ml Rapsöl	

Für das Rote-Bete-Kartoffel-Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	2 Knollen Rote Bete, roh	200 ml Milch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Rahmspinat:

500 g frischer Babyspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne	50 g Butter	Salz

Für das Spiegelei:

1 Ei	Salz	Rapsöl
------	------	--------

Für die Fischstäbchen:

Die Tortillachips in einem Gefrierbeutel zerkleinern. Mehl und Tortillabrösel auf zwei Teller geben, die Eier verquirlen und ebenfalls auf einen Teller geben. Den Seelachs waschen und trockentupfen. In ca. 3 cm breite Streifen schneiden und zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Tortilla-Bröseln panieren.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen in der Pfanne von jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Für das Rote-Bete-Kartoffel-Püree:

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln und die rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, ins Salzwasser geben. Die Milch in einem Topf erhitzen.

Nachdem die Kartoffeln und rote Bete gar sind, diese in eine Kartoffelpresse geben und mit der warmen Milch zu einem Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Rahmspinat:

Etwas Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und im Topf glasig braten.

Den Spinat waschen, zerkleinern und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Den Spinat nur kurz dünsten, mit Sahne ablöschen. Die restliche Butter dazugeben und vermengen. Mit Salz abschmecken.

Für das Spiegelei:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Ei hineingeben und braten, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch weich ist. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Mittler am 01. Juli 2019

Flamm-Lachs mit Meerrettich-Dip, Bratapfel, Egnogg

Für zwei Personen

Für den Flammlachs:

400 g Lachsfilet, mit Haut	$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	1 Prise Chili

Für den Dip:

2 EL Sahnemeerrettich	1 EL Preiselbeer-Konfitüre	1 Zitrone
1 EL Heumilchjoghurt	Worcestersauce	Salz, Pfeffer

Für den Bratapfel:

2 säuerliche Äpfel	1 Zitrone	40 g Marzipanrohmasse
1,5 cl Rum	15 g gehackte Haselnüsse	15 g Rosinen
15 g Mandelstifte	2 Zimtstangen	$\frac{1}{2}$ Prise Zimt
$\frac{1}{2}$ Prise gemahlene Nelken	2 EL Butter	

Für das Egnogg:

8 Eier	300 ml Schlagsahne	1 L Vollmilch
150 ml Rum	160 g Zucker	2 Vanilleschoten
$\frac{1}{2}$ TL Zimt		

Für den Flammlachs: Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfeffer und Wacholderbeeren mörsern und mit Salz, Paprikapulver und Chili vermengen. Den Lachs damit würzen und diesen in etwa 3 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Unter einer Räuchererglocke den Lachs mit der Räucherpistole anröchern. Im Ofen für 10-15 Minuten sanft garen. Zuletzt mit einem Bunsenbrenner anflämmen.

Für den Dip: Zitrone auspressen. Sahnemeerrettich, Preiselbeer-Konfitüre, Joghurt und Zitronensaft in einer Schüssel miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb einrühren.

Für den Bratapfel: Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Rosinen in einer Schüssel mit Rum einweichen. Auflaufform mit $\frac{1}{4}$ der Butter einfetten.

Den oberen Teil der Äpfel, wie eine Art Deckel, abschneiden.

Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und Äpfel aushöhlen, dabei einen 2 Zentimeter breiten Rand übriglassen.

Zitrone waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Innenseite der Äpfel mit Zitronensaft einreiben.

Haselnüsse und Mandelstifte in einer Pfanne goldbraun rösten. Restliche Butter schmelzen. Marzipan grob zerbröseln und mit Nüssen, Mandelstiften, Butter, Rumrosinen, Zitronenabrieb, Zimt und Nelken mischen. Masse in die Äpfel füllen und jeweils eine Zimtstange hineinstecken. Deckel aufsetzen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

Für das Egnogg: Eier trennen und die Eigelbe in eine Metallschüssel geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Gemeinsam mit dem Zucker zu den Eiern geben und schaumig schlagen.

Über einem sprudelnd kochenden Wasserbaditerrühren und die Milch und Sahne währenddessen unterrühren.

Sobald die Masse eine cremige Konsistenz erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen und Rum und Zimt unterrühren. Egnogg danach etwas abkühlen lassen.

Dreierlei vom Weihnachtsmarkt zusammen anrichten und servieren.

Michael Franzke am 12. Dezember 2019

Forelle im Pergament-Papier mit Gemüse und Radieschen

Für zwei Personen

Für die Forelle:

1 kleine Forelle á 350 g	2 Cocktailtomaten	1 Karotte
1 kleine Stange Lauch	4 Knoblauchzehen	500 ml trock. Weißwein
4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Radieschen:

150 g Radieschen	1 Zitrone, (Saft)	1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl	Meersalz	

Für die Garnitur:

4 Zweige Thymian

Für die Forelle:

Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in feine Streifen schneiden. Den Lauch von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Streifen schneiden.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Olivenöl, Knoblauch und Thymian mischen; Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Die Gemüsestreifen in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Die Forelle waschen, trocknen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit reichlich Knoblauch-Öl bestreichen und in Pergamentpapier wickeln. Im Ofen etwa 20 Minuten garen und die Butter darüber gießen.

Für die Radieschen:

Die Radieschen waschen, trocknen und in kleine Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Die Radieschen mit Öl, Honig und Zitronensaft vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen die Radieschen darauf garen. Mit etwas Salz garen.

Für die Garnitur:

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

Janni Litzenberger am 30. September 2019

Forelle Müllerin, Petersilien-Kartoffeln, Salat-Bouquet

Für zwei Personen

Für die Forellen:

2 Forellen	1 Zitrone	50 g Mandelblättchen
6 EL Mehl	6 EL Paniermehl	2 Stiele Dill
2 Stiele Schnittlauch	2 Stiele Petersilie	2 Stiele Zitronenmelisse
100 g Butterschmalz	Pfeffer	Salz

Für die Petersilien-Kartoffeln:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	100 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Salat-Bouquet:

1 Mangold	30 g Blattspinat	30 g Rucola
30 g Lollo Rosso	4 Radieschen	4 kleine Cherrytomaten
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Stängel Schnittlauch	2 Stängel Zitronenmelisse
2 Stängel Dill	2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Basilikum

Für das Dressing:

1 Zitrone	1 EL weißer Balsamico	1 TL Dijon-Senf
2 EL neutrales Pflanzenöl	2 EL Walnussöl	10 ml Holunderblütensirup
Salz	Pfeffer	

Für die Forellen:

In einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze und gelegentlichem Schwenken die Mandelblättchen bräunen und beiseite stellen. Forellen waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Zitrone halbieren, 2 Scheiben abschneiden, beiseitelegen und Forellen ganz leicht mit Zitronensaft beträufeln. Innen und außen gut salzen und pfeffern. Schnittlauch, Petersilie, Dill und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln. Jeweils einen Stiel Dill, Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse zu einem Sträußchen binden und in den Bauch der Forelle legen.

Mehl und Paniermehl gleichmäßig mischen und Forellen damit von beiden Seiten gründlich einreiben. Jetzt die Forellen in die heiße Pfanne geben und gut 3 Minuten goldbraun anbraten. Forellen wenden und die zweite Seite anbraten. Danach die Hitze deutlich reduzieren und die Fische garen lassen. Forellen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit für eine Nussbutter die Butter in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Bei milder Hitze aufschäumen und langsam bräunen.

Wenn sich die Molke braun am Boden abzusetzen beginnt, ist die Butter fertig. Topf beiseite stellen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter grob hacken. Petersilie und Butter zu den abgegossenen Kartoffeln geben. Vorsichtig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Salat-Bouquet:

Mangold, Blattspinat, Rucola und Lollo Rosso waschen und trocken schleudern. Radieschen, Tomaten und Gurke waschen. Radieschen in feine Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. Die Gurke vierteln und die Viertel in 1 bis 2 mm dicke Scheibchen schneiden.

Dill, Petersilie, Basilikum und Zitronenmelisse abbrausen und grob hacken. Schnittlauch in nicht zu kleine Röllchen schneiden und mit den Kräutern und dem Salat vermengen.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Balsamico, 1 EL Zitronensaft, Dijon-Senf, neutrales Öl, Walnussöl und Holunderblütensirup in ein hohes Gefäß geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles miteinander zu einer Vinaigrette mischen. Dressing über den Salat geben und gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Mandelblättchen garnieren und servieren.

Thomas Kurz am 01. August 2019

Forelle, Krenhäubchen, Erdäpfel-Sterz, Liebstöckel-Kraut

Für zwei Personen**Für die Forellenfilets:**

2 Forellenfilets à 180 g 1 Knoblauchzehe 1 EL Mehl
Salz

Für das Krenhäubchen:

1 frischer Meerrettich 200 ml Sahne 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für das Liebstöckel-Kraut:

1 Weißkraut 1 Zwiebel 1 Bund Liebstöckel
125 ml Weißwein 100 ml Rapsöl Zucker, Salz

Für den Erdäpfelsterz:

2 große mehligte Kartoffeln 200 g Speck 50 g Macadamianüsse
grobes Salz Salz

Für die Forellenfilets:

Die Forellenfilets salzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Fisch auf der Innenseite damit bestreichen. Außenseite mehlieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Forelle mit der Hautseite nach unten braten. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren. Nach weiteren 5 Minuten die Hitze abdrehen und den Fisch nachziehen lassen.

Für das Krenhäubchen:

Sahne steif schlagen. Meerrettich hineinreiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb in die Sahne reiben. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch zum Garnieren verwenden.

Für das Liebstöckel-Kraut:

Kraut in feine Streifen schneiden. Waschen und abtupfen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Zwiebel anbraten, salzen, etwas Zucker dazugeben und gut durchmischen. Mit Weißwein ablöschen. Dünsten bis das Kraut gewünschte Bissfestigkeit hat.

Liebstöckel abbrausen und trockenwedeln. Liebstöckel und Rapsöl mit einem Stabmixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Liebstöckel-Paste kurz vor dem Anrichten unter das Kraut rühren.

Für den Erdäpfelsterz:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Abseihen und auskühlen lassen. Mit Kartoffelpresse zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.

Macadamianüsse im Ofen bei 180 Grad rösten, anschließend zerhacken und mit dem Speck in die Kartoffelmasse geben. Mit grobem Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 01. April 2019

Gebratene Lachs-Forelle mit Süßkartoffel-Stampf, Pilzen

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 200 g	½ Limette	1 Zweig Thymian
Mehl	1 EL Butter	Olivenöl, Salz

Für den Süßkartoffelstampf:

1 große mehligk. Kartoffel	1 große Süßkartoffel	2 Frühlingszwiebeln
½ Limette	1 Stück Ingwer	1 rote Chilischote
80 g Ziegen-Naturjoghurt	1 Prise Kardamom	1 Muskatnuss
4 EL Olivenöl	Salz	

Für die Kräuterseitlinge:

100 g kleine Kräuterseitlinge	20 ml weißer Balsamicoessig	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: Sprossen

Für die Lachsforelle:

Die Forellenfilets waschen, gründlich trockentupfen und gegebenenfalls von weiteren Gräten befreien. Limette auspressen und Saft auffangen.

Mit etwas Limettensaft beträufeln, salzen und von Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Olivenöl erhitzen und Fisch von Hautseite anbraten.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Nach drei Minuten Butter und Thymian hinzu geben und weitere drei Minuten braten. Immer wieder mit aufgeschäumter Butter übergießen und sehr kurz von der Unterseite anbraten.

Für den Süßkartoffelstampf:

Kartoffel und Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zuerst Kartoffel in gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen, dann Süßkartoffel dazu geben und weitere 15 Minuten kochen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und in feine Stücke hacken.

Wasser der Kartoffeln abgießen und Olivenöl und Joghurt dazu geben. Mit Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit etwas Salz und Limettensaft würzen. Dann mit Kardamom, Muskat, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili verfeinern. Stampf bei niedriger Temperatur weitere fünf Minuten garen.

Für die Kräuterseitlinge:

Pilze gründlich putzen. Butter in Pfanne aufschäumen und Pilze anschwemmen. Sobald Pilze goldbraun sind, mit etwas Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sprossen abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Wist am 07. März 2019

Gemischtes aus dem Meer mit Panzanella, Parmesan-Schaum

Für zwei Personen

Für das Misto di mare:

200 g Doradenfilet, mit Haut	4 ausgelöste Jakobsmuscheln	4 kleine Calamaretti Tuben
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	2 EL Mehl	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Für den Panzanella Salat:

15 bunte Cherrytomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
3 Zweige Basilikum	15 Kapern	1 Ciabatta
1 EL Rotweinessig	1 EL Maisstärke	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesanschaum:

40 ml trockener Weißwein	50 g Parmesan	1 Schalotte
30 g kalte Butter	150 ml Gemüsefond	1 TL Sojalecithin
½ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Misto di mare:

Die Jakobsmuscheln und die Dorade waschen, trockentupfen und salzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Thymian hineingeben. Jakobsmuscheln und Dorade hinzugeben. Beides scharf anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und Schale fein reiben. Dorade und Jakobsmuscheln mit Pfeffer, Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Den Tintenfisch waschen, trockentupfen und salzen. In Ringe schneiden. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tintenfischringe und Tentakel im Mehl wenden und in Öl ausbacken. Zum Schluss Dorade, Jakobsmuscheln und Calamaretti zusammen servieren.

Für den Panzanella Salat:

Ciabatta in große Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und mit den Brotwürfeln in heißem Olivenöl knusprig braten. Brot abtropfen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Die Hälfte der Kapern kleinschneiden. Die Cherrytomaten vierteln. Kapern, Tomaten, Basilikum und Weißbrotwürfel vermengen. Mit Olivenöl, Rotweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Kapern abtupfen, in Speisestärke wenden und im heißen Öl knusprig frittieren. Über den Brotsalat geben.

Für den Parmesanschaum:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In Olivenöl glasig dünsten, mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Parmesan fein reiben und mit Butterwürfel in den reduzierten Fond geben. Lecithin hinzugeben und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Camilo López am 31. Juli 2019

Heilbutt in Safran-Soße mit Kartoffel-Stampf und Salat

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

1 Heilbuttfilet à 400 g	1 Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehe
1 EL etwas Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	6 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	

Für die Stampfkartoffeln:

400 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	$\frac{1}{4}$ TL Paprikaflocken
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Salat:

35 g Rucola	1 Avocado	1 Orange
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Paprikaflocken	Salz

Für den Heilbutt:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Öl, Salz, Petersilie, Knoblauch, Safran, eine Prise Mehl und Zitronensaft in einen großen Topf geben. Unter Rühren bei schwacher Hitze 3 Minuten anschwitzen. Den Fisch leicht mehlieren und übriges Mehl abklopfen.

Die Fischstücke in einer Pfanne Butter und 1 EL Olivenöl knapp anbraten. Einmal kurz wenden. Neben den Stampfkartoffeln anrichten, mit $\frac{1}{2}$ EL Petersilie bestreuen.

Für die Stampfkartoffeln:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in wenig Wasser garen.

Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen und stampfen.

Mit Essig, reichlich Olivenöl, Salz und weißem Pfeffer mischen und abschmecken.

Kartoffeln zu einem kleinen Hügel formen und mit einer Gabel Rillen formen. Etwas flüssige Butter über das Tümpchen fließen lassen und einige Paprikaflocken drüberstreuen.

Für den Salat:

Einige Zesten von der Orange abziehen, anschließend schälen und filetieren. Den Saft dabei auffangen.

Die Avocado halbieren und in Scheiben schneiden, salzen, mit dem Orangensaft übergießen.

Rucola grob hacken. Orangenfilets, Avocadoscheiben und Rucola mit dem Orangensaft mischen.

Die Zesten und das Olivenöl dazugeben und vorsichtig mischen. Abschmecken. Auf einem separaten Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Claes am 11. März 2019

Heilbutt mit Süßholz-Aroma und Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 120 g 80 g Butter Süßholzpulver
Rauchsalz

Für das Pastinakenpüree:

300 g Pastinake 1 Schalotte 4 cm Ingwer
100 ml Gemüsefond 50 ml Weißwein 100 ml Sahne
1 Zitrone (1 EL Saft) 2 EL Crème-fraîche 50 g Butter
Salz Cayennepfeffer

Für den gerösteten Hafer:

1 EL Hafer

Für die Zwiebeln:

100 g Perlzwiebeln 50 ml Apfelessig 50 ml weißer Balsamico
50 g Waldhonig $\frac{1}{2}$ TL Salz $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

Für den Grünkohl-Saft, -Chips:

200 g Grünkohl 2 Grünkohlblätter Pflanzenöl
Für die Cranberries: 50 g frische Cranberries 100 g Zucker

Für den Heilbutt:

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Butter in einem kleinen Topf bräunen. Fisch mit Salz und Süßholzpulver würzen. Fisch auf einen Teller geben und mit Butter übergießen. Teller mit Klarsichtfolie überziehen.

Fisch im Ofen ca. 12 Minuten glasig garziehen lassen.

Für das Pastinakenpüree:

Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Ingwer schälen und kleinhacken.

Pastinake schälen, würfeln und zusammen mit der gewürfelten Schalotte und dem Ingwer in etwas Butter andünsten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne dazugeben und Pastinaken in der Flüssigkeit weichkochen. Butter und Crème fraîche dazugeben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Für den gerösteten Hafer:

Hafer in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und mit der Schnittfläche in eine Pfanne setzen. Rösten bis die Schnittfläche schwarz ist. Apfelessig, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Sauteuse erhitzen und Zwiebeln darin weich schmoren.

Zwiebeln herausnehmen und die einzelnen Segmente voneinander trennen.

Für den Grünkohl-Saft, -Chips:

Grünkohl im Entsafter entsaften und anschließend mit dem Fond der Zwiebeln abschmecken.

Kleine Teile der Grünkohlblätter in ca. 170 Grad heißem Pflanzenöl knusprig ausfrittieren und auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.

Für die Cranberries:

Cranberries halbieren. 200 ml Wasser erhitzen und Zucker darin auflösen. Kurz einkochen lassen und dann die halbierten Cranberries dazu geben. Ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Lühns am 19. November 2019

Heilbutt mit Speckschaum, Erbsen-Creme, Brokkoli

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbutt-Filets	500 ml Olivenöl	½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Kerbel	½ Bund Estragon
Salz	Pfeffer	

Für die Erbsencreme:

300 g TK-Erbsen	50 ml Milch	50 ml Sahne
50 g Crème-fraîche	4 Minzblätter	Eiswasser
Salz	Pfeffer	

Für den Speckschaum:

100 g Speck	½ Schalotte	50 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	200 ml Wasser	1 EL Butter
Piment-d'Espelettes	1 Muskatnuss	Salz

Für den wilden Brokkoli:

300 g wilder Brokkoli	2 EL Olivenöl	1 Zitrone (Abrieb)
Salz		

Für den Wildkräutersalat:

200 g gemischte Wildkräuter	feine Salatblättchen	3 EL Olivenöl
2 EL Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	1 EL Senf
1 Zitrone (Saft)	1 EL Honig	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

50 g Popcornmais	200 ml Pflanzenöl	Gänseblümchen
Salz		

Für den Heilbutt:

Den Backofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen, portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trockentupfen und mit dem Olivenöl in einem Standmixer pürieren und über ein Sieb abseihen. Filets in eine ofenfeste Form geben, mit dem Öl bedecken und ca. 20 Minuten im Ofen langsam garen. Vor dem Servieren die Haut abziehen.

Für die Erbsencreme:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Erbsen darin blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mit Milch, Sahne, Crème fraîche und Minze zu einem Püree verarbeiten. Durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Speckschaum:

Schalotte abziehen und würfeln. Zusammen mit dem Speck langsam in Butter auslassen. Mit dem Weißwein ablöschen und den Alkohol auskochen lassen. Wasser dazugeben und etwa zur Hälfte reduzieren.

Sahne dazu geben, nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Piment d'Espelettes und Muskat abschmecken und über ein Sieb in einen Siphon abseihen. Mit einer Patrone schaumig aufschlagen.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen, kleinschneiden und in Salzwasser bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Zitrone waschen und trockentupfen. Brokkoli in Olivenöl glasieren und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aus Öl, Essig, Fond, Senf, Zitronensaft, Salz,

Pfeffer und Honig eine Marinade rühren. Den Salat waschen, trockenschleudern und kurz vor dem Servieren durch die Marinade ziehen.

Für die Garnitur:

Öl in einen kleinen Topf geben, sodass der Boden bedeckt ist. Den Puffmais dazu geben, die Maiskörner sollten aber nicht aufeinander liegen. Deckel auf den Topf geben und auf dem Herd stark erhitzen.

Wenn die Hälfte der Maiskörner gepufft ist, vom Herd nehmen und warten bis alle Maiskörner gepufft sind. Das warme Popcorn mit Salz würzen.

Den Fisch auf einem Brokkolibett anrichten und den Wildkräutersalat darauf geben. Erbsencreme und Speckschaum daneben geben und mit Popcorn und Gänseblümchen garnieren.

Marie Pulvermacher am 16. Juli 2019

Heilbutt mit Wurzel-Gemüse, Basmati, Pfeffer-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 120 g	2 EL Butterschmalz	1 Zweig Thymian
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

2 Karotten	2 Pastinaken	2 EL Butterschmalz
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Pfeffer-Senf-Sauce:

100 ml Fischfond	100 ml trockenen Weißwein	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfen Senf	$\frac{1}{2}$ TL eingel. grünen Pfeffer	1 Lorbeerblatt
1 TL Ahornsirup	Speisestärke	Salz

Für den Reis:

$\frac{1}{2}$ Tasse Basmati-Reis	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Zitrone
1 Nelke	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Heilbutt:

Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Zitronenschale abreiben. In einer Pfanne Butterschmalz mit Thymian und der Zitronenschale zerlassen und Fisch von jeder Seite 3-4 Minuten darin braten.

Für das Wurzelgemüse:

Karotten und Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und Karotten und Pastinaken mit Thymian darin leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pfeffer-Senf-Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte halbieren. Fischfond und Weißwein mit Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und 8 Min köcheln lassen. Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt herausnehmen, Sahne dazu geben und Sauce wieder aufkochen. Senf und grünen Pfeffer dazu geben und weiter köcheln lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Sauce eventuell mit ein wenig Speisestärke binden, Petersilie dazu geben und Sauce mit Salz abschmecken. Bei zu viel Säure, gegebenenfalls mit Ahornsirup abschmecken.

Für den Reis:

Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Schalotte abziehen, ein Hälfte sehr fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten.

Reis zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden. $\frac{3}{4}$ Tasse heißes Wasser, Zitronenscheibe, Nelke und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 07. Oktober 2019

Heilbutt mit Wurzelgemüse, Kirschtomate, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets mit Haut, à 200 g Rapsöl Butter

Für die Tomaten:

4 Cocktailtomaten 2 EL Puderzucker 200 ml Olivenöl

Für die Linsen:

110 g Tellerlinsen 100 g rote Linsen 600 ml Hühnerfond

50 ml Balsamicoessig

Für das Wurzelgemüse:

1 Sellerieknolle 1 Karotte 1 Schalotte

1 Stange Lauch 1 EL Butter

Für das Kartoffelstroh:

1 große festk. Kartoffel 500 ml Öl Salz

Für die Garnitur:

1 Zucchini Rapsöl Salz

Für den Heilbutt:

Die Filets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten. Butter dazugeben und den Fisch darin schwenken.

Für die Tomaten:

Die Cocktailtomaten waschen und mit einem Bunsenbrenner die Haut aufplatzen. Die gesamte Haut entfernen. Gehäutete Tomate in Puderzucker wälzen, danach in einem Topf mit Olivenöl 20 Minuten bei mittlerer Hitze konfieren.

Für die Linsen:

Die Tellerlinsen waschen und in dem Hühnerfond aufkochen. Für den säuerlichen Geschmack der Tellerlinsen etwas Balsamicoessig hinzugeben und mitkochen lassen. Nach 10 Minuten auch die roten Linsen in den Fond geben und gar kochen.

Für das Wurzelgemüse:

Sellerieknolle und die Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Pfanne mit Butter erhitzen und Sellerie, Karotte und Schalotte darin andünsten. Das gekochte Linsengemüse zu dem Wurzelgemüse hinzugeben.

Lauch waschen und den grünen Teil in feine Streifen schneiden, zum Schluss zum restlichen Gemüse geben.

Für das Kartoffelstroh:

Die Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die feinen Kartoffelstreifen darin kurz frittieren und abtropfen lassen. Kartoffelstroh im Anschluss salzen.

Für die Garnitur:

Die Zucchini waschen und eine große Scheibe abschneiden. Eine Grillpfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und die Zucchinischeibe darin anbraten. Danach salzen und einrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 20. Mai 2019

Heilbutt-Filet, Gemüse-Aal-Kompott, Rote-Bete-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 90 g	½ Limette	20 ml Weißwein
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Kartoffel	2 Karotten	1 Kohlrabi
1 Staudensellerie	Salz	

Für die Rote-Bete-Senfsauce:

1 EL Rote Bete-Pulver	250 ml kräftiger Fischfond	150 ml Sahne
30 ml Weißwein	1 EL Traubensenf	2 EL Traubenkernöl
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g geräucherter Aal	4 Zweige Dill	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Heilbutt:

Den Heilbutt abtupfen und salzen. Limette halbieren und Saft auspressen. Heilbuttfilets mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl beidseitig je 10 Sekunden gut erhitzen. Weißwein zugeben und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 3-4 Minuten dünsten.

Für das Gemüse:

Kartoffel, Karotten, Kohlrabi und Sellerie schälen und in 4x4 mm dicke Würfel schneiden. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

Gemüse darin bissfest kochen. Gemüswürfelchen gut abtropfen lassen.

Für die Rote-Bete-Senfsauce:

Fischfond, Wein und Sahne auf 200 ml Flüssigkeit einköcheln lassen und mit Stärke binden. Drei Esslöffel von der Sauce für das Kompott zur Seite nehmen. Sauce zum Servieren erhitzen. Rote Bete, Senf und Traubenkernöl untermixen und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die aufgehobenen 3 EL dickflüssig eingekochte Fisch- Weißweinsauce zum Gemüse geben und erhitzen. Aal in feine Würfel schneiden. Vor dem Anrichten die Aalwürfelchen und den Dill unterheben und mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Das Gericht auf tiefe Teller verteilen, Gemüse-Aalkompott darüber verteilen und mit aufgeschäumter Sauce servieren.

Jessica Jungmann am 12. November 2019

In Rotwein pochierter Glattbutt und Apfel-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Glattbuttfilet	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
500 ml halbtrock. Rotwein	1 Bund Thymian	2 Lorbeerblätter
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Beurre Rouge:

2 Schalotten	300 g Butter	350 ml halbtrockener Rotwein
50 ml Himbeeressig	2 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

1 Apfel (Boskop)	200 g Knollensellerie	1 Zitrone
50 g Butter	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen und in Filets schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Rotwein mit Lorbeerblättern, Thymian, Knoblauch, Zitronenabrieb und Olivenöl aufkochen lassen und die Fischfilets vorsichtig hineingeben. Der Sud sollte leicht simmern bis das Fischfilet nach ca. 10 Minuten eine rot-bräune Färbung aufweist.

Für die Beurre Rouge:

Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne ca. 50 g Butter anbräunen, Schalotten dazugeben und glasig anschwitzen. Sobald die Schalotten anfangen Farbe zu bekommen, Zucker hinzugeben und langsam in der Butter auflösen. Alles mit Himbeeressig ablöschen, 50 ml Rotwein angießen und einreduzieren lassen. Sauce mit 350 g Butter aufmontieren und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abseihen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen. Apfel darin dünsten. Sellerie und Apfel durch eine Presse geben. Restliche Butter zerlassen und goldgelb bräunen. Zusammen mit Sahne zu einem feinen Püree montieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pritam Hackenberg am 29. Oktober 2019

Kabeljau im Bierteig, Kartoffel-Nest, Gurken-Wakame-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

4 Stück Kabeljau à 180 g	2 Eier (Größe M)	125 g helles Bier
250 g Mehl	2 EL Sesam (hell, dunkel)	200 g Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Mayonnaise:

3 Eier (Eigelb)	1 EL Dijon-Senf	1 Zitrone (Abrieb, Saft)
200 g Pflanzenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelnester:

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

Für den Wakame-Gurken-Salat:

2 Salatgurken	20 g Wakame Algen	60 ml Reissessig
25 ml Honig	½ EL Sojasauce	1 TL heller Sesam
1 TL Salz		

Für den Kabeljau:

Die Eier trennen. Eigelbe mit 150 g Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Bier nach und nach mit dem Schneebesen einrühren. 20 Minuten quellen lassen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. 4 Stücke Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und ca. 100 g Mehl in eine flache Schale geben. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Eischnee in 2 Portionen unter den Bierteig heben und Fisch leicht mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und abklopfen. Den Fisch durch den Teig ziehen, mit Sesam bestreuen und etwas abtropfen lassen. Direkt ins heiße Öl geben und die Temperatur gegebenenfalls leicht reduzieren. 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun backen

Für die Zitronen-Mayonnaise:

Eier trennen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Halbieren und Saft auspressen. Eigelbe mit dem Senf und 1 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen verrühren.

Öl zuerst tropfenweise und später in einem dünnen Strahl einlaufen lassen, während weiterhin gerührt wird. Alles solange verrühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Zum Schluss mit dem Abrieb einer Zitrone, Salz und Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken.

Für die Kartoffelnester:

Kartoffeln schälen. Kartoffeln mit dem Spiralschneider zu Kartoffelnudeln schneiden und für 15 Minuten in Wasser legen. Herausnehmen und trocken tupfen. In heißem Fett goldbraun ausbacken, herausnehmen und das Fett abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für den Wakame-Gurken-Salat:

Gurken waschen, trockentupfen, in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Salzes und Wakame Algen dazugeben und vermengen. Reissessig, Honig, einen Teil der Sojasauce, sowie ein Drittel des Sesams zu den vorbereiteten Gurken und Wakame Algen geben und gut vermengen. Für ca. 20 Minuten ziehen lassen. Am Ende mit Salz abschmecken und mit dem Rest Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pauline Rößle am 09. September 2019

Kabeljau in Bierteig, Gemüse-Brunoise und Tomaten-Sugo

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

Kabeljaufilet à 200 g, ohne Haut 1 Zitrone Salz, Pfeffer

Für den Bierteig:

1 Ei 1 EL Butter 100 ml Bier

200 ml Cognac 125 g Mehl Fett, Salz

Für die Gemüse-Brunoise:

50 g Karotten 50 g Sellerie 250 ml passierte Tomaten

1 Schalotte 3 Knoblauchzehen 1 TL getrockneter Thymian

4 Zweige Basilikum 1 Lorbeerblatt 1 TL Kräuter-der-Provence

Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

6 kleine festk. Kartoffeln 100 g Butter 1 Bund glatte Petersilie

Salz

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für den Bierteig:

Butter in einem Topf schmelzen lassen. In einer Schüssel Mehl, 1 Prise Salz und zerlassene Butter mischen. Bier, Cognac und 100 ml Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen, dann vorsichtig unter den Teig heben.

Die vorbereiteten Kabeljaustreifen im Teig wenden und in heißem Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Gemüse-Brunoise:

Karotten und Sellerie schälen, ebenfalls würfeln und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Basilikum abrausen, trockenwedeln und hacken.

Tomaten sowie Thymian, Basilikum, Lorbeerblatt und Kräuter der Provence hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und schließlich alles für 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in eine ovale Form schneiden. Ca. 15 Minuten in Salzwasser garen, dann das Wasser abgießen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Butter zu Kartoffeln geben und alles schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 28. Oktober 2019

Kabeljau mit Erdnuss-Topping an Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Sauce und Schaum:

3 Stangen Zitronengras	80 g Galgant	4-6 Kaffirlimettenblätter (TK)
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2-3 Stück Korianderwurzel
1 rote Thai-Chili	2 Limetten	1 kl. Bund Thai-Basilikum
500 ml Kokosnussmilch	500 ml Krustentierfond	15 g Palmzucker
4 EL Fischsauce	3 TL Sojalecithin	Öl, Salz

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljau-Loin	50 g gesalzene Erdnüsse	1 Limette
30 g Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

4 Pastinaken	150 ml Sahne (30%)	300 ml Vollmilch
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ Limette
Salz		

Für den Tempura-Teig:

50 g Tapiokastärke	60 g Reismehl	1 TL Backpulver
50 ml Weißwein	50 ml kaltes Mineralwasser	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma
1 EL schwarze Sesamsamen	1 TL Salz	

Für Gemüse, Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Brokkoli	50 g Enokipilze
1 Pastinake	Öl	

Für die Garnitur:

1 kl. Bund Thai-Basilikum	1 rote Cayenne-Chili	1 kl. Bund Koriander
essbare Blüten	Öl	

Für die Sauce und Schaum:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Limette waschen. Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Galgant schälen. Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und Galgant grob zerhacken. Thai-Chili der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer groben Paste verarbeiten.

Paste in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Mit Krustentierfond ablöschen und bis auf $\frac{1}{4}$ der Flüssigkeit einkochen lassen.

Korianderwurzel, Palmzucker und Sojalecithin dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Mit Kokosnussmilch aufgießen und einmal aufkochen lassen. Limetten auspressen. Mit Fischsauce, Salz und Limettensaft abschmecken. Limettenabrieb und Thai-Basilikum zur Sauce geben und 5 Minuten ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb gießen und den Sud auffangen.

Eine Hälfte der Sauce am Ende in ein schmales Gefäß füllen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Kabeljau:

Erdnüsse mit einem Mixer zu einem groben Pulver verarbeiten. In einer Pfanne anrösten. Limettenabrieb untermischen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne braten. Wenn er fast gar ist wenden und Butter zur Pfanne geben. Kurz schwenken und von der Hitze nehmen.

Erdnusspulver über dem Fisch gleichmäßig auf einer Seite verteilen und leicht andrücken.

Für das Pastinakenpüree:

Limette auspressen. Pastinaken schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Sahne, Milch, Butter, Kurkuma und etwas Salz in einen Topf geben. Pastinaken dazugeben und auf mittlerer Hitze

garkochen.

Pastinaken und $\frac{1}{2}$ der Flüssigkeit in einem Mixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Salz und Limettensaft abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Tempura-Teig:

Tapiokastärke, Reismehl, Backpulver, Weißwein, Mineralwasser, Kurkuma und Salz in einen Mixer geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Sesamsamen danach unterrühren.

Für Tempuragemüse, Garnelen:

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Garnelen und Brokkoli in den Tempurateig tunken und für 2 Minuten frittieren. Enokipilze fächerförmig anordnen und ebenfalls in den Teig geben und ca. 1 Minute frittieren. Pastinake schälen und mit einem Küchenhobel der Länge nach in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in den Teig tunken und für ca. 1-2 Minuten frittieren.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter des Basilikums abzupfen und in Öl frittieren. Chili in dünne Ringe schneiden. Auf einem länglichen Teller das Pastinakenpüree mit dem Kamm ausstreichen. Fisch, Garnele und Gemüsetempura auf dem Püree anrichten und mit Tom Kha Pla Schaum, frittiertem Thai-Basilikum, Koriander und Chili garnieren. Ein Schälchen mit der Sauce befüllen und zum Teller stellen.

Michelle Ghofrani am 18. November 2019

Kabeljau mit geschmortem Spinat, Beurre blanc und Dill-Öl

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljau-Loin 100 ml Milch 20 g Salz

Für den Spinat:

500 g Spinat 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne Butterschmalz Salz
Pfeffer

Für die Beurre Blanc:

100 g kalte Butter 1 Schalotte 50 ml Weißwein
50 ml Sahne Salz

Für das Dillöl:

180 ml Rapsöl 100 g Dill 20 g Petersilie

Für die Garnitur:

1 Kohlrabi

Für den Kabeljau:

Den Fisch waschen und trockentupfen. In drei gleich große Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit der Milch und dem Salz in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 52 °C etwa 20 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

Für den Spinat:

Für den Spinat die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. In Butterschmalz glasig dünsten. Spinat putzen und dazugeben und unter Rühren dünsten, bis er beginnt, zusammenzufallen. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beurre Blanc:

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Butter glasig dünsten, Zwiebeln sollten keine Farbe annehmen. Den Rest der Butter in Würfel schneiden und in die Gefriertruhe geben. Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne zugeben und erneut reduzieren lassen. Jetzt nach und nach die eiskalten Butterwürfel mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren, bis eine Bindung entstanden ist. Ggf. mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren erneut mit einem Schneebesen oder Pürierstab aufmixen.

Für das Dillöl:

Dill mit der Petersilie und dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer auf der höchsten Stufe etwa 10 Minuten mixen, bis der Dill und die Petersilie möglichst vollständig in das Öl eingearbeitet sind. Durch ein feines Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

Für die Garnitur:

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

Den Spinat in einen tiefen Teller setzen, 3 Scheiben Kohlrabi und den Fisch darauf drapieren. Mit der Beurre blanc übergießen und mit Dillöl beträufeln.

Michael Spachmann am 23. Juli 2019

Kabeljau mit Knäckebrot-Knusper, Petersilienwurzel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Loin à 150 g	160 ml milder Kefir	2 frische Lorbeerblätter
50 g frische Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Knusper:

2 Sch. Knäckebrot	2 EL Butter
-------------------	-------------

Für das Püree:

200 g Petersilienwurzel	2 EL Butter	80 g Sahne
Zucker	Salz	

Für den Queller:

30 g Queller	1 TL Butter
--------------	-------------

Für die Bete:

1 Kn. vorgegarte Rote Bete	1 Kn. rosa weiße Ringelbete	1 mini Kn. Gelbe Ringelbete
1 mini Kn. Orange Ringelbete	1 kleine Schalotte	70 ml Balsamico Bianco
70 ml geröst. Haselnussöl	1 Msp. mittelscharfer Senf	1 Zweig Dill
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

100 g Schinken-Würfel	1 Schalotte	200 ml Sahne
2 TL Sojalecithin	Salz	

Für den Fisch:

Das Wasser im Sous-Vide-Becken auf 54 Grad einstellen. Lorbeerblätter mehrmals einreißen und Wacholderbeeren im Mörser anstoßen. Beides mit Salz und Kefir vermischen und in einen Sous-Vide-Beutel geben.

Kabeljau hinzufügen und den Beutel zu schweißen. Im Sous-Vide-Becken 20 Minuten garen lassen.

Beutel aufschneiden und den Fisch vorsichtig heraus holen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Knusper:

Knäckebrotsscheiben in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfer in feine Brösel klopfen.

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen und solange im Topf lassen, bis diese leicht gebräunt ist. Ein kleines Sieb mit Küchentrepp auslegen und die Butter dadurch in eine Tasse filtern.

Kurz vorm Anrichten die feinen Brösel auf die Fischfilets verteilen und mit je 1 EL Braunen Butter übergießen.

Für das Püree:

Petersilienwurzel schälen, würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen, Sahne angießen, leicht salzen und weichkochen, danach pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Zucker würzen.

Für den Queller:

Queller gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen, den Queller dazugeben und circa 2 Minuten anbraten.

Für die Bete:

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotte abziehen und feinhackeln. In einer kleinen Schüssel Schalotte, Balsamico, Haselnussöl und Senf miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und den Dill unterrühren.

Ringel-Beten schälen und mit der Aufschnittmaschine von jeder einige Scheiben in 2mm dicke

Scheiben abschneiden. Etwas gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen und die Scheiben darin bissfest blanchieren, herausnehmen und in die Schüssel in die Vinaigrette hineingeben. Aus der vorgegarten Roten Bete mit einem Kugelausstechen Kugeln ausstechen und ebenfalls leicht marinieren.

Für den Schaum:

Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf die Speckwürfel, ohne Zugabe von Fett, mit den Schalottenwürfeln leicht anbraten. 150 ml Sahne hinzufügen und einmal aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Restliche Sahne zugeben, erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Salzen und Sojalecithin dazugeben. Durch ein Sieb passieren und die aufgefangene Speck- Sahne mit dem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 19. November 2019

Kabeljau mit Linsen-Gemüse, Kalb-Reduktion

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaurückenfilets	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	1 TL Chiliflocken	650 ml Olivenöl

Salz

Für das Linsengemüse:

1 Forellenfilet, à 100 g	100 g Belugalinsen	1 Karotte
1 Lauchzwiebel	1 Orange	400 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	2 Zweige Liebstöckel	1 EL getrock. Liebstöckel

1 EL Butter

Für die Reduktion:

2 Knoblauchzehen	1 Limette	50 g Butter
50 g kalte Butter	200 ml Kalbsfond	1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Reismudeln:

150 g Reismudeln Öl

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 TL Schale abreiben. Olivenöl mit Thymianzweig, Knoblauch und Zitronenabrieb 5 Minuten im Ofen erwärmen. Den Kabeljau hinzufügen und ca. 12 Minuten darin glasig ziehen lassen. Mit Chiliflocken und Salz abschmecken.

Man kann beim Fisch, wenn man raufdrückt, gut feststellen, ob der Fisch gut ist oder nicht. Sollten sich die Lamellen langsam lösen lassen, ist dies ein Zeichen dafür, dass der Fisch gar ist.

Für das Linsengemüse:

1 Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Linsen mit 150 ml Gemüsefond, 50 ml Wasser, dem Orangensaft und der Haut des Forellenfilets 15 Minuten gar kochen. Karotte und Lauchzwiebel putzen, von Enden befreien und in Würfel schneiden. Karotte und Lauchzwiebel in Butter anschwitzen und mit dem restlichen Gemüsefond und mit etwas Weißwein ablöschen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und 2 TL davon zusammen mit den Linsen zum Gemüse geben. Alles ca. 15 Minuten kochen.

Für die Reduktion:

Butter bei geringer Stufe schmelzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Limette waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und 1 TL Schale abreiben. Kalbsfond erhitzen und auf zwei Drittel einreduzieren lassen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und etwas ziehen lassen. Ingwer und Knoblauch entfernen und erst kalte Butter, dann die normale Butter mit dem Pürierstab einmischen. Mit Salz, Pfeffer und Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und untere Stängel entfernen. Auf dem Gericht verteilen.

Für die Reismudeln:

Reismudeln in die Fritteuse geben und wenn sie kross sind, auf einem Küchenrost abtropfen lassen und über den Fisch streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chiara Dünschede am 14. Oktober 2019

Kabeljau mit Senf-Soße, Baby-Spinat und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 EL Butter	2 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie	1 EL Rapsöl	Salz

Für die Senfsauce:

125 g Crème-fraîche	150 ml Milch	3 EL körniger Senf
1 TL Zucker	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Für den Baby-Spinat:

150 g Baby-Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 EL Sahne	1 EL Gemüsefond
1 Muskatnuss	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Butter in eine Pfanne geben und Kabeljaufilets darin von beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Für die Bratkartoffeln:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen kleinen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen und Speck in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen. In einer heißen Pfanne Speck auslassen und herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten, etwas salzen. Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Speck wieder in die Pfanne geben und alles umrühren. Anschließend Petersilie in die Pfanne geben und durchschwenken.

Für die Senfsauce:

Crème fraîche und Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und Zitronenabrieb mit in den Topf geben und die Sauce mit einem Stabmixer mixen.

Für den Baby-Spinat:

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen, eine Hälfte Knoblauch und die Schalottenwürfel darin anbraten. Spinat dazugeben und so lange braten bis er zerfällt. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Muskatnuss reiben und Spinat damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 21. August 2019

Kabeljau mit Senf-Soße, Spinat mit Speck, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Fisch: 400 g Kabeljaufilet Öl, Pfeffer, Salz

Für die Bratkartoffeln:

250 g festk. Kartoffeln 200 g Zwiebeln 100 g Schinkenwürfel

2 EL ganzer Kümmel Gewürzsalz Pflanzenöl, Salz

Für die Senfsauce:

1 Knolle Sellerie 1 kleine Lauchstange 1 Zitrone

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 250 ml Fischfond 100 ml Sahne

100 ml Milch 100 g Pommery Senf 4 EL kalte Butterflocken

1 Prise Zucker Stärke Öl, Pfeffer, Salz

Für den Spinat:

300 g Blattspinat 50 g Bauchspeckwürfel 100 g Ziegenfrischkäse

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 3 cm Ingwer

1 Zitrone 6 EL Schlagsahne 1 TL Tannenhonig

$\frac{1}{2}$ TL Harrissa 1 Muskatnuss 1 TL Butterschmalz

Meersalz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 TL Petersilie 1 TL Schnittlauch

Für den Fisch: Den Fisch waschen und trocken tupfen. In größere Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser kochen und abgießen. In Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit ausreichend Öl goldbraun braten. Den gewürfelten Schinken dazugeben. Zwiebeln abziehen, klein hacken und kurz mitbraten. Mit einer Prise Gewürzsalz mild abschmecken. Mit Kümmel bestreuen.

Für die Senfsauce: Sellerie und Lauch putzen, klein hacken; und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Fischfond ablöschen. Den Senf mit Milch in einer Schüssel glattrühren und in die Pfanne geben. Mit Sahne aufgießen und die kalten Butterflocken mit dem Schneebesen einarbeiten. Zitrone abreiben. Sauce mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden, in die Sauce einrühren und mit Stärke abbinden.

Für den Spinat: Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Spinat etwa 2 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Den blanchierten Spinat ausdrücken, mit dem Küchentuch trocknen. In kleine Streifen schneiden. Den gewürfelten Bauchspeck bei mittlerer Hitze in Butterschmalz braten. Die Schalotte abziehen, klein hacken und darin anschwitzen. Honig hinzugeben und karamellisieren. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Den Ingwer schälen und 2 Scheiben schneiden, danach in der Pfanne mitbraten. Zum Schluss Knoblauch und Ingwer wieder entfernen. Spinat mit Ziegenfrischkäse, dem Speck und den Schalotten aus der Pfanne vermengen, alles verrühren und mit Sahne verfeinern. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken, mit Harrissa schärfen. Zitrone abreiben und zum Schluss den Abrieb über den Spinat geben.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Schnittlauch putzen und klein schneiden. Bratkartoffeln schuppenförmig auf den vorgewärmten Teller geben, die Fischstücke vorsichtig darüber setzen. Die Senfsauce rund herum anrichten und den Rest in einem Schälchen dazu reichen. Das Gericht mit Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.

Hanns-Georg von Wolff am 08. Januar 2019

Kabeljau, Kerbel-Soße, Wurzel-Gemüse, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet	1 Schalotte	400 ml Fischfond
250 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner
1 TL Anis-Samen	Butter	Salz, Pfeffer

Wurzelgemüse:

4 Möhren	½ Sellerieknolle	1 Lauchstange
1 Zitrone	400 ml Gemüsefond	2 EL Butter
1 Muskatnuss	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Kerbelsauce:

1 Bund Kerbel	200 ml Sahne	200 ml Fischfond
100 ml Sojamilch	1 TL Butter	Stärkemehl, Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

1 Bund Wildkräuter	3 EL Olivenöl	3 EL Obstessig
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Butter andünsten. Lorbeer, Anis-Samen und Piment dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Fond und dem Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Auf kleiner Hitze warm halten. Fisch abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten vor dem Servieren den Fisch mit Haut im Topf pochieren. Danach kurz vor dem Anrichten die Haut abziehen.

Wurzelgemüse:

Möhren schälen und die Enden entfernen. Sellerieknolle schälen, Lauch abziehen und Enden entfernen. Eine Hälfte vom Gemüse in feine Julienne schneiden. Die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Julienne-Streifen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Für das Püree die Gemüsewürfel in Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Gemüsefond aufgießen und weich kochen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Fond abschütten, Gemüse mit 1 TL Butter und geriebener Muskatnuss fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken.

Die Julienne-Streifen kurz vor dem Servieren in heißer Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Kerbelsauce:

Sahne und Fond auf die Hälfte einkochen lassen.

Stärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und die Blätter zupfen.

Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem gezupften Kerbel, Sojamilch und 1 TL Butter aufschäumen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter waschen und trockenschleudern. Die Wildkräuter mit der Vinaigrette beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Finck am 18. März 2019

Kabeljau-Filet auf Kartoffel-Stampf und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

Kabeljaufilet à ca. 400 g	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 EL ungesüßtes Mandelmus	100 ml Milch
200 Fischfond	200 Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

6 große festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	120 ml Milch
40 g Butter	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
Safranfäden	Salz	

Für das Kartoffelstroh:

2 Kartoffeln	2 EL Mehl	Sonnenblumenöl
Salz		

Für das Blumenkohl-Püree:

1 Blumenkohl	1 Limette	25 g Cashewkerne
100 ml Gemüsefond	1 EL Crème fraîche	1 EL Butter
1 Muskatnuss	1 EL gelbes Currypulver	Salz, Pfeffer

Für den panierten Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl	3 EL Mehl	1 großes Ei
4 gehäufte EL Semmelbrösel	4 gehäufte EL Pankomehl	2 EL Butterschmalz
2 TL Kurkuma	1 Muskatnuss	Salz

Für die Sauce hollandaise:

180 g Butter	4 Eier (Eigelb)	1 Zitrone
1 EL halbtrock. Weißwein	0,5 g Safran	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für das Kabeljaufilet:

Die Milch in einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Chilischote in die Milch geben. Olivenöl und Mandelmus unterrühren.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, entgräten und in 2 Stücke schneiden. Mit Salz würzen. Fischstücke in die warme Mandelmilch und Fond legen, zugedeckt einmal aufkochen, dann bei sehr milder Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. (Achtung: Fond niemals über 90 Grad heiß werden lassen). Fisch aus der Milch nehmen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Safran in kaltes Wasser einlegen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in dem Salzwasser gar kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das überschüssige Wasser abgießen. Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Safranfäden, Butter, warme Milch, Salz, etwas Muskat und Kurkumapulver zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer gut zerdrücken.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen und mit einer Mandoline in feine Fäden hobeln.

Trocken tupfen, in Mehl wenden und in heißem Öl (ca. 180 Grad) ca. 2 Minuten Goldgelb fritieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und abschließend mit Salz bestreuen.

Für das Blumenkohl-Püree:

Blumenkohl putzen und in einem Topf mit Salzwasser und Gemüsefond garen. Wenn die Röschen weich sind, diese fein stampfen und ggf. durch ein Sieb drücken. Crème fraîche und Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Kräftig mit Curry, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Cashewkerne anrösten und als Garnitur verwenden.

Für den panierten Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, putzen und in nicht zu kleine Röschen zerteilen.

In einem Topf den Blumenkohl mit Wasser, Salz und geriebener Muskatnuss zum Kochen bringen und für ca. 6-8 Minuten köcheln lassen. Blumenkohl sollte dabei bissfest gegart werden. Blumenkohl danach unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Drei Panierschüsseln mit jeweils Mehl, Ei und einer Mischung aus Paniermehl und Pankomehl vorbereiten. Blumenkohl ggf. noch mit etwas Salz, Kurkuma und geriebener Muskatnuss bestreuen.

Blumenkohlröschen nun zuerst in Mehl, danach in Ei und im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den panierten Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze braten, bis er ringsherum eine goldgelbe Kruste erhalten hat.

Für die Sauce hollandaise:

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Butter zerlassen, aber nicht stark erhitzen. Etwas Wasser erhitzen und 2 Esslöffel mit dem Safran verrühren, 1 Minute ziehen lassen und gut umrühren. Eier trennen und Eigelbe verrühren. Das gefärbte Wasser zu der Ei-Menge geben.

Eigelbe mit dem „Safran-Wasser“, Zitronensaft, Weißwein und etwas Salz in eine runde Schüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse cremig ist und sich ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Flüssige Butter nach und nach unterziehen. Zuerst Teelöffel-, dann Esslöffelweise. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 16. Juli 2019

Kabeljau-Filet mit Chorizo-Kartoffelstroh-Haube, Linsen

Für zwei Personen

Für die Belugalinsen:	200 g Belugalinsen	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL getrockneten Thymian
1 EL Butter	200 ml Aceto Balsamico	200 ml Fischfond
Olivenöl, Salz, Pfeffer		
Für die Haube:	1 große festk. Kartoffel	100 g Chorizo am Stück
Öl, Salz		
Für das Kabeljaufilet:	2 Kabeljaufilets à 250 g	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Zitrone
25 g Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für das Pesto:	2 Knoblauchzehen	40 g Pinienkerne
3 Bund Basilikum	100 g Parmesan	150 ml Olivenöl
Für die Garnitur:	1 Zweig glatte Petersilie	

Für die Balsamico-Belugalinsen: Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Linsen darin ca. 20 Minuten kochen. Knoblauchzehen und die Schalotten abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin kurz anrösten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Thymian hinzugeben. Mit dem Balsamico Essig ablöschen und einkochen lassen. Alles mit dem Fischfond auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15- 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Butter darunter rühren und die Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamicoessig abschmecken. Linsen dazugeben.

Für die Haube: Chorizo abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit einem Zestenreißer möglichst lange, dünne Streifen der Kartoffel abziehen. Streifen für einige Minuten in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Herausnehmen und zwischen Küchentuch trocken drücken. In einem Topf das Öl zum Frittieren erhitzen. Kartoffelstreifen und Chorizo darin portionsweise goldbraun frittieren. Mit Salz bestreuen.

Für das Kabeljaufilet: Kabeljaufilets mehlieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Kräuterzweige und Knoblauchzehen in die erhitzte Pfanne geben. Kabeljaustücke in die Pfanne legen. Sobald der Fisch zu etwas $\frac{2}{3}$ gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen, die Fischstücke wenden und noch 1 Minute in der Pfanne nachziehen lassen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Den Fisch damit beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum-Pesto: Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Auf einen flachen Teller geben und auskühlen lassen. Basilikum waschen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und Parmesan in einen Mixer geben. Olivenöl und Salz hinzugeben und alles pürieren.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zum Anrichten etwas von den Essiglinsen mit Hilfe eines Servierings in die Mitte des Tellers geben. Darauf jeweils ein Stück Fisch platzieren.

Den Fisch mit etwas Chorizo-Schalotten-Kartoffelstroh, Basilikum-Pesto und gehackter Petersilie garnieren.

Michael Pollack am 11. Juni 2019

Kabeljau-Filet mit Nussbutter, Zucchini-Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets à 150 g	1 Orange	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Milch	2 EL Butter
1 EL Crème fraîche	½ TL Kräuter der Provence	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Gemüse:

1 Zucchini	1 Karotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche	1 EL Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Nussbutter:

150 g Butter	1 Zitrone
--------------	-----------

Für das Kabeljaufilet:

Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite leicht einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Orange unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Butter und 1 TL Orangenabrieb zum Fisch in die Pfanne geben, Fisch wenden und glasig garen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Wasser abgießen und heiße Milch, Butter, Crème fraîche und Kräuter der Provence dazugeben. Mit dem Kartoffelstampfer alles schnell zu einem Stampf verarbeiten. Muskatnuss reiben. Schließlich mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüse:

Zucchini und Karotte putzen, Karotte schälen. Beides mit einem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden. Das Gemüse in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser etwa 1 Minute vorkochen. Aus dem Wasser nehmen, in eine Pfanne mit Butter und Olivenöl geben und schwenken. Knoblauch abziehen, andrücken und mit in die Pfanne zum Aromatisieren geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Vor dem Servieren die Knoblauchzehe entfernen und Crème fraîche unterheben.

Für die Nussbutter:

Butter in einem Topf erwärmen und solange rühren, bis die Butter goldbraun wird. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, halbieren und Saft auspressen. Butter mit einigen Spritzern Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb verfeinern.

Um die Butter gleichmäßig zu bräunen und nicht verbrennen zu lassen, empfiehlt es sich, sie immer wieder mit einem Löffel umzurühren und so die abgesetzte Molke vom Topfboden zu lösen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Mehls am 05. September 2019

Kabeljau-Loin im Zucchini-Mantel, Safran-Soße, Polenta

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

350 g Kabeljau Rückenfilet	1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Safransauce:

1 Schalotte	100 ml Weißwein	100 ml Fischfond
100 ml Sahne	1 Zitrone	1 g Safranfäden
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Lebkuchen-Polenta:

125 g Maisgrieß	40 g gehackte Haselnüsse	40 g gehackte Walnüsse
$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	30 g Butterschmalz	Salz

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet waschen, trocknen und in zwei möglichst gleichmäßige Stücke schneiden. Salz (5:1) und Zucker mischen und die Filets damit bestreuen. Kurz einziehen lassen, danach abwaschen und die Filets trocken tupfen.

Mit der Aufschnittmaschine gelbe und grüne Zucchini in dünne Tagliatelle schneiden. Danach mit Salz bestreuen, kurz im Wasser ziehen lassen und abschließend trockentupfen. Zucchini-Tagliatelle farblich abwechselnd teils überlappend auslegen. Kabeljau darauf setzen und in die Zucchini-Tagliatelle einwickeln.

Eine Form mit Olivenöl einfetten und die Fischstücke reinlegen. Mit Pfeffer würzen und Olivenöl darüber träufeln. 12 Minuten im Ofen backen. Restliche Zucchinistücke fein würfeln und 1 $\frac{1}{2}$ Minuten in Butter schwenken.

Für die Safransauce:

Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butter dünsten. Dann mit Weißwein, Fischfond und Sahne ablöschen. Auf ca. die Hälfte einkochen und durch ein feines Sieb passieren. Zitrone auspressen und die Sauce mit $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft, Safran, Salz und Pfeffer würzen, ca. 5 Min. köcheln. Die restliche Butter mit dem Pürierstab untermixen.

Für die Lebkuchen-Polenta:

375 ml Wasser und ein wenig Salz zum Kochen bringen und den Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Ca. 5 Min. kochen und dabei ständig rühren und gegen Ende das Lebkuchengewürz unterrühren. Nussorten grob hacken und einrühren.

Polenta ausrollen und rund ausstechen. In einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Polenta-Scheiben darin von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten.

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

Martina Farkas am 02. Dezember 2019

Karpfen, Schwarzwurzel, Kartoffel-Stampf, Trauben-Ragout

Für zwei Personen

Für den Karpfen:

2 Karpfenfilets 50 g Butter 2 Zweige Rosmarin
Olivenöl

Für den Stampf:

5 mittlere, mehligk. Kartoffeln 100 ml Sahne 50 g Parmesan
50 g Butter 1 Muskatnuss Salz

Für das Ragout:

1 PiriPiri Chilischote 1 rote Zwiebel 10 rote Trauben
10 weiße Trauben 50 ml Rotwein 1 kleines Stück Ingwer

Für das Gemüse:

4 Schwarzwurzeln 50 g Butter Salz

Für den Karpfen:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filets waschen, trockentupfen und bei mittlere Hitze in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Haut 5-6 Minuten vorsichtig anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Filets wenden und Butter und Rosmarin- Zweige dazu geben. Alles im Herd fertig garen lassen.

Für den Stampf:

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Parmesan reiben. Muskatnuss reiben. Parmesan, Butter und Sahne hinzugeben und Stampf mit Salz und Muskat abschmecken.

Für das Ragout:

Ingwer schälen und grob hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden entfernen und fein hacken. Ingwer und Chili in einem relativ heißen Topf kurz scharf anbraten und die Hitze regulieren. Zwiebel abziehen, fein schneiden, dazu geben und glasig dünsten. Weintrauben waschen, trockentupfen, halbieren und auch in den Topf geben. Mit etwas Rotwein ablöschen und bis zum Servieren vor sich her köcheln lassen.

Für das Gemüse:

Schwarzwurzeln von Enden und der Erde befreien und bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken und schälen. Im Anschluss klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas zerlassener Butter anrösten und mit Salz würzen.

Das Gericht Auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Becker am 25. November 2019

Kartoffel-Puffer mit Lachs

Für zwei Personen

5 Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Eier
100 ml Sonnenblumenöl	1 EL Mehl	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer	300 g Räucherlachs	150 g Crème-fraîche
1 Bund Dill		

Die rohen Kartoffeln schälen und zu groben Stücken raspeln. Raspeln in ein sauberes Geschirrtuch geben und über einer Schüssel die Flüssigkeit herauspressen. 2 Zweige Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zwiebel abziehen, fein hacken und zusammen mit zwei Eiern und Dill zu den Kartoffelraspeln geben. Alles mit der Hand vermengen und Mehl zum Binden hinzufügen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl die Kartoffelpuffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Räucherlachs würfeln. Restlichen Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Crème fraîche und Dill vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Creme mit dem Lachs auf den Puffern verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dorina Vornicescu am 28. November 2019

Kartoffel-Röllchen mit Lachs-Filet, Karotten-Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Kartoffel-Röllchen:

5 große festk. Kartoffeln	130 g Mehl	1 Ei
200 ml Milch	20 ml Sahne	20 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Kräuterpesto:

1 Zweig Dill	1 Zweig Thymian	1 Zweig Majoran
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Oregano
15 Cashewnüsse	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 140 g	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------	---------------	---------------

Für das Gemüse:

2 große Karotten	1 Stange Lauch	100 ml Weißwein
20 ml Sahne	1 TL Zitronenabrieb	1 EL süßer Senf
2 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffel-Röllchen:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendes Salzwasser geben. Ca. 20 Minuten kochen lassen.

Eier verquirlen und Mehl und Milch hinzufügen. Aus dem Teig in einer heißen Pfanne in etwas Butter vier Crêpes backen.

Kartoffeln zerstampfen, etwas Sahne darunter geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Die Kartoffelmasse auf den Crêpes verteilen und in der Mitte einen Strich vom Kräuterpesto ziehen. Die Crêpes einrollen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Die Scheiben in der Pfanne in etwas Butter anbraten.

Für das Kräuterpesto:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen.

Cashewnüsse in Pfanne anrösten. Mit Dill, einem Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe und Öl in der Moulinette mixen.

Für den Lachs:

Lachs waschen und trockentupfen. Öl in Pfanne erhitzen und Lachs auf der Hautseite kross anbraten. In Ofen geben und bei 100 Grad ca. 5 Minuten glasig garen. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Für das Gemüse:

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Karotten ca. fünf Minuten in Öl anschwitzen. Lauch dazugeben und andünsten, bis er seine Form verliert. Mit Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Senf hinzufügen und mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Klinkhammer am 06. Februar 2019

Labskaus 2.0 mit Matjes-Tatar, Rote-Bete-Apfel-Tatar

Für zwei Personen

Für den Labskaus:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte	250 g Corned Beef
1 vorgegarte Rote Bete	5 Cornichons	30 ml Gewürzgurkenwasser
50 ml Rote-Bete-Saft	40 g Butter	1 Muskatnuss
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Wachtel-Spiegelei:

6 Wachteleier	Salz, Pfeffer
---------------	---------------

Für das Rote-Bete-Apfel-Tatar:

1 vorgeg. Rote-Bete	1 Apfel	1 Limette
10 ml Walnussöl		

Für das Matjes-Tatar:

4 Matjesfilets à 100 g	1 Schalotte	4 Cornichons
3 cm Ingwer	1 Limette	edelsüßes Paprikapulver
10 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Zitronen-Dip:

120 g Crème-fraîche	1 Limette	2 TL Forellenkaviar
1 Zweig Dill	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Für den Labskaus: Das Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln waschen, schälen und für ca. 15 Minuten im kochenden Wasser garen.

Sobald sie gar sind, Wasser abgießen, Butter dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Schalotten abziehen, fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten und Corned Beef dazugeben und kurz anbraten, Fleisch dabei vorsichtig zerkleinern.

Schalotte, Corned Beef, gestampfte Kartoffeln, Rote-Bete-Saft und Gurkenwasser in einen Mixer geben. Rote-Bete- und Gurkenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal pürieren.

Für das Wachtel-Spiegelei: Pfanne auf dem Herd erhitzen. Eier darin aufschlagen, 2-3 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach mit einem Dessertring ausstechen.

Für das Rote-Bete-Apfel-Tatar: Rote Bete und Apfel jeweils halbieren. Apfel entkernen. Jeweils eine Hälfte fein würfeln. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete und Apfel vermengen und mit Limettensaft und Öl abschmecken.

Für das Matjes-Tatar: Ingwer schälen und reiben, Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Cornichons ebenfalls in Scheiben schneiden, Limette halbieren und Saft auspressen. Matjesfilets waschen, trockentupfen und fein würfeln. Mit Ingwer, Schalotte, Cornichons, 1 TL Limettensaft, Senf, Öl und Paprikapulver vermengen; mit Salz, Pfeffer abschmecken, ziehen lassen.

Für den Zitronen-Dip: Crème fraîche in eine Schüssel geben. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dill abbrausen, trockenwedeln und die Spitzen abzupfen. Limettensaft, Dillspitzen und Forellenkaviar dazugeben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen und trockenwedeln. Spitzen abzupfen und zum Garnieren verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Nele Riemann am 03. Juli 2019

Labskaus

Für zwei Personen

Für Hamburger Labskaus:

4 Rollmöpse	400 g mehlig. Kartoffeln	400 g vorgegarte Rote-Bete
350 g Corned Beef	4 Eier	200 g Gewürzgurken
2 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Für Hamburger Labskaus:

Kartoffeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Salzwasser und Lorbeerblatt weich kochen.

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Corned Beef in Stücke schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

300 Gramm Rote Bete in Stücke schneiden. Mit der Hälfte der Gewürzgurken, dem Gurkenwasser und dem Corned Beef pürieren.

Restliche Rote Bete in Scheiben schneiden und Gewürzgurken halbieren und zur Dekoration beiseitelegen.

Kartoffeln absieben, das Lorbeerblatt entnehmen und mit einer Gabel klein drücken. Mit dem Rote-Bete-Püree vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei leichter Hitze alles nochmal leicht erwärmen.

Eine Pfanne erhitzen, mit etwas Öl bepinseln und Eier für das Spiegelei bei sanfter Hitze in der Pfanne mit Deckel braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Servierring rund ausstechen.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trocken wedeln und in feine Julienne schneiden.

Kartoffeln im Servierring anrichten und den Rollmops sowie die halbierten Cornichons, die Rote-Bete-Würfel und die Frühlingszwiebel darüber geben. Obenauf das Spiegelei setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heinrich Ostendorf am 29. April 2019

Lachs auf Bohnen-Oliven-Bett, Nudel-Röllchen mit Füllung

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Hartweizengrieß	4 g Sepiatinte	30 g Mehl
1 EL Olivenöl	1 TL Salz	

Für das Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffel	1 Stück Ingwer	100 g Crème-fraîche
1 Orange	1 Limette	1 L Karottensaft
3 EL Schwarzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 250 g	Zucker	Rauchsalz
----------------------	--------	-----------

Für die Tomaten-Maracuja-Sauce:

500 g orangefarbene Tomaten	2 Maracujas	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Tonkabohne	1 EL Paprikamark
1 EL Mangoessig	1 EL neutrales Öl	1 Prise Zimt
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Bohnen-Oliven-Bett:

200 g vorgeg. schwarze Bohnen	100 g schwarze Oliven	100 ml Gemüsefond
5 g schwarzer Knoblauch	1 Bund Thymian	2 EL Pankobrösel
2 EL Rapsöl	1 TL Kurkuma	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sepiatinte mit 40 ml Wasser vermengen, Hartweizengrieß, Olivenöl und Salz hinzugeben und mindestens fünf Minuten miteinander verkneten.

Ggf. noch etwas Wasser hinzugeben. Abgedeckt 10 Minuten beiseite stellen. Anschließend Teig nochmal durchkneten und in vier Teile teilen, durch die Nudelmaschine geben, immer mal wieder bemehlen, kurz ruhen lassen und anschließend die Nudelbahnen zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben. Mit einer Schaumkelle herausholen und abtropfen lassen.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffel schälen, in große Würfel schneiden und 10-15 Minuten in gesalzenem Karottensaft kochen bis die Würfel gar sind.

Orange und Limette waschen und trockentupfen. Schale abreiben, Früchte auspressen.

Süßkartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse geben. Ingwer schälen und feinschneiden. Crème fraîche, die Hälfte des Orangen- und Limettenabriebs, 2 EL Limettensaft, Ingwer und Schwarzkümmel hinzugeben. Mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken. Süßkartoffelpüree in die Nudelplatten einrollen.

Für den Lachs:

Lachs abbrausen und trockentupfen. Lachs in Würfel schneiden und mit ein wenig Zucker bestreuen. Mit einem Flambierer den Lachs ganz kurz abflämmen und mit Rauchsalz abschmecken.

Für die Tomaten-Maracuja-Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Tomaten und Schalotte achteln, Knoblauchzehe grob klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Tomaten und Knoblauch 2-3 Minuten anbraten, Paprikamark und Zimt hinzugeben und mit Mangoessig ablöschen. Maracujas halbieren dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Tonkabohne abschmecken.

Für das Bohnen-Oliven-Bett:

Bohnen, Oliven und schwarzen Knoblauch in einem Mixer zerkleinern, ggf etwas Gemüsefond hinzugeben.

Thymian abrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken.

Masse mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Thymian abschmecken Panko mit Kurkuma und Paprikapulver vermischen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und mit dem Pankogemisch braten bis das Öl aufgesaugt ist und die Brösel knusprig sind.

Sofort auf eine Küchenrolle geben und mit einem zweiten Tuch abtupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vanessa Schätzle am 16. Juli 2019

Lachs mit grünem Spargel, Erdbeeren und Ceviche-Nocken

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsseite à 500 g 1 Limette 2 EL Zitronenpfeffer

Für Spargel, Erdbeeren:

500 g grünen Spargel 200 g Erdbeeren 2 EL brauner Zucker
1 EL Butter 1 Limette 50 ml weißer Balsamicoessig
2 EL Honig 2 EL Senf 50 ml Olivenöl
Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Ceviche-Nocken:

Schwanzteil vom Lachs 2 saure Äpfel 2 Limetten
2 EL Olivenöl 1 Chilischote Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne 50 g Pecorino

Für den Lachs:

Backofen auf 110 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lachs säubern und mit der Hautseite nach unten auf die Zedernplanke legen. Schwanzteil abschneiden und für das Ceviche beiseite stellen.

Von der Fleischseite die Portionen anschneiden, ohne die Haut durchzuschneiden. Limette halbieren und auspressen. Lachs mit Zitronenpfeffer und Limettensaft bestreuen und in den Backofen indirekt 30 Minuten garen.

Für Spargel, Erdbeeren:

Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden. Spargel in einer Pfanne mit etwas Butter und ca. 10 ml Olivenöl anbraten, mit dem braunen Zucker karamellisieren und mit etwas Limettensaft und Abrieb vermischen.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und in 1cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren putzen, vierteln und in einer Schale für ca. 10 min mit in den Backofen geben.

Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf eine Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit den Erdbeeren und der Vinaigrette vermischen.

Für den Ceviche-Nocken:

Lachs von der Haut trennen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Lachs vermischen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft zu den Würfeln geben und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach mit Olivenöl vermischen und Ceviche mit dem Salz und Pfeffer abschmecken.

Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, klein schneiden und unterheben. Zu einer Nocke mit Hilfe von zwei Löffeln formen.

Für die Garnitur:

Pecorino reiben. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Oliver Wendt am 12. August 2019

Lachs mit Orangen-Soße, Pfannen-Gemüse und gelbem Reis

Für zwei Personen

Für das Pfannengemüse:	1 mittelgroße Karotte	1 kleine Zucchini
1 Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	1 rote Paprika
4 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 Erdbeeren	4 kleine Cherrytomaten
2 EL weißer Balsamico-Essig	2 EL Holunderblütensirup	2 TL gerebelter Koriander
2 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer	
Für den gelben Reis:	125 g Basmatireis	1 rote Paprika
2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kurkumapulver	Salz
Für die Orangensauce:	4 Orangen	200 g Crème-fraîche
Chili-Salz		
Für den Lachs:	2 Lachsfilets à 150 g	Butterschmalz
mildes Currypulver	Chili-Salz	Salz, Pfeffer

Für das Pfannengemüse: Die Karotte und Zucchini waschen. Karotte schälen und mit der Zucchini in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Paprika entkernen und in Rauten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, mit dem Grün in Ringe schneiden. Spargel putzen, in kleine Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Möhre, Zucchini, Paprika, Fenchel, Spargel und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze braten, gelegentlich wenden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Eine halbe Zitrone auspressen und das Gemüse mit 2 EL Zitronensaft, Balsamicoessig und Holunderblütensirup beträufeln.

In einer zweiten kleinen Pfanne die Cherrytomaten in Olivenöl anbraten bis die Haut anfängt zu schrumpeln. Den Granatapfel zerteilen und eine Hand voll Kerne auslösen. Erdbeeren in Scheiben schneiden.

Tomaten, Frühlingszwiebeln, Granatapfelkerne und Erdbeeren zum Pfannengemüse geben und vermengen.

Für den gelben Reis: Einen Topf mit 2 Tassen Wasser aufkochen und etwas Salz dazugeben. Den Reis ins Salzwasser geben. Für die gelbe Farbe eine Prise Kurkuma dazugeben und umrühren. Deckel schließen und den Reis bei niedriger Temperatur 12 Minuten garen, bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde.

Paprika entkernen, in Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 2 EL hacken. Kurz bevor der Reis fertig ist, die roten Paprika-Würfel dazugeben. Reis ausdampfen lassen und die Petersilie unterrühren.

Für die Orangensauce: 350 ml Orangensaft auspressen. Orangensaft in einem Topf aufkochen und auf $\frac{1}{3}$, also rund 120 ml, reduzieren. Crème fraîche glattrühren und mit etwas Chili-Salz würzen. Den eingekochten Orangensaft vom Herd nehmen und mit der Crème fraîche verrühren. Vor dem Servieren schaumig aufschlagen und in einem separatem Schälchen servieren.

Für den Lachs: Die Pfanne erhitzen und etwas Butterschmalz hineingeben. Lachs in die heiße Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf einer Seite 4 Minuten braten, danach wenden und die zweite Seite bei reduzierter Hitze fertig garen. Mit Chili-Salz und einem Hauch Currypulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Kurz am 29. Juli 2019

Lachs mit Rosmarin-Zitronen-Kruste und Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g	1 Zweig Rosmarin	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Kruste:

1 Zitrone	1 Ei	20 g Parmesan
25 g Butter	3 Zweige Rosmarin	4 EL Panko
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	1 Zwiebel	50 g Parmesan
1 EL Butter	1 l Rinderfond	100 ml trockener Weißwein
2 Döschen Safranfäden	2 EL Olivenöl	Salz

Für den Lachs:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs waschen und trockentupfen. Die Hautseite des Lachs mit Mehl bestäuben, die obere Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen und trockenschleudern.

Fett in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin hineingeben und den Lachs darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten.

Für die Kruste:

Ei trennen. Eigelb mit Butter schaumig schlagen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben.

Panko, Zitronenabrieb, Parmesan und Rosmarin in die Butter-Ei-Mischung geben, dann Zitronensaft und Öl unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zwischen zwei Backpapierbögen ausrollen und für ca. 10 Minuten in das Gefrierfach legen. Dann auf die Größe der Lachsfilets zuschneiden, auf den Fisch legen und im Ofen bei der Grillfunktion für einige Minuten karamellisieren lassen.

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, dann den Reis hinzugeben. Alles kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen.

Fond in einem zweiten Topf erhitzen. Parmesan reiben.

Risotto mit Fond aufgießen, sodass der Reis mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze und unter Rühren einkochen lassen, dabei immer wieder mit Fond aufgießen. Safranfäden hinzugeben.

Sobald der Reis gar ist, den Topf vom Herd nehmen, die Butter und Parmesan unterrühren. Risotto mit Salz würzen.

Um einem Risotto ordentlich Geschmack zu verleihen, sollten Sie immer schon die Aufgussflüssigkeit (z.B. Fond) mit Kräutern und Gewürzen aromatisieren. Im Nachhinein nimmt der Reis nur schwer Geschmack an.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephanie Rogler am 23. September 2019

Lachs mit Rote-Bete-Risotto und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Risotto:

150 g Risotto-Reis	1 Schalotte	100 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	100 ml Rote-Bete-Saft	100 g vorgek. Rote-Bete
50 g Parmesan	2 EL Butter	Olivenöl
Pfeffer	Meersalz	

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 80 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse $\frac{1}{2}$ Bund Dill 10 Rote-Bete-Fäden

Für das Rote-Bete-Risotto:

Schalotte abziehen, würfeln und zusammen mit dem Risotto-Reis in heißem Olivenöl in einem Topf glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen. Geflügelfond und Rote-Bete-Saft in einem weiteren Topf erhitzen und den Reis nach und nach damit aufgießen, so dass dieser immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren ca. 15 Minuten garen. Rote Bete würfeln, Parmesan reiben und zusammen mit der Butter nach ca. 15 Minuten zum Risotto geben. Alles gut verrühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

Spargel putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen und anschließend kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Für den Lachs:

Lachs waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Lachs auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit in die Pfanne geben und kurz erwärmen.

Für die Garnitur:

Kresse abzupfen. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Risotto in die Mitte des Tellers geben, Lachs darauf anrichten und mit grünem Spargel garnieren. Mit Kresse, Rote-Bete-Fäden und Dill belegen.

Jessica Weinbach am 23. April 2019

Lachs mit Spekulatius-Kruste, Kartoffelsotto und Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet	40 g Spekulatiuskekse	40 g Panko
1 Orange	50 g Butter	1 TL getrock. Majoran
1 Msp. Cayennepfeffer	1 TL Zimt	Salz

Für das Kartoffelsotto:

200 g festk. Kartoffeln	200 g Pastinaken	50 g Schalotten
2 EL Sahne	3 EL Butter	15 g Cheddar
70 ml trockener Weißwein	250 ml Hühnerfond	1 EL grobkörniger Senf
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	80 g Brunnenkresse	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Kopf Endivien-Salat	$\frac{1}{2}$ Kopf Radicchio-Salat	2 Orangen
2 Mandarinen	40 g Walnusskerne	3 EL Walnussöl
1 EL Olivenöl	1 TL körniger Senf	1 EL flüssiger Honig
2 EL brauner Zucker	1 TL Meersalz	Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Orange waschen, trockentupfen und die Schale dünn abreiben. Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Butter auf ein Blech streichen und mit den Orangenscheiben belegen.

Orangenabrieb mit Keksen und Majoran in einen Multi-Zerkleinerer geben und fein mahlen. Restliche Butter zerlassen und in einer Schüssel mit der Spekulatius-Mischung und Panko verrühren. Mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Zimt würzen.

Lachs in 2 gleich große Stücke schneiden und salzen. Spekulatiusmasse auf dem Fisch verteilen und sehr gut andrücken. Fisch auf die Orangenscheiben setzen und dann im heißen Ofen im oberen Drittel 10 - 12 Minuten backen.

Salzflocken über den Lachs streuen, da diese ähnlich wie Salzkaramell schmelzen und dem Fisch eine schöne Note geben.

Für das Kartoffelsotto:

Kartoffeln und Pastinaken schälen und klein würfeln. Schalotten abziehen und würfeln. Alles in 3 EL Butter andünsten, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Senf untermischen. Mit 200 ml Fond auffüllen, leicht salzen und pfeffern und im offenen Topf etwa 10-12 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

Sahne steif schlagen und kühl stellen. Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln, Stiele von den Blättern entfernen und einige Blätter beiseitelegen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Restliche Kresse und Petersilienblätter grob hacken und zusammen mit 30 ml Fond fein pürieren. Cheddar reiben. Kresse und Petersilie vor dem Servieren mit Sahne und Cheddar unter die Kartoffeln mischen. Nicht mehr kochen lassen. Noch mal abschmecken und mit restlichen Brunnenkresse-Blättern dekorieren.

Für den Salat:

1 Orange waschen, trockentupfen, halbieren, auspressen, 3 - 4 EL Saft auffangen und für das Dressing beiseitestellen. Mandarinen und die andere Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer großen Platte anrichten.

Endivien-Salat und Radicchio-Salat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen

und beides auf den Orangen- und Mandarinscheiben verteilen. Wallnusskerne grob hacken und in einer Pfanne mit Walnussöl anrösten. Mit Zucker und etwas Salz bestreuen und bei kleiner Hitze karamellisieren. Anschließend herausnehmen und gut abkühlen lassen. In einer Schüssel Blutorangensaft mit Senf und Honig gut verrühren. Das Walnuss- und Olivenöl nach und nach hinzufügen und zu einer Vinaigrette verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über den Salat geben und mit Walnüssen bestreuen.

Das Gericht Auf Tellern anrichten und servieren.

Marieluise Baumeister am 25. November 2019

Lachs mit Teriyaki-Soße und Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs mit Teriyakisauce:

250 g Lachsfilet ohne Haut	3 cm Ingwer	50 ml Sojasauce
10 ml Mirin	2 EL Honig	4 TL Sambal Oelek
20 ml Sesamöl		

Für den Glasnudel-Salat:

200 g Glasnudeln	10 Zuckerschoten	2 Karotten
1 Gurke	1 Stängel Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
12 g helle Sesamkörner	20 g Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g gesalzene Cashewkerne

Für den Lachs mit Teriyakisauce:

Für die Teriyakisauce den Ingwer schälen und fein reiben. In einer Schüssel mit Sesamöl, Sojasauce, Mirin, Sambal Oelek und Honig vermengen. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Hälfte der Marinade dazugeben, vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Marinierten Lachs von allen Seiten in einer Pfanne anbraten. In eine Schüssel geben und mit Alufolie bedecken. Restliche Marinade bereitstellen.

Für den Glasnudel-Salat:

Nudeln in einen Topf geben und mit warmem Wasser übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und beiseite stellen.

Zuckerschoten und Frühlingszwiebel putzen. Karotten schälen und von Enden befreien. Karotten in Stifte, die Gurke in Würfel und die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

In der Pfanne Sesamöl erhitzen, Knoblauch, Karotten und Zuckerschoten 5 Minuten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit restlicher Marinade ablöschen und 2 Minuten reduzieren lassen.

Pfanne vom Herd nehmen, Glasnudeln mit Frühlingszwiebeln, Gurke, gebratenem Gemüse und Sesam vermengen und den Lachs vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne rösten und grob hacken.

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

Nele Riemann am 04. Juli 2019

Lachs mit Zitronen-Risotto, Mozzarella, frittierte Kapern

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g Lachsfilet ohne Haut 2 Zweige Thymian 1 EL Butter
Salz

Für das Zitronen-Risotto:

150 g Risotto 1 Karotte 200 g kleine Cherrytomaten
1 Schalotte 1 Zitrone 1 Knoblauchzehe
600 ml Gemüsefond 100 ml trockenen Weißwein 40 g Parmesan
30 g Butter 2 EL Olivenöl

Für den Mozzarella:

125 g Büffelmozzarella $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 1 EL weißer Balsamico
1 TL Zucker 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Kapern:

2 EL Kapern Öl

Für das Lachsfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Einen Teller buttern. Lachs waschen, trockentupfen und auf den Teller legen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Lachs mit Salz und Thymian bestreuen. Den Teller mit dem Fisch fest mit Frischhaltefolie einpacken und im Ofen garen.

Für das Zitronen-Risotto:

Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Karotte schälen und grob raspeln. Tomaten waschen und trocken tupfen. Gemüsefond erwärmen.

Olivenöl im Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Risotto dazugeben und glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen.

Zitrone heiß abwaschen, Zesten reißen und mit Karotte zum Risotto geben. Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Saft zum Risotto geben.

Nach und nach mit Fond aufgießen und die Flüssigkeit immer wieder einkochen lassen.

Parmesan reiben und zusammen mit Butter ins Risotto geben. Tomaten unterheben.

Für den Mozzarella:

Den Mozzarella in Würfel schneiden. Mit Balsamico und Öl marinieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter hacken. Unter den Mozzarella heben.

Für die Kapern:

Die Kapern kurz in etwas Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Steinkamp am 21. März 2019

Lachs-Filet in Kataifi-Teig, Zuckerschoten, Wasabi-Creme

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g ohne Haut 1 Pck. Kataifi-Teig 4 EL Olivenöl
200 ml Pflanzenöl Salz

Für die Sesam-Schoten:

200 g Zuckerschoten 30 g frischer Ingwer 1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam 4 EL Sojasauce 4 EL Sesamöl

Für die Wasabi-Creme:

2 EL Wasabipaste 200 g Crème-fraîche 1 Limette
4 EL Milch Salz

Für den Sesam-Krokant:

2 EL weißer Sesam 2 EL schwarzer Sesam 4 EL Zucker
2 TL Butter

Für die Ganitur:

1 Limette Rote, grüne Brunnenkresse 25 g Lachs-Kaviar

Für den Lachs:

Den Lachs waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. Teig ausbreiten und mit etwas Olivenöl bepinseln. Teig um die Lachsstücke wickeln und bei 160 Grad im heißen Öl frittieren.

Für die Sesam-Schoten:

Ingwer in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne mit Öl und Ingwerscheiben für etwa 1 Minute schwenken. Mit der Sojasauce und dem Sesam vermengen.

Für die Wasabi-Creme:

Crème fraîche und Wasabi-Paste gut verrühren. Limette auspressen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Creme mit etwas Milch verflüssigen.

Für den Sesam-Krokant:

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Butter hinzufügen, anschließend weißen und schwarzen Sesam einrühren. Sesam-Krokant auf ein Backpapier geben und trocknen lassen.

Für die Ganitur:

Gericht mit Limette, Kresse und Kaviar garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 06. Februar 2019

Lachs-Filet mit Basilikum-Schaum, Bandnudeln, Erbsen-Soße

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

1 Lachsfilet à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence	$\frac{1}{2}$ TL Zwiebelpulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Tagliatelle:

150 g Mehl Typ 00	50 g Hartweizenmehl	2 Eier
-------------------	---------------------	--------

Für die Sauce:

150 g griechischer Joghurt	1,5 Knoblauchzehen	150 g TK Erbsen
20 g Pinienkerne	50 g Olivenöl	1 TL Chili
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Basilikum-Schaum:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	250 ml Milch
1 Prise Salz		

Für die Garnitur:

80 g Feta	10 g Basilikumblätter	
-----------	-----------------------	--

Für das Lachsfilet:

Das Lachsfilet mit Zwiebelpulver, Paprika, Chili, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft zum Fisch geben. In einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite scharf anbraten.

Vorsichtig aus der Pfanne nehmen und nachziehen lassen.

Für die Tagliatelle:

Mehl mit Hartweizengrieß und Eiern vermengen und Teig gut kneten. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

Teig durch die Nudelmachine geben bis gewünschte dünne Konsistenz erreicht ist. In Tagliatelle schneiden und in kochendem Salzwasser kurz kochen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen. Joghurt mit zwei Dritteln des Olivenöls und Hälfte der Erbsen und dem Knoblauch pürieren. Joghurtsauce in einer großen Schale bereitstellen. Nun das restliche Öl mit den Pinienkernen und den Chiliflocken in der Pfanne rösten bis sie goldbraun sind und die Flüssigkeit rötlich gefärbt ist. Restliche Erbsen erhitzen.

Tagliatelle Stück für Stück mit der Joghurtsauce in der großen Schale vermischen (nicht zu viel auf einmal, sonst gerinnt der Joghurt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Basilikum-Schaum:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter kleinhacken.

Knoblauch abziehen, pressen und in Milch und Salz aufkochen.

Topf vom Herd nehmen, Basilikum zugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Sieben und abgefangene Flüssigkeit mit dem Pürierstab schaumig schlagen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten. Feta darauf zerbröseln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und über der Pasta verteilen und mit Pinienkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Keziah Coonghe am 07. März 2019

Lachs-Filet mit Ingwer-Knoblauch-Gemüse und Mango-Salsa

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 250 g	2 Limetten	2 Sternfrüchte
2 Orangen	1 Zitronen	1 Bund Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

50 g Zuckerschoten	25 g Ingwer	1 rote Paprikaschote
70 g Mungobohnensprossen	1 Möhre	2 Knoblauchzehen
1 TL Sambal Oelek	25 ml helle Sojasauce	Sesamöl

Für die Salsa:

1 Mango	1 Limette	1 rote Zwiebel
2 Passionsfrüchte	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

Für die Deko:

getrock. essbare Blüten

Den Grill auf 180 C Grad vorheizen.

Lachs waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer mehrere Schnitte auf der Fleischseite scheiden. Limette, Sternfrüchte und Orangen in Scheiben schneiden.

Die Einschnitte des Lachs abwechselnd mit den Früchten füllen, salzen und pfeffern. Zitrone in Scheiben schneiden. Auf dem Salzstein ein Bett aus Rosmarin und Zitronenscheiben legen. Den Lachs auf das Bett legen und für ca. 15 min. grillen.

Für das Gemüse:

Für das Gemüse zuerst den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Paprikaschote vierteln, ein Viertel putzen, den Rest beiseite stellen. Das Viertel der Paprika würfeln. Eine halbe Möhre schälen, putzen und ebenfalls würfeln.

Zuckerschoten halbieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Paprika- und Möhrenwürfel dazugeben und bissfest dünsten. Die Zuckerschoten und Sprossen hinzufügen und so lange garen bis die Menge auf etwa die Hälfte zusammengeschrumpft ist. Sambal Oelek einrühren und mit Sojasauce ablöschen.

Für die Salsa:

Die Mango schälen, vom Stein befreien und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken.

Passionsfrucht halbieren und das Mark in eine Schüssel kratzen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango und Zwiebel mit dem Mark der Passionsfrucht verrühren und mit 2 EL Limettensaft abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Ein paar Basilikumblättchen für die Garnitur zupfen.

Für die Deko:

Blüten über den Lachs streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Duschner am 29. Mai 2019

Lachs-Filet mit Kartoffel-Schuppen, Dip, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, (120 g)	1 mittlere, festk. Kartoffel	1 Ei
100 g Butter	Mehl	Meersalz
weißer Pfeffer		

Für das Erbsenpüree:

250 g TK Erbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	125 ml trock. Riesling	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Paprika-Zucchini-Gemüse:

4 Spitzpaprika	1 mittelgroße Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	125 ml trock. Riesling	1 EL Tomatenmark
edelsüßes Paprikapulver	Chilipulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 Stange Meerrettich	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse	125 g Schmand
75 g Naturjoghurt	1 EL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

Für den Lachs mit Kartoffelschuppen: Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Ei verquirlen.

Die Lachsseite ohne Haut zunächst mit Mehl, dann mit Ei benetzen und mit den gehobelten Kartoffelscheiben belegen. Diese leicht andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs jeweils 3 Minuten von jeder Seite braten, dabei mit der Hautseite beginnen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für das Erbsenpüree: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Butter anschwitzen, mit Riesling ablöschen und die Erbsen dazugeben. Zitronenschale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken.

Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten ziehen lassen. Erbsen in einen hohen Becher umfüllen, mit einem Pürierstab zerkleinern und durch ein Sieb streichen.

Für das Paprika-Zucchini-Gemüse: Die Spitzpaprika und Zucchini waschen. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren, vom Strunk und den Kernen befreien und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls der Länge nach halbieren und in gleichgroße Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, ca. 1 EL Tomatenmark dazugeben und mitbraten. Das Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen. Bei schwacher Hitze ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. kuechenschlacht.zdf.de

Für den Dip: Petersilie, Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ein wenig Schnittlauch zum Garnieren beiseitelegen. Den Schmand und den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Zitronenmelisse und Schnittlauch verrühren. Ca. 20 g Meerrettich reiben und mit einem EL Senf unter den Dip heben. Zitronenschale abreiben. Dip mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 16. September 2019

Lachs-Filet mit Risotto und Tomaten-Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

1 Lachsfilet, à 200 g

2 TL Senf

Muskatnuss

100 ml Sojasauce

1 Bund Thymian

Öl

2 TL Honig

1 Bund Rosmarin

Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

50 g Risottoreis

50 ml Sahne

100 ml Gemüsefond

1 Zwiebel

50 g Butter

100 ml Rotwein

3 Knoblauchzehen

50 g Parmesan

Öl, Salz, Pfeffer

Für Tomaten-Zwiebel-Rotwein-Sauce:

3 Tomaten

50 g Butter

Öl

2 Zwiebeln

100 ml Rotwein

Salz

1 Knoblauchzehe

3 EL Zucker

Pfeffer

Für das Lachsfilet:

Für die Marinade Honig, Senf und Sojasauce vermengen. Die Kräuter abbrausen, trockenweldeln, hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Lachs waschen, trockentupfen und etwa 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den eingelegten Lachs auf der Hautseite scharf anbraten. Wenden und auf niedriger Stufe fertig garen.

Für das Risotto:

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten. Den Risottoreis dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und immer wieder umrühren. Den Parmesan reiben.

Kurz vor dem gewünschtem Garpunkt die Sahne, Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit Parmesan verfeinern.

Für Tomaten-Zwiebel-Rotwein-Sauce:

Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in große Stücke schneiden und in Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren.

Anschließend mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Dann auf niedriger Stufe ziehen und einkochen lassen.

Nach etwa 15 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Butter abbinden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gloria Wiendl am 07. Oktober 2019

Lachs-Filet mit Soja-Balsamico-Soße und Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet (mit Haut) 3 EL Olivenöl

Für die Soja-Balsamico-Sauce:

1 Stück Ingwer 1 Knoblauchzehe 50 ml dunkler Balsamicoessig

50 ml weißer Balsamicoessig 10 ml Sojasauce 50 g brauner Zucker

2 EL Olivenöl

Für den Quinoasalat:

200 g bunter Quinoa 2 große Tomaten 1 Bund glatte Petersilie

500 ml Gemüsefond 2 Zitronen 1 Frühlingszwiebel

25 ml Olivenöl Chilipulver Salz

Für den Lachs:

Backpapier in eine große Pfanne legen und mit Öl bestreichen. Lachs mit der Hautseite auf das Backpapier legen und die Haut kross braten. Lachs wenden und für einige Minuten weiterbraten.

Für die Soja-Balsamico-Sauce:

Zucker in einem Topf leicht erhitzen, mit dunklem und weißem Essig, Olivenöl und Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Ingwer und Knoblauch abziehen, fein hacken und in die Sauce rühren.

Für den Quinoasalat:

Fond in einen Topf geben, Quinoa hinein rieseln lassen, alles aufkochen lassen und anschließend ziehen lassen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und klein hacken.

Frühlingszwiebel waschen, Enden abschneiden und in dünne Ringe schneiden. Zitronen halbieren und auspressen. Quinoa abgießen und zum Auskühlen in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebel, Zitronensaft und Olivenöl unterheben und mit Salz und Chili abschmecken. Tomatenwürfel und Petersilie darüber streuen und Quinoa-Salat bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Siber Daller am 24. Juni 2019

Lachs-Filet, glasierten Möhren, Pastasotto, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à ca. 200 g	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Butter	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pastasotto:

200 g Reismudeln	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan	30 g Schmand	25 g getrock. Cranberries
300 ml Gemüsefond	200 ml trockener Weißwein	100 ml Rinderfond
50 g Pinienkerne	15 g Kurkumapulver	15 g Cayennepfeffer
30 g Butter	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

2 gelbe Möhren	2 violette Möhren	2 orange Möhren
30 ml milder Apfelsaft	100 ml Gemüsefond	15 ml Honig
50 g Butter	15 ml Olivenöl	Salz

Für die Butter-Praline:

100 g weiche Butter	1 Knoblauchzehe	15 g Tomatenmark
1 Bund Rosmarin	1 Zitrone	15 g Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan	15 g Chiliflocken
----------------	-------------------

Für das Lachsfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden und etwa 3 Scheiben mit einer Flocke Butter auf das Filet legen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und mit dem Lachsfilet in die Auflaufform geben; für 15-20 min. garen lassen.

Für das Pastasotto:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig anschwitzen. Nun die Reismudeln in den Topf geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Nach ca. 1 Minute den Wein dazugeben und alles damit ablöschen. Nachdem der Wein verkocht ist, den Rinder- und Gemüsefond nach und nach dazugeben. Dabei den Topf stets im Blick haben und mehrmals umrühren.

Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und danach zu den Reismudeln geben. Nach etwa 15 Minuten, wenn die Nudeln gar sind, den Topf vom Herd nehmen.

Den Parmesan reiben und zusammen mit Schmand, Butter und Cranberries zu den Nudeln geben. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und gut umrühren. Nach Belieben Kurkuma einrühren, um die gewünschte gelb-orange Farbe zu erzeugen.

Für die Möhren:

Alle Möhren schälen und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten.

Danach Gemüsefond und Apfelsaft dazugeben und die Möhren darin dünsten. Nachdem die Flüssigkeit verkocht ist, etwas Butter und Honig dazugeben und die Möhren darin schwenken bzw. glasieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Butter-Praline:

Jeweils 50 g der Butter in eine Schale geben.

Die ersten 50 g Butter mit dem Tomatenmark vermischen und mit den Chiliflocken und Salz abschmecken. Aus der Tomaten-Butter eine kleine Kugel formen.

Danach den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und die Zitronenschale abreiben. Den Rosmarin fein hacken.

Die übrigen 50 g Butter mit dem Zitronenabrieb und dem Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten-Butter-Kugel mit der Zitronen-Knoblauch-Butter umhüllen und in dem feingehackten Rosmarin wälzen, so dass eine Art Butterpraline mit tomatigem Kern und grüner Hülle entsteht.

Für den Parmesan-Chip:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze hochstellen, sobald der Lachs durch ist. Den Parmesan reiben und etwa 50 g als Häufchen auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen für 5 Minuten goldbraun backen. Danach direkt vom Backblech nehmen und abkühlen lassen. Mit Chili würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 15. April 2019

Lachs-Filet, Saibling-Filet, Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch und Chip:

1 Saibling-Filet à 500 g	1 Lachs-Filet à 500 g	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für das Fenchel-Orangen-Gemüse:

2 Fenchel-Knollen mit Grün	4 Orangen	50 ml franz. Wermut
20 ml Anisée	100 g Butter	

Für die Beurre blanc:

2 Schalotten	100 ml Weißwein	200 ml Fischfond
50 ml franz. Wermut	2 Orangen (50 ml Saft)	250 g Butter
1 Nelke	1 Lorbeerblatt	5 g Sojalecithin
10 weiße Pfefferkörner	weißer Pfeffer	Salz

Für den Fisch und Chip:

Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Zitrone waschen. Fischfilets von der Haut trennen und in die richtige Portionsgröße schneiden.

Fisch im Backofen ca. 5 Minuten angaren.

Fischstücke mit dem Bunsenbrenner von allen Seiten gleichmäßig abflämmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Der Fisch sollte noch einen glasigen Kern haben. Die Fisch-Haut in eine Pfanne legen, Backpapier oben drauf, mit einem Topf beschweren und knusprig braten.

Für das Fenchel-Orangen-Gemüse:

Fenchel putzen und den Strunk entfernen, auf einem Küchenhobel in feine Streifen hobeln. Fenchelgrün waschen und feinhacken. Zwei Orangen schälen und filetieren. Die anderen beiden auspressen.

Fenchel in der Butter sautieren, mit Wermut und Anisée ablöschen. Orangensaft zugeben und sämig einkochen lassen.

Zum Schluss die Orangenfilets und das gehackte Fenchelgrün unterziehen.

Für die Beurre blanc:

Schalotten abziehen und feinhacken. Orangen halbieren und auspressen.

Weißwein, Fischfond, Wermut, Orangensaft, Schalotten, Pfefferkörner, Nelke und Lorbeer zur Hälfte reduzieren. Die Reduktion durch ein feines Sieb passieren.

Nach und nach die Butter und Sojalecithin mit einem Stabmixer unter die Reduktion mixen, bis eine schaumige Sauce entsteht.

Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alex Schöpe am 19. November 2019

Lachs-Filet, Soja-Lack, Röstzwiebeln, Sellerie-Puffer

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à ca. 120 g	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
3 EL Sojasauce	1 TL Guarkernmehl	2 EL neutrales Öl
3 EL Zucker		

Für den Puffer:

1 Knollensellerie	1 festk. Kartoffel	1 Karotte
1 Stk. Ingwer	200 g Mehl	2 Eier
4 EL Pflanzenöl	3 EL Senf	Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

2 kleine Zwiebeln	Mehl	Sonnenblumenöl
1 Muskatnuss	Cayennepfeffer	Salz

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	2 Knoblauchzehen	4 cm Ingwer
70 g Erdnüsse	3 EL Reissessig	3 EL Sesamöl
100 ml Sojasauce	2 EL weißen und schwarzen Sesam	Salz

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander

Für den Lachs: Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen, Zucker in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und erhitzen, sodass das Wasser verkocht und ein heller Karamell entsteht (Achtung: hierbei nicht rühren). Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen. Weiter kochen und dabei rühren, dass sich die Klümpchen auflösen. Wenn das Wasser verkocht ist mit Sojasauce aufgießen und nochmals aufkochen. In eine Schale gießen und im Kühlschrank auskühlen lassen. Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronen halbieren, auspressen und Zitronensaft, Knoblauch und Öl dazugeben. Guarkernmehl ebenfalls dazugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer zähflüssigen Konsistenz binden, die am Lachs haftet.

Für den Puffer: Knollensellerie, Kartoffel, Karotte und Ingwer waschen, schälen und in eine Schüssel raspeln. Mehl, Eier, Öl, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und gut vermengen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Kleine Puffer formen und darin von beiden Seiten gut ausbacken.

Für die Röstzwiebeln: In einem Topf Öl auf ca. 160 Grad erhitzen. Mehl mit etwas Muskat, Cayenne und Salz vermischen. Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben hobeln, direkt in die Mehlmischung geben und vermengen.

Überschüssiges Mehl von den Zwiebelringen vorsichtig abschütteln und im heißen Fett in kleinen Mengen ausbacken. Sofort salzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat: Erdnüsse im Ofen braun rösten. Gurke waschen, trockentupfen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Mit der flachen Seite des Beils die Gurke, auf dem Schneidebrett liegend, ein paarmal kräftig schlagen, sodass die Struktur rissig wird. Knoblauch abziehen, andrücken und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Gurke in mundgerechte Balken schneiden und in eine Schüssel mit Knoblauch, Ingwer und Erdnüssen geben. Reissessig, Sesamöl, Sojasauce und Salz zu einer Vinaigrette rühren und ziehen lassen. Sesam rösten und über den Salat geben.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Salat verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Oppermann am 26. August 2019

Lachsfilet mit Frankfurter Grüne Soße, Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 120 g	1 Vanilleschote	500 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zwiebel	200 g Schmand	150 g Hüttenkäse
150 g Crème-fraîche	1 Ei	2 EL weißer Balsamico Essig
1 ½ krause Petersilie	½ Bund Schnittlauch	12 Blätter Sauerampfer
3 große Blätter Borretsch	2 Zweige Zitronenmelisse	2 Zweige Estragon
5 Zweige Dill	Chilisalز	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffel-Rösti:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	3 Frühlingszwiebeln	1 Ei
1 EL Butter	2 EL Butterschmalz	1 EL Mehl
Muskatnuss	Kräutersalz	Pfeffer

Für den Lachs:

Den Fisch waschen und trockentupfen. In einen Topf geben und komplett mit Olivenöl bedecken. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und Schote und Mark zum Fisch geben. Lachsfilets im Olivenöl bis zu einer Kerntemperatur von 45 Grad garen. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

Das Ei in kochendem Wasser für ca. 7 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen, auskühlen lassen und anschließend pellen. Ei halbieren, Eigelb entfernen und schließlich das Eiweiß klein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zwiebel abziehen und vierteln. Kräuter und Zwiebel in ein hohes Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Essig, Crème fraîche, Hüttenkäse, Schmand und Eiweiß hinzugeben und alles mit einem Schneebesen glatt rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln schälen, grob raspeln und überschüssiges Wasser ausdrücken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, mit dem Mehl zu den Kartoffeln geben und vermengen. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und stark erhitzen. Mit einem Esslöffel ca. sechs Häufchen Kartoffelmasse hineingeben und flach drücken. Kartoffelrösti von beiden Seiten ca. drei Minuten goldbraun ausbacken. Butter hinzugeben und Rösti darin schwenken, sodass sie ein feines Butteraroma bekommen. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvi Wilden am 29. Oktober 2019

Lachsforelle, Gurkennudeln, Blumenkohl, Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Gurkennudeln:

1 Gurke	1 Frühlingszwiebel	150 g griechischer Joghurt
1-2 EL Wasabipaste	1 Zweig Minze	1 Zweig Zitronenverbene
1 Zitrone	1 EL Schwarzer Sesam	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Blumenkohl:

250 g Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1TL Kreuzkümmel	1TL Currypulver	1 Prise Zimt
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffel:

200 g Süßkartoffel	Sesamöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------	---------------

Für die Lachsforelle:

300 g Lachsforellenfilets	Sesamöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	---------	---------------

Für die Gurkennudeln:

Den Backofen auf 200 Heißluft vorheizen.

Gurke schälen und mit einem Sparschäler Streifen runterschälen. Salzen und in einem Sieb Wasser ziehen lassen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Minze und Zitronenverbene abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale der Zitrone abreiben.

Joghurt mit Wasabipaste, Salz, Zucker, Kräutern und Zitronenabrieb vermengen.

2/3 des Dressings mit Frühlingszwiebel und abgetropften Gurken vermengen. Mit Sesam bestreuen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen, trockentupfen und mit Kreuzkümmel, Curry, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer und dem Öl vermengen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Alles auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffelwürfel darin goldbraun braten.

Für die Lachsforelle:

Lachsforellenfilets salzen und pfeffern.

Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Lachsforellenfilets auf der Haut braten, kurz auf die Fleischseite geben, Pfanne vom Herd ziehen und fertig garen.

Gurken mit einer Gabel aufdrehen und mit der Lachsforelle mittig auf einem Teller anrichten und mit schwarzem Sesam garnieren. Drumherum Süßkartoffelwürfel und Blumenkohlröschen verteilen. Restliches Dressing als Dip dazureichen und servieren.

Vanessa Schätzle am 16. Mai 2019

Limetten-Steinbutt mit Mango, Basmatireis, Chili-Soße

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

325 g Steinbuttfilet	1 Limette	60 g Butter
1 EL Limonen-Olivenöl	gemahl. Koriander	Chili
70 g Weißbrot	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Mango und den Reis:

1 Mango	1TL Sesamöl	75 g Basmatires
---------	-------------	-----------------

Für die Pekannuss-Chili-Sauce:

1 Limette	100 ml Fischfond	1TL Speisestärke
50 g Pekannüsse	Salz	Chili

Für den Steinbutt in Limettenkruste:

Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Limettenschale fein reiben. Butter in einer Schale cremig rühren.

Limettenschale und das Limonen-Olivenöl unterrühren. Butter mit Chili und Koriander würzen und alles gut verrühren.

Weißbrot entrinden, im Mixer fein zerbröseln und unter die Butter rühren. Fisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Koriander würzen und in 6 gleich große Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von jeder Seite 2 Minuten braten. Herausnehmen und in eine große Auflaufform legen. Die Buttermasse darauf streichen und den Fisch im Backofen goldbraun gratinieren.

Für die Mango und den Reis:

Mango mit einem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch in großen Stücken vom Stein schneiden. Sesamöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Mangostücke darin mit den Schnittflächen nach unten anbraten. Den Basmatireis in einem Topf in Salzwasser kurz aufkochen.

Anschließend zugedeckt bei sehr milder Hitze garen.

Für die Pekannuss-Chili-Sauce:

Die Limette heiß abwaschen, gut abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in schmalen Streifen abziehen.

Fischfond erhitzen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und den Fond damit leicht binden. Dann die Limettenzesten und die Pekannüsse unterrühren, die Sauce mit Salz und Chili würzen und warm halten.

Die Fischfilets mit der Mango, dem Reis und der Pekannuss-Chili-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Fernandes am 06. Juni 2019

Marinierter Lachs mit Wasabi-Hollandaise, Spargel-Tempura

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 150 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone (1 EL Saft)
1 cm dickes Stück Ingwer	2 EL Sake (jap. Reiswein)	2 EL Mirin
4 EL Sojasauce	1 TL schwarze Sesamsamen	1 TL weiße Sesamsamen
2-3 Stile Shiso Kresse	1 EL Pflanzenöl	1 EL Sesamöl
2 TL brauner Zucker		

Für den Spargel-Tempura:

10 Stangen grünen Spargel	50 g Weizenmehl (Typ 405)	50 g Weizenstärke
1 Ei (Eiweiß)	150 ml eiskaltes Wasser	Öl
1 TL Kurkuma	Salz	

Für die Wasabi-Hollandaise:

125 g Butter	2 Eier (Eigelb)	1 EL Weißwein
$\frac{1}{2}$ Zitrone (1 EL Saft)	1 EL Wasabipaste	Salz

Für das Lachsfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Sesamsamen ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten.

Knoblauchzehe und Ingwer schälen und mit dem Rapsöl und dem Sesamöl in einer Pfanne kurz andünsten. Sake, Mirin, Sojasauce, Zitronensaft und Zucker zugeben und leicht erhitzen bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Lachsfilets in eine kleine Auflaufform legen und mit der Hälfte der Marinade übergießen. Frischhaltefolie straff über die Form spannen und für ca. 20-25 Minuten in den Backofen geben.

Die restliche Marinade währenddessen weiter bei niedriger Temperatur einreduzieren lassen.

Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit der übrigen Marinade bestreichen und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen. Etwas Shiso Kresse auf die Lachsfilets setzen.

Für den Spargel-Tempura:

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Mehl, Stärke, Kurkuma und eine kräftige Prise Salz in eine Schüssel sieben. Ei trennen. Eiweiß etwas verquirlen und mit dem Schneebesen unterrühren. Eiswasser dazu gießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Je kälter der Teig ist, umso knuspriger wird er nach dem Ausbacken.

Spargelstangen mit Hilfe einer Gabel durch den Tempurateig ziehen. Nach und nach im 170 Grad heißen Fett goldgelb ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Für die Wasabi-Hollandaise:

Butter in einem Topf zerlassen und lauwarm abkühlen lassen.

Eigelb mit Wasser in einer Metallschüssel mit einem Schneebesen über dem Wasserbad kräftig aufschlagen. Weißwein und Wasabipaste unter Rühren zugeben. So lange schlagen bis eine cremige Sauce entsteht und sich die Masse nahezu verdoppelt hat. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Butter vorsichtig erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterrühren. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Hermenau am 03. April 2019

Maultaschen mit Bachforellen-Farce, Brunnenkresse-Salat

Für zwei Personen

Für den Maultaschenteig:

150 g Mehl 1 Ei 1 Muskatnuss
Salz

Für die Farce:

3 Bachforellenfilet à 160 g 1 Zitrone, (Saft) 200 g kalte Sahne
 $\frac{1}{4}$ Bund Dill Salz

Für die Schmelze:

2 EL Pankobrösel 2 EL Semmelbrösel 4 EL Butter
Salz

Für den Salat:

80 g Brunnenkresse 20 g Wildkräuter 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone $\frac{1}{4}$ TL Zucker 1 EL mittelscharfer Senf
1 EL weißer Balsamico 2 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Maultaschenteig:

Mehl, Ei, etwas geriebene Muskatnuss und Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn nötig etwas Wasser einarbeiten.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Maultaschenteig mit einem Nudelholz verarbeiten und zu einer dünnen Bahn in der Größe 20x30 cm auswallen.

Für die Farce:

Die Bachforellenfilets waschen, trockentupfen und grob würfeln. Im Eisfach die Filetstücke etwas anfrieren lassen.

Etwas mehr als die Hälfte der Filetstücke mit der Sahne und grob gehacktem Dill in einem Multi-Zerkleinerer zu einer glatten Masse mixen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz würzen.

Die Farce mittig in einer Rolle auf dem Teig verteilen, die übrigen Fischstücke auflegen. Den Teig von beiden Seiten zuschlagen.

Mit Hilfe eines Kochlöffelstiels die Rolle in gleichgroße Stücke teilen.

In einem Topf mit reichlich siedendem Salzwasser die Maultaschen etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Maultaschen sind gar, sobald sie an die Wasseroberfläche steigen.

Für die Schmelze:

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und bräunen. Die Brösel in der gebräunten Butter leicht ausbacken und mit Salz würzen.

Für den Salat:

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Aus Zitronensaft, Zucker, Senf, Balsamico, Öl und Knoblauch eine cremige Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Wildkräuter und die Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und verlesen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uke Dengler am 07. August 2019

Ofen-Lachs mit Laugenbrezel-Knödel und Rahm-Lauch

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g	1 EL flüssigen Blütenhonig	1 EL Senf
2 Zweige Dill	1 Orange	Salz

Für die Brezelknödel:

3 Laugenstangen vom Vortag	250 ml Milch	½ Bund glatte Petersilie
50 g Bergkäse	3 g Knödelgewürz	Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Rahm-Lauch:

1 Stange Porree	200 g Sahne	Butter
Salz	grober bunter Pfeffer	

Für den Lachs:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Orange waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Auf Alufolie jeweils 2 Orangenscheiben legen und den Lachs darauf geben.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Aus Senf, Honig, Salz und Dill eine Marinade anrühren und den Lachs damit bestreichen.

Die Alufolie verschließen und 12 Minuten in den Ofen geben. Anschließend 6 Minuten bei geöffneter Alufolie weitergaren lassen.

Lachs mit einer halben gebackenen Orangenscheibe garnieren.

Für die Brezelknödel:

Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Laugenstangen klein schneiden, mit warmer Milch begießen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und dazugeben. Bergkäse reiben und zusammen mit dem Knödelgewürz hinzufügen und die Masse mit den Händen verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Knödel formen.

Auflaufform mit Butter ausfetten und die Knödel hineingeben. Im Ofen 15 Minuten backen.

Für den Rahm-Lauch:

Porree waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. In Butter anbraten, Sahne hinzufügen und einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Louiza Tiedje am 04. März 2019

Orangen-Fenchel-Risotto mit Lachs und Bärlauch-Pesto

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Risottoreis	1 Fenchelknolle mit Grün	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 rote Chili	2 Orangen, Zesten, Saft
1 EL Fenchelsamen	500 ml Gemüsefond	10 Safranfäden
20 ml Orangenlikör	40 ml trockener Weißwein	2 EL Ghee

Meersalz

Für den Fisch:

1 Lachsfilet á 300 g $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Für das Pesto:

1 Bund Bärlauch	50 g Parmesan	1 EL Pinienkerne
100 ml Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Risotto:

Ghee in einem großen Topf schmelzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili längs halbieren und klein würfeln. Schalotte, Knoblauch und Chili darin andünsten und Fenchelsamen dazugeben.

Unter Rühren den Risottoreis einstreuen, anrösten, dann den Fenchel zugeben, kurz andünsten und alles mit Weißwein ablöschen. Den gelösten Safran zugeben.

Jetzt heißt es abwechselnd Rühren und immer wieder eine Kelle Fond zugeben.

Kurz vor dem Ende der Garzeit den Saft der Orange und einen großzügigen Schuss Orangenlikör zugeben, nochmal aufkochen lassen

Für den Fisch:

Den Lachs waschen, trockentupfen und grob würfeln. Den Lachs im heißen Risotto gar ziehen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Für das Pesto:

Den Bärlauch abbrausen, fein hacken, die Pinienkerne im Mörser zerstampfen und den Parmesan fein reiben. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl bedecken und ziehen lassen. Alles nochmals kräftig vermengen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto anrichten, mit Orangenzesten, Fenchelgrün und Petersilie bestreuen und Orangenfilets darauf setzen.

Uta Golz am 17. Juni 2019

Palatschinken, Frischkäse-Lachs-Füllung, Vogerl-Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

3 Eier	100 ml Mineral-Wasser	2 Zweige Dill
2 Zweige krause Petersilie	2 Zweige Schnittlauch	200 g Weizenmehl
Sonnenblumenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Füllung:

200 g Räucherlachs	200 g Frischkäse	50 ml Sahne
2 Zweige Dill	2 Zweige krause Petersilie	2 Zweige Schnittlauch
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Orange	50 g Kürbiskerne
1 EL Weinessig	4 EL Kürbiskernöl	Salz, weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Streifen Räucherlachs	1 EL Kürbiskernöl	
-------------------------	-------------------	--

Für den Teig:

Den Dill, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mehl, Eier und Wasser glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dill, Petersilie und Schnittlauch dazugeben und vermengen. Teig kurz ruhen lassen. Palatschinken in Öl dünn ausbacken und warmstellen.

Für die Füllung:

Lachs in Scheiben schneiden. Dill, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frischkäse, Sahne, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen. Kräutercrème auf dem Palatschinken verstreichen, Lachsstreifen drauflegen und aufrollen.

Für den Salat:

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kürbiskerne in einer Pfanne kurz anrösten. Essig, Orangensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Kürbiskerne vermengen und mit dem Salat vermischen.

Für die Garnitur:

Lachsroschen formen und Teller damit garnieren. Öl über den Teller träufeln. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerlind Sahn am 23. Oktober 2019

Pochierter Kabeljau mit Tomaten-Soße und Quinoa

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g Salz

Für die Sauce:

10 Kirschtomaten	1 Schalotte	50 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 EL eingelegte Kapern	1 Zitrone (Abrieb)
3 Zweige Estragon	100 ml Weißwein	100 g Butter
2 TL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Quinoa:

100 g Quinoa	250 ml Gemüsefond	1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets abbrausen, trockentupfen, in gleichgroße Stücke portionieren und salzen.

Für die Sauce:

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Schalotte abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen.

Schalotte anschwitzen bis sie glasig ist. Tomatenmark einrühren.

Kirschtomaten hinzugeben. 1-2 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Passierte Tomaten, Butter und Kapern hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Über mittlerer Hitze verrühren bis die Butter geschmolzen ist und alle Zutaten vermengt sind. Kabeljaufilets in die Sauce geben. 7-8 Minuten darin gar ziehen lassen, bis der Fisch zart ist. Zitrone waschen, trockentupfen und abreiben. Fisch mit frischem Zitronenabrieb und Estragon bestreuen.

Für den Quinoa:

Quinoa in ein Sieb geben und abspülen.

In einen Topf zum Gemüsefond geben und erwärmen.

Currypulver, Paprikapulver, Lorbeerblatt und Salz hinzugeben.

Nach 10 Minuten die Hitze reduzieren. Weitere 10 Minuten kochen lassen. Im Topf ziehen lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pauline Rößle am 29. August 2019

Räucherlachs-Frühlingsrollen, Thunfisch-Sashimi, Espuma

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

4 Platten Frühlingsrollenteig	200 g Räucherlachs	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Frühlingszwiebel	1 Limette	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	2 EL Mehl	1 TL Zucker
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	60 g Sprossen-Mischung	1 EL Rote-Bete-Sprossen
1 EL Alfalfa-Sprossen	1 EL Porree-Sprossen	1 TL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für das Thunfisch-Sashimi:

1 Thunfischfilet à 200 g	5 EL weißer Sesam	5 EL schwarzer Sesam
Pflanzenöl		

Für den Wasabi-Espuma:

20 g Wasabipaste	150 ml Rinderfond	100 ml Sahne
1 Limette	10 g Xanthan	Salz

Für die Frühlingsrollen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Lachs für die Füllung kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette waschen und die Schale vorsichtig reiben. Aus den Zutaten eine Masse bilden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auf die Teigplatte geben und einrollen. Die Teigenden mit dem Wasser einstreichen und verschließen.

Die Frühlingsrollen in der Fritteuse ausbacken.

Für das Thunfisch-Sashimi:

Thunfisch in rechteckige Streifen schneiden, Kantenlänge etwa 3 bis 4 cm.

Beide Sesamsorten in einem tiefen Teller mischen, die Thunfischstreifen von allen Seiten mit dem Sesam 'panieren'. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von allen Seiten scharf anbraten, etwa 30 Sekunden pro Seite. Aus der Pfanne nehmen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Für den Wasabi-Espuma:

Fond mit Sahne aufkochen und einreduzieren lassen. Wasabi-Paste unterrühren. Xanthan zugeben und unterrühren. Mit Limettenabrieb und -saft sowie einer Prise Salz abschmecken.

In einen Sahnesyphon geben, mit CO₂ versetzen und im Wasserbad warm stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alex Schöpe am 11. April 2019

Räucherlachsforelle, Topinambur, Pilze mit Kresse-Salat

Für zwei Personen

Für die Räucherlachsforelle:

2 Filets von Lachsforelle à 150 g	5 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
1 Zitrone	2 EL Sonnenblumenöl	5 Wachholderbeeren
150 g Räuchermehl	Rauchsatz	Salz
Pfeffer		

Für die hovmästarsas:

1 EL Dijonsenf	1 EL grobkörn. Dijonsenf	2 EL Honig
1 ½ EL Weißweinessig	4 EL Rapsöl	4 Zweige Dill
2 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Topinamburpüree:

200 g Topinambur	50 g Kartoffeln	1 Zitrone
150 ml Milch	100 ml Sahne	40 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Topinambur-Chips:

2 Knollen Topinambur	Öl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Pfifferlinge:

100 g Pfifferlinge	3 Eier	50 ml Milch
50 ml Sahne	300 g Panko	50 g Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilze:

100 g Steinpilze	1 Schalotte	2 Zweige glatte Petersilie
10 g Butter	1 EL neutrales Öl	Salz Pfeffer

Für den Kressesalat:

1 Bund Gartenkresse	1 Bund Brunnenkresse	1 Bund Kapuzinerkresse
15 g Blaubeeren	1 EL Pinienöl	1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig	1 Zitrone	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Räucherlachsforelle:

Die Filets waschen und trocken tupfen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Filets mit Sonnenblumenöl einreiben,

Kräuter dazugeben und mit Rauchsatz und Pfeffer ringsherum großzügig würzen.

Den Boden eines großen Bräters zum Schutz mit einer doppelten Lage Alufolie auslegen und mit dem Räuchermehl bedecken. Den Topf auf den Herd stellen und erhitzen. Die Nadeln von den Kräutern und die Wachholderbeeren dazugeben. Die Filets auf ein entsprechendes Gitter legen und in den Topf setzen. Sobald das Mehl zu rauchen beginnt, mit dem Deckel verschließen und die Filets ca. 10 Minuten im Rauch garen.

Für die hovmästarsas:

Senf, Honig, Weißweinessig, Rapsöl, Zucker, 2 ½ EL Wasser, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß miteinander vermischen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Inhalt des Bechers mit dem Pürrierstab wie eine Mayonnaise hochziehen und anschließend den Dill unterrühren. Sauce etwas ziehen lassen.

Für das Topinamburpüree:

Zitrone waschen. Topinambur und Kartoffeln waschen und schälen. Mit der Milch und 1 Prise Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Danach die Milch abgießen und auffangen. Topinambur und Kartoffeln fein stampfen. So viel von der Milch wieder dazugeben, dass

unter Rühren ein glattes Püree entsteht. Butter und etwas Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Muskat würzen.

Für die Topinambur-Chips:

Topinambur-Knollen schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in dünne Scheiben schneiden.

In reichlich Öl goldgelb ausbraten. Die Chips auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit etwas Salz, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

Für die Pfifferlinge:

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Panierstation aufbauen. Pilze mehlieren und dann durch das Gemisch aus Eiern, Sahne, Milch, Pfeffer und Salz ziehen. Abschließend in Panko wälzen und ca. 5 Minuten goldgelb in der Fritteuse ausbacken.

Für die Steinpilze:

Schalotte abziehen und würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Pilze putzen und in einer sehr heißen Pfanne unter Schwenken in heißem Öl anbraten. Schalottenwürfel und die gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, Butter dazugeben und unter ständigem Hin- und Herschwenken ca. 3 Minuten weiterbraten.

Für den Kressesalat:

Die unterschiedlichen Kressesorten abbrausen und trocken tupfen. Öle, Essig, ein paar Spritzer Zitrone, eine Prise Salz und Zucker und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben und verführen. Danach die Kresse kurz darin marinieren. Blaubeeren verlesen, halbieren und unter den Salat mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 19. November 2019

Ragout und Püree mit gebratenem Zander und Rote-Bete-Jus

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet à 280 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
2 EL Butter	Pflanzenöl	Salz

Für das Püree und Ragout:

1 Steckrübe	1 Kohlrabi	1 Zitrone
1 Schalotte	50 g Parmesan	50 g Butter
50 ml Sahne	1 EL Mehl	50 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	Pflanzenöl, Salz

Für den Jus:

100 ml Rote-Bete-Saft	1 Prise Zucker
-----------------------	----------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Knolle rohe Rote Bete	Pflanzenöl
-------------------------------------	------------

Für den Zander:

Zanderfilet halbieren und leicht salzen. Fisch auf der Hautseite in die kalte Pfanne mit Öl geben und erhitzen. Auf der Haut bei mittlerer Hitze kross braten.

Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Butter in einem Topf erwärmen und löffelweise über den Fisch geben.

Zander kurz vor Ende der Garzeit umdrehen und ziehen lassen.

Für das Püree und Ragout:

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Steckrübe und Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Kurz im kochenden Wasser blanchieren.

Die Hälfte des Gemüses weiter kochen lassen, die andere Hälfte abgießen, in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Schalotte abziehen, würfeln und mit in die Pfanne geben. Mit etwas Mehl bestäuben, mit Fond und Weißwein ablöschen. Thymian dazugeben und sämig einkochen lassen.

Die übrige Hälfte mit dem Kartoffelstampfer oder einem Mixer fein pürieren. Butter kräftig unterrühren.

Für den Jus:

Rote Bete Saft in einen Topf geben und stark einkochen lassen. Nach dem Einkochen mit etwas Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Dünne Scheiben von der Rote Bete abschneiden und in Öl kross ausbacken.

Als Garnitur auf das Püree legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schöpe am 13. März 2019

Risotto milanese mit Seeteufel, Amalfi-Zitronen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g integrale Risottoreis	1 Wintertrüffel	1 Schalotte
1 Knoblauch	400 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
100 g Parmesan	10 g Trüffelbutter	10 Safranfäden
50 g Butter	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Seeteufel:

1 Seeteufelfilet à 300 g	1 Zitrone, Abrieb	3 Zweige Thymian
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

2 Amalfizitrone	2 Petersilienwurzeln	2 Karotten
1 Zucchini	1 grüne Paprika	$\frac{1}{4}$ Knollen Sellerie
6 Blätter Salbei	2 TL flüssiger Honig	40 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Risotto:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch darin anschwitzen.

Den Reis dazugeben und glasig anschwitzen.

Mit Wein ablöschen, eine Kelle Fond aufgießen und mit Safran würzen. Mit warmem Fond einkochen lassen und aufgießen.

Sobald der Reis zu binden beginnt, den Trüffel und die Butter einrühren. Den Parmesan reiben und unterheben.

Mit Trüffelbutter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Seeteufel:

Den Seeteufel waschen, trockentupfen, salzen und mit Zitronenabrieb würzen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, Thymian dazugeben und den Seeteufel sanft anbraten.

Den Fisch etwa 8 Minuten glasig braten.

Für das Gemüse:

Die Karotten und Petersilienwurzeln schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Zucchini halbieren und von Kernen befreit würfeln.

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden.

Den Sellerie sorgfältig schälen, halbieren und fein würfeln.

Das Gemüse in einem Dampfgarer geben und bei mittlerer Hitze sanft dämpfen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, Salbei dazugeben und das Gemüse darin schwenken.

Mit Honig, reichlich Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Enrico Albrecht am 08. April 2019

Risotto mit Kerbel-Pesto, Zander und Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	700 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
70 g Parmesan	½ Bund Kerbel	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

½ Bund Kerbel	1 EL Kürbiskernöl	1 Zitrone
30 g Parmesan	2 EL Walnüsse	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

50 g Zuckerschoten	5 Cocktailtomaten	1 Zitrone
2 EL Butter	1 Prise Zucker	Salz

Für den Fisch:

2 Zanderfilets	Mehl	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen. In einem zweiten Topf dreiviertel der Butter aufschäumen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Im Topf mit dem Reis kurz farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Alkohol verkocht ist nach und nach mit Fond aufgießen, bis der Reis bissfest gegart ist. Den Parmesan reiben und zum Schluss mit der restlichen Butter dazugeben. Den Kerbel fein hacken und erst kurz vor dem Anrichten unter das Risotto heben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

Für das Pesto:

Die Walnüsse kurz in einer heißen Pfanne rösten.

Anschließend mit dem Parmesan, dem Kürbiskern- und Olivenöl und dem Kerbel in einem Mixer zu einem Pesto pürieren. Mit Zitronensaft und Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten halbieren und mit etwas Salz und Zucker bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten rösten, bis sie leicht braun werden.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Zuckerschoten darin kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Zuckerschoten darin kurz glasieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den Fisch:

Die Zanderhaut mit etwas Mehl bestäuben. Den Fisch von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer Pfanne mit wenig Öl auf der Haut anbraten, bis sie knusprig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch noch kurz auf der Fleischseite gar ziehen lassen.

Das Risotto in der Mitte des Tellers anrichten, den Fisch daran anlehnen, mit Zuckerschoten und Tomaten garnieren und mit dem Pesto umranden. Etwas Meersalz über den Fisch geben.

Marie Pulvermacher am 02. Mai 2019

Rotbarbe, Ratatouille, Fenchel-Risotto, Anis-Safran-Soße

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	2 kleine Fenchelknollen	800 ml Gemüsefond
3 EL Butter	50 ml trockener Weißwein	75 g ital. Hartkäse
Salz	Pfeffer	

Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 kleine Aubergine	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Meerbarben:

4 Rotbarbenfilets	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------	---------------

Für die Sauce:

1 Karotte	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Anisschnaps	200 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl	1 EL Fenchelsamen	1 Döschen (0,1 g) Safran
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Die Fenchelknollen vom Grünen trennen und in 1cm dicke Spalten schneiden. Gemüsefond erwärmen. In einem Topf 1 EL Butter erwärmen und den Risottoreis 2 Minuten darin dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. So viel heißen Fond zugießen, dass der Reis vollständig bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20-25 Minuten garen. Dabei immer wieder etwas Fond zugießen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin 7 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Salzen und pfeffern. Den Hartkäse reiben und mit dem Rest Butter und Fenchelspalten unter den Risotto rühren und abschmecken.

Für das Ratatouille:

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und trockentupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 10 Minuten in Olivenöl anbraten, bis die Zwiebel glasig wird. Thymian zugeben. Salzen und pfeffern.

Für die Meerbarben:

Rotbarbenfilets abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In Olivenöl 2 Minuten auf der Haut- und 3 Minuten auf der Fleischseite braten.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Karotte schälen. Zwiebel, Knoblauch und Karotte in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig andünsten. Anisschnaps angießen, Safran und Tomatenmark zugeben. Gemüsefond angießen, bis alles bedeckt ist. 20 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Fenchelsamen mörsern. Den gemörserten Fenchelsamen dazugeben. Mit einem Mixstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 15. Juli 2019

Rotbarsch mit Curry-Paste und Süßkartoffel-Auflauf

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

2 grüne Chilis	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebel	1 Limette, Saft	1 Stiel Zitronengras
2 Zweige Basilikum	4 Zweige Koriander	2 Kaffir-Limettenblätter
2 EL Olivenöl	½ EL brauner Zucker	

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets à ca. 300 g	4 EL grüne Currypaste
-------------------------------	-----------------------

Für den Auflauf:

2 Kochbananen	1 Süßkartoffel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Mozzarella	125 g Crème-fraîche
125 g Sahne	1 Muskatnuss	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Deko:

1 Kochbanane	300 ml neutrales Pflanzenöl
--------------	-----------------------------

Für die Currypaste:

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Das Zitronengras mit dem Messerrücken plattieren und fein schneiden. Limettenblätter, Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sämtliche Zutaten mit dem Olivenöl und braunem Zucker in einem Standmixer kräftig zu einer cremigen Paste mixen.

Für den Rotbarsch:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Je 2 EL der Currypaste auf beiden Seiten des Fischfilets verteilen und im Bananenblatt verpacken. Im Ofen etwa 25 Minuten garen.

Für den Auflauf:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kochbananen und Süßkartoffel schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser nacheinander 3 Minuten kochen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne leicht anschwitzen. Crème fraîche und Sahne zugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von der Mischung auf dem Boden der Backform verteilen, dann die Kartoffel und die Bananen abwechselnd in der Form auslegen.

Den Rest der Mischung darüber verteilen. Mozzarella verteilt darüber reiben.

Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Für die Deko:

Kochbanane ist 2 ½ mm dicke Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne mit reichlich Öl ausfrittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 09. April 2019

Rotbarsch mit Salzkartoffeln und Sahne- Meerrettich

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 medium Rotbarschfilet 3 Speisezwiebeln 2 TL Tafelessig
7 Lorbeerblätter Salz

Für die Kartoffeln:

7 festk. Kartoffeln 100 g Fassbutter 1 Bund glatte Petersilie
5 Pfefferkörner

Für den Meerrettich:

1 Stückr Meerrettich (5 cm) 1 Zitrone 50 g Fassbutter
200 g Schlagsahne

Für die Garnitur:

3 Lorbeerblätter 2 Pfefferkörner

Für den Rotbarsch:

Einen großen Topf zu $\frac{3}{4}$ mit Wasser füllen, erhitzen und Tafelessig hineingeben. 3 Prisen Salz hinzufügen. Zwiebeln abziehen und als ganzes Stück zusammen mit Lorbeerblättern in den Topf geben. Die zwei Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und kurz bevor das Wasser blubbert, hineingeben. Sobald das Wasser sprudelt, den Herd auf Medium (Stufe 5) herunterschalten und den Fisch ca. 20 Minuten ziehen lassen. Filets vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf dem Teller drapieren.

Für die Kartoffeln:

Einen weiteren mit Wasser gefüllten Topf erhitzen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln und bis auf einen Stängel mit Blatt alles grob hacken. Kartoffeln ins Wasser geben und ca. 20 Minuten lang bei Stufe 6,7 köcheln lassen. Kartoffeln abwaschen, pellen und mit Salz, Petersilie und Butter garnieren. Pfefferkörner hinzufügen und ein Petersilien-Stängel auf den Kartoffeln drapieren.

Für den Meerrettich:

Meerrettich schälen und reiben. Sahne schlagen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Geriebenen Meerrettich mit derselben Menge an Sahne und etwas Zitronensaft vermischen. Sahnemeerrettich dezent neben dem Filet platzieren und Butter neben den Kartoffeln zerlaufen lassen.

Für die Garnitur:

Lorbeerblätter abzupfen und neben den Fisch legen. 2 Pfefferkörner auf dem Teller verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ludwig Förger am 25. November 2019

Rotbarsch mit Würzgemüse und Blumenkohl-Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 ganzer Rotbarsch, á 400 g 1 Zitrone 200 g Butterschmalz

Für das Gemüse:

2 grüne Paprikaschoten 4 große Tomaten 1 Knoblauchzehe

1 rote Frühlingszwiebel 1 Zitrone ½ Ingwerknolle

Salz Pfeffer

Für die Gewürzmischung:

3 Knoblauchzehen 1 Zitrone 3 EL Sojaöl

½ Ingwerknolle 1 Lorbeerblatt ½ TL Anissamen

Salz Pfeffer

Für den Couscous:

1 Blumenkohl 2 El Ras-el-Hanout Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Fisch: Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fisch waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und Schale abreiben. Fisch mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Nachdem die Gewürzmischung in die Bauchhöhle des Fisches gegeben wurde, den Fisch vorsichtig von beiden Seiten in Butterfett anbraten.

Möchte man den Fisch mit Haut braten, kann man die sehr hartnäckigen und lästigen Schuppen entfernen, indem man: einen Grillrost schräg in die Spüle stellt, den Fisch darauf legt und unter laufendem Wasser die Schuppen mit einem Messer abschabt. Die Schuppen landen durch das fließende Wasser direkt in der Spüle.

Beim Filettieren von Fisch ist es zunächst wichtig, den Fisch auf ein mit Küchenpapier belegtes Brett zu legen, da der Fisch sonst wegwischt. Da wo die Flossen sind, mit dem Messer einschneiden und dann auf der Mittelgräte entlang schneiden. Mit Druck auf das Fleisch drücken, damit das Messer besser schneidet. Nachdem das Filet von der Karkasse gelöst ist, kann man für einen schönen Kunstschnitt einen Schnitt durch die Schwanzflosse machen.

Für das Gemüse: Paprikaschoten waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Frühlingszwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, reiben und 1 EL auffangen. Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 EL Abrieb auffangen.

Paprikascheiben mit Tomatenscheiben, Ingwer, Zitronenabrieb, Zwiebeln und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Aromatisieren des Fisches in eine Auflaufform geben, den angebratenen Fisch drüber legen und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Für die Gewürzmischung: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen, reiben und 1 EL auffangen. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Lorbeerblatt abzupfen. Sojaöl mit Anissamen, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 1 EL Zitronensaft, Ingwer und Knoblauch vermengen und in die Bauchhöhle des Fisches füllen.

Für den Blumenkohl-Couscous: Vom Blumenkohlkopf die Röschen abbrechen und diese mixen, damit kleine Körnchen entstehen. Blumenkohl-Körnchen zusammen mit Ras el Hanout in heißem Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annegret Eisenberg am 17. Oktober 2019

Rotlachs für Nigiri, Sashimi, Inside-Out mit Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Rotlachs:

400 g Wildlachsfilet

Für die Nigiri:

250 g Sushi-Reis 150 ml asiat. Reisessig Eiswasser

Für die Mayonnaise:

100 g Frischkäse 1 Ei 2 TL Senf

500 ml Sonnenblumenöl

Für die Inside-Out-Rollen:

2 Radieschen 1 Paprika Forellenkaviar

Für den Rettich-Salat:

1 Stange Rettich 1 TL Senf 100 ml Aalsauce

100 ml Haselnussöl 100 ml weißer Essig Zucker, Salz

Zum Servieren:

100 ml japan Sojasauce 100 ml dickfl. Sojasauce rote Chilifäden

weiße Sprossen

Für den Rotlachs:

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Für den geflämmten Rotlachs den Fisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Für die Inside-Out-Rollen den Lachs in Streifen schneiden. Für den Sashimi-Rotlachs den Fisch fingerdick zuschneiden.

Für die Nigiri:

Den Reis waschen und anschließend in einem Topf für ca. 15 Minuten kochen. Anschließend mit Reisessig verfeinern und den Reis im Eiswasser im Kühlschrank kaltstellen. Für die Nigiri mit Sashimi-Rotlachs einen Teil vom Sushi-Reis in kleinen Portionen anrichten und das rohe Lachsfilet darüberlegen. Den übrigen Reis für die Inside-Out-Rollen bereitlegen.

Für die Mayonnaise:

Für die Inside-Out-Rollen eine Mayonnaise herstellen. Das Ei mit Senf in einem hohen Becher vermengen und nach und nach das Öl einfließen lassen und mixen, bis die Mayonnaise cremig ist. Zuletzt mit Frischkäse vermengen.

Für die Inside-Out-Rollen:

Den übrigen abgekühlten Sushi-Reis auf eine Bambusmatte legen. Eine Schicht aus Mayonnaise über den Reis streichen. Die dünnen Lachstreifen dazulegen. Paprika und Radieschen waschen, klein schneiden und hinzufügen. Das Ganze zuletzt zu einer Rolle formen, in Sushi-Rollen schneiden und mit Forellenkaviar garnieren.

Für den Rettich-Salat:

Den Rettich mithilfe eines Gemüsehobels in feine, dünne Scheiben hobeln. Für das Dressing Haselnussöl, Essig, Senf, Salz und Zucker vermengen und zum Rettichsalat dazugeben.

Den Rotlachs darüberlegen und mit Aalsauce bepinseln. Danach mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Zum Servieren:

Zum Dippen die Sojasaucen in Schälchen füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sprossen und Chilifäden garnieren und servieren.

Lisa Bohm am 11. Dezember 2019

Saibling-Filet mit Kartoffel-Püree, glasierte Karotten

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 200 g	30 g Butter	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	2 EL Trüffelöl	1 schwarzer Trüffel
150 ml Milch	15 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Karotten:

8 Karotten mit Grün	1 EL flüssiger Honig	4 Zweige Thymian
30 g Butter	Salz	

Für den Fisch:

Das Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und gut salzen. Das Filet in einer Pfanne mit Butter und Öl langsam goldbraun braten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in große Stücke schneiden. In Salzwasser bei mittlerer Hitze gar kochen, abseihen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Milch in einem kleinen Topf erwärmen, Butter darin auflösen und zu den gepressten Kartoffeln geben. Gut mixen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Trüffelöl unterheben und frischen Trüffel drüber hobeln.

Für die Karotten:

Karotten waschen, das Grün bis auf ca. 1 cm abschneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Honig darin karamellisieren.

Karotten hinzugeben, mit wenig Wasser aufgießen, salzen und in der Pfanne dünsten. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Karotten mit Thymian-Blättern abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 22. August 2019

Saibling-Filet mit Meerrettich-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets	1 Zwiebel	100 g Stangensellerie
100 g Lauch	50 g Karotten	125 ml trock. Weißwein
2 cl Weißweinessig	250 ml Gemüesfond	1 Zitrone
2 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner
1 Zimtstange	Salz	

Für den Kartoffel-Stampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	25 g geröstete Kürbiskerne
100 ml Milch	1 EL kalte Butter	1 Muskatnuss
1 EL Maiskeimöl	Salz	

Für die Meerrettich-Schaum-Sauce:

200 ml Sahne	2 EL Tafelkren	weißer Pfeffer, Salz
--------------	----------------	----------------------

Für die Garnitur:

4 cl Kürbiskernöl	Kresse	5 g geröstete Kürbiskerne
-------------------	--------	---------------------------

Für das Saiblingsfilet:

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Bauchlappen und überstehende Haut wegschneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Karotten schälen und kleinschneiden. Sellerie und Lauch kleinschneiden. In einem Topf 500 ml Wasser, Fond und Wein aufkochen. Das gehackte Gemüse und die abgetrennten Fischabschnitte hinzugeben. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft dem Fischesud beifügen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und ein kleines Stück der Zimtstange dazutun. Mit etwas Salz abschmecken. Vor dem Servieren den Topf vom Herd nehmen, den Essig hinzufügen und die Fischfilets im Sud einlegen und darin 7 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss den Saibling herausnehmen und den Fischesud für die Sauce bereitstellen.

Für den Kartoffel-Stampf:

Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun rösten. In einer weiteren Pfanne Kürbiskerne ohne Fett rösten und danach hacken. Das Kartoffelwasser abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den Zwiebeln und den Kürbiskernen vermengen. In einem kleinen Topf Milch erwärmen und diese der Kartoffelmasse beifügen. Mit Butter vollenden. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Meerrettich-Schaum-Sauce:

In einem Topf Sahne und 70 ml von dem zubereiteten Fischesud erhitzen und reduzieren. Tafelkren hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Zu einer feinen Sauce reduzieren und vor dem Servieren mit einem Stabmixer kurz aufschäumen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln. Mit Kresse und Kürbiskernen garnieren und servieren.

Gabriele Jelinek am 23. Mai 2019

Saibling-Filet mit Spargel-Spitzen und Mangold-Risotto

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets á ca. 125 g	1 Knoblauchzehe	1 Orange, davon 1 EL Saft
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

200 g weißer Spargel	1 EL Butter	1 Prise Meersalzflocken
----------------------	-------------	-------------------------

Für den Risotto:

150 g Risottoreis	125 g Mangold	700 ml Gemüsefond
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
100 g Butter	100 ml trockener Weißwein	70 g Parmesan
20 g Pinienkerne	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für den Saibling:

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen. Rosmarinzwig waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch in Schale leicht andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarinzwig und angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Die Saiblingsfilets darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Die Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze etwa 1 Minute glasig durchziehen lassen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Orangensaft beträufeln, mit Meersalzflocken und schwarzen Pfeffer würzen. Mit Kresse garnieren.

Für den Spargel:

Den Spargel schälen, quer und längs halbieren und die halben Spargelspitzen in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter langsam braten. Den übrigen Spargel beiseitelegen und anderweitig verwenden.

Nach etwa 10 Minuten mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Für den Risotto:

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten.

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

In einem weiteren Topf 75 g Butter aufschäumen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Im Topf mit dem Reis kurz farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Langsam kochen bis der Reis bissfest gegart ist. Mangold waschen, gut trocknen und Stiele sowie die dicken mittleren Blattrippen ausschneiden; Blätter in nicht zu feine Streifen schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit vom Reis Mangold unterheben.

Den Parmesan reiben und mit der übrigen Butter dazugeben.

Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pinienkernen bestreuen.

Für die Garnitur:

Die Kresse waschen und schneiden.

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

Lubina Jeschke am 20. Juni 2019

Saibling-Filet mit Walnuss-Creme, Birnen-Chutney, Salat

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à ca. 200 g	1 Karotte	250 g Walnüsse
100 ml Crème-fraîche	1 Zitrone	100 ml Walnussöl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

1 Wildkräutermix	50 g frische Kresse	100 ml Walnussöl
20 ml mildes Rotweinessig	1 EL Akaziensirup	Salz, Pfeffer

Für das Birnen-Chutney:

1 große feste Birne	2 rote Thaichilischoten	1 EL Akaziensirup
1 EL weißer Balsamico	1 Kst. Kresse	

Für die Garnitur:

50 g Walnusskerne	1 Bund wilder Schnittlauch	
-------------------	----------------------------	--

Für das Saiblingsfilet:

Die Filets auf niedriger Temperatur langsam auf der Hautseite in der Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Leicht salzen und pfeffern.

In einer kleinen Pfanne die Walnusskerne rösten. In der Moulinette Walnusskerne mit etwas Walnussöl zu einem Brei mixen. Karotte schälen und kleinraspeln. In der Walnusspfanne mit etwas Walnussöl leicht anbraten. Zu dem Walnussmix geben und mit Crème fraîche abschmecken. Zitrone waschen, trocken tupfen und Abrieb zur Creme geben.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter und Kresse waschen und sanft trocknen. Aus dem Walnussöl, Rotweinessig, Akaziensirup, Salz und Pfeffer eine leichte Vinaigrette anrühren. Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing beträufeln und sanft durchmischen.

Für das Birnen-Chutney:

Birne waschen, trockentupfen und grob reiben. Chilischoten in kleine Ringe schneiden. Mit etwas Wasser, dem Sirup und dem Essig aufkochen und stehen lassen. Vor dem Anrichten mit etwas Kresse verfeinern.

Für die Garnitur:

Walnusskerne kleinhacken und in einer Pfanne rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Walnusscreme mit einem Esslöffel auf den Tellerboden streichen.

Saiblingsfilet darauf legen und die Walnusskerne darüber streuen. In einer kleinen Schale das Birnen-Chutney dazustellen. Daneben die marinierten Wildkräuter geben und mit dem Schnittlauch garnieren. Bei Bedarf etwas Walnussöl drüber träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mike Weber am 29. Januar 2019

Saibling-Praline, Sauerrahm-Röllchen mit Saibling

Für zwei Personen

Für die Saiblings-Praline:

150 g Saiblingsfilet	50 g Mango	$\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
200 g Kataifi-Teigfäden	3 EL Sahne	Pflanzenöl
Salz	Cayennepfeffer	

Für die Sauerrahmröllchen:

1 großes Saiblingsfilet	120 g Sauerrahm	80 g Crème-fraîche
40 g geschlagene Sahne	2 Blatt Gelatine	1 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 EL Wasabipaste	1 Prise Zucker	Salz
Cayennepfeffer		

Für den lauwarmen Saibling:

2 Saiblingsfilets à 70 g	1 Limette (Abrieb)	50 g Butter
Ducca-Gewürz	Meersalzflöckchen	

Für die Saiblings-Brandade:

100 g mehligk. Kartoffel	Reste vom Saiblingsfilet	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	200 ml Geflügelfond	1 EL geschlagene Sahne
20 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	1 Muskatnuss
1 Prise Zucker	Salz	Cayennepfeffer

Für das Mosaik:

2 gelbe reife Mango	2 vorgeg. Rote Bete	Blätter Frisèesalat
50 g Baby-Wildkräutersalat	essbare Blüten	70 ml Balsamico bianco
70 ml Olivenöl	Zucker	Salz

Für die Garnitur:

Saiblingskaviar

Für die Saiblings-Praline:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Saibling abtupfen und in feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen. Aus 80 g des Saiblingsfilets, der Sahne, Salz, 1 Spritzer Zitrone und etwas Cayennepfeffer im Blitzhacker eine Farce mixen. Mango schälen und in Würfel schneiden. Gewürfelte Mango und gewürfeltes Saiblingsfilet unterziehen und abschmecken. Aus der Masse mit dem Esslöffel Nocken abstechen und diese mit Kataifiteig umwickeln.

In 160 Grad heißem Öl für etwa 90 Sekunden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauerrahmröllchen:

Saiblingsfilet abrausen, trockentupfen und kurz anfrieren.

Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Sauerrahm und Crème fraîche mit einander verrühren. Gelatine einweichen, schmelzen und mit einer kleinen Menge Sauerrahm- Crème fraîche vermischen und unterheben. Masse rühren.

Vorsichtig die geschlagene Sahne unterheben. Mit Wasabi, Zucker, Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft- und Abrieb abschmecken und in eine Spritzsack mit Lochtülle abfüllen.

Saibling mit einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben aufschneiden, Sauerrahmmousse aufspritzen und zu Röllchen formen. Bis zum Anrichten kalt stellen.

Für den lauwarmen Saibling:

Butter im Topf bräunen und in einen flachen Teller geben. Fischfilets in der Butter wenden und Teller mit Frischhaltefolie bedecken. Im Ofen 7 Minuten confieren lassen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Meersalzflöckchen mit Limettenabrieb und Ducca hacken und etwas davon über jedes Fischfilet geben.

Für die Saiblings-Brandade:

Kartoffel schälen, vierteln und im Geflügelfond weich kochen. Etwas Fond abgießen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Kartoffeln mit Knoblauch, Sahne, Butter und Saibling mit einem Mixstab pürieren. Ggf. noch Fond hinzufügen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Brandade mit Zucker, Zitronensaft- und Abrieb, Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Petersilie abschmecken.

Für das Rote-Bete-Mango-Mosaik:

Aus Essig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Rote Bete mit der Aufschnittmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben nun 4 Rechtecke 2x2 cm schneiden und marinieren. Dasselbe mit der Mango machen (hier 5 Rechtecke).

Kurz vor dem Anrichten Wildkräuter, Frisèe und Blüten damit marinieren.

Für die Garnitur:

Mango und Rote Bete im Mosaik anrichten. Auf zwei Ecken 1 TL Brandade anrichten worauf jeweils der lauwarme Saibling und die Praline gesetzt wird. Auf die dritte Ecke ein Röllchen vom Saibling platzieren.

Röllchen mit etwas Kaviar verzieren. Auf die vierte Ecke eine kleine Portion des marinierten Salates setzen. Ggf. mit Blüten und Kräutern den Teller noch weiter dekorativ ausgarnieren und servieren.

Lisa Lührs am 12. September 2019

Saltimbocca vom Wolfsbarsch mit Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Safranrisotto:

180 g Risottoreis	2 Schalotten	40 ml Schlagsahne
40 g Parmesan	500 ml Gemüsfond	125 ml Weißwein
1 Msp. Safranpulver	40 g Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Saltimbocca:

2 Wolfsbarschfilets à 200 g	4 Scheiben Parmaschinken	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Bund Salbei	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Für das Safranrisotto:

Die Schalotten abziehen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Reis dazugeben, anrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Safran hinzufügen. Nach und nach Gemüsfond dazugeben, bis der Reis gar ist. Dabei immer wieder umrühren. Parmesan reiben und zusammen mit Sahne und der Butter zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Saltimbocca:

Den Fisch abspülen, trocken tupfen und die Haut leicht einritzen. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Mit der Hälfte vom Salbei den Fisch spicken. Die Filets mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl knusprig braten.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl, Knoblauch und zwei Scheiben Zitrone erwärmen und den fertig gegarten Fisch damit bepinseln. Den Fisch mit Schinken belegen. Darauf den Salbei mit einem Holzspieß feststecken.

Für die Garnitur die übrigen Salbeiblätter in heißem Öl frittieren und den restlichen Parmaschinken in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 21. Februar 2019

Schollen-Filet in Kräuter-Senf-Soße, Butterreis, Spinat

Für zwei Personen

Für das panierte Schollenfilet:

2 frische Schollenfilets	1 Zitrone	Dinkelmehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

150 g Crème-fraîche	80 ml Milch	2 EL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter	Salz
Pfeffer		

Für den Reis:

200 g Basmatireis	150 g Butter	Salz
-------------------	--------------	------

Für den Spinat:

100 g frische Spinatblätter	3 Knoblauchzehen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	4 Stangen Schnittlauch	2 Zweige Petersilie
-----------	------------------------	---------------------

Für das panierte Schollenfilet:

Schollenfilet abwaschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft über den Fisch träufeln. Fisch im Mehl wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Schollenfilets darin von beiden Seiten braten.

Für die Sauce:

Crème fraîche und Milch in einem Topf erhitzen. Den Senf unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und nach Belieben dazugeben.

Für den Reis:

Reis durchspülen und in einem kleinen Topf mit Wasser und der Butter aufkochen lassen. Die Temperatur verringern und 20 Minuten garen lassen. Mit Salz würzen.

Für den Spinat:

Den frischen Blattspinat waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin braten. Spinat dazugeben und braten, bis er etwas einfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie klein zupfen und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

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

Maren Müller-Wallraf am 29. April 2019

Schollen-Röllchen mit Saibling-Farce und Pilzen

Für zwei Personen

Für die Farce:

2 Saibling Filets à 200 g	2 Knoblauchzehen	2 Limetten
100 g Sahne	Salz	Pfeffer

Für die Scholle:

2 Schollenfilets	20 g Meerrettich	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Zweige Dill	2 Zweige Thymian
2 EL Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

5 große Kräuterseitlinge	Salz	Pfeffer
--------------------------	------	---------

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado	½ rote Chilischote	1 Limette
1 Blatt Gelatine	1 EL Honig	1 EL Koriandersaat
Salz	Pfeffer	

Für das Zitronenconfit:

2 Zitronen	2 Orangen (100 ml)	1 Knoblauchzehe
150 ml Portwein	1 Zweig Thymian	1 EL Mehl
50 g Stärke	1 EL Butter	1 Sternanis
1 Zimtstange	1 Vanilleschote	50 g Rohrzucker
Haselnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL Saiblings-Kaviar

Für die Farce:

Die Haut der Saiblinge entfernen und mit der Sahne mixen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Limette waschen und trockentupfen. Die cremige Masse (Farce) mit Knoblauch, Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Scholle:

Knoblauch abziehen und andrücken. Schollenfilets waschen, trocken tupfen, längs halbieren und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Filets mit Mehl bestreuen und in Öl, Knoblauch und Thymian scharf anbraten.

Butter hinzuzufügen und braten bis das Filets bräunlich wird. Fisch rausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit Meerrettich bestreichen und die Saibling-Farce wurstförmig auf das Filet legen. Filets einrollen und mit kleinen Spießen zu fixieren.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge putzen und mit der Reibe in schmale Scheiben schneiden und kurz im heißen Wasser mit Salz garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado-Creme:

Gelatine in kaltem Wasser aufweichen. Avocado schälen und Fruchtfleisch herauslösen. Chili kleinschneiden und Kerne entfernen.

Limette waschen, trockentupfen, abreiben, halbieren und Saft auspressen. Avocado mit Koriandersaat, Limettensaft, -abrieb Chili, Salz, Pfeffer und Honig verfeinern. Die Maße mixen. Gelatine aufkochen und die Maße der Avocado untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für das Zitronenconfit:

Zitronen waschen, in Scheiben schneiden und 2-3 Minuten im heißen Wasser kochen und wiederholen. Die Scheiben in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Orangen auspressen. Haselnussöl, Rohrzucker, Sternanis und Vanilleschote in einen Topf geben und mit Orangensaft ablöschen.

Portwein und Zimtstange dazu geben. Dann mit angerührter Stärke köcheln lassen. Stärke auskochen lassen. Zitronenscheiben klein würfeln und die Gewürze wieder aus dem Confit rausnehmen.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Röllchen salzen, pfeffern, in Mehl rollen und in Olivenöl und Knoblauch anbraten. Am Schluss in etwas Butter und Thymian schwenken.

Für die Garnitur:

Kaviar als Garnitur verwenden. Die Avocado-crème-brûlée ausstechen, etwas Rohrzucker drüberstreuen und mit einem Flambierer abflammen. Anrichten, mit Kaviar bestreuen und servieren.

Fatma Dogan am 05. November 2019

Seeteufel an Erbsen-Flan, Speck, Karotte, Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

200 g Seeteufelfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 kleine Ingwerknolle	1 Zitrone	1 Limette
200 ml Milch	150 ml Fischfond	150 ml Gemüsefond
100 ml halbtrock. Weißwein	50 g Butter	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für den Erbsenflan:

400 g Erbsen (TK)	4 Scheiben Bacon	2 Eier (M)
200 g Crème-fraîche	2 Zweige Minze	4 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Zitrone	20 ml Ahornsirup	Butter
1 Prise Zucker	Eiswasser	Salz, Pfeffer

Für den Karottenstampf:

300 g lila Karotten	1 Schalotte	150 ml Gemüsefond
25 ml Sahne	25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

2 gelbe Karotten	2 orangene Karotten	3 Eier
50 ml Sahne	50 ml Milch	300 g Panko
50 g Mehl	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	250 g Butter	4 Eier
1 Zitrone	50 ml trock. Weißwein	2 EL Weißweinessig
100 ml Gemüsefond	1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den pochierten Seeteufel:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Zitrone und Limette waschen. Schalotte, Knoblauchzehe und den Ingwer abziehen bzw. schälen und klein schneiden. In einem Topf farblos anschwitzen. Milch, die beiden Fonds, Weißwein, Butter und Lorbeerblatt dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen. Danach die Flüssigkeit nur noch bei kleiner Hitze warmhalten eersalznicht kochen!). Den portionierten Seeteufel 12 Minuten vor dem Servieren in die warme Flüssigkeit geben und gar ziehen (pochieren) lassen. Dabei einmal wenden. Fisch entnehmen, mit Pfeffer, Salz und Abrieb von der Zitrone und Limette würzen.

Für den Erbsenflan:

Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Abgießen und in Eiswasser kurz abschrecken. 100 g der Erbsen beiseitestellen und die übrigen Erbsen mit der Minze (ca. 6 Blätter) vermengen und sehr fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen.

Eier und Crème fraîche unter das Erbsenpüree rühren, mit Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in 4 ofenfeste, gefettete Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) füllen. Die Förmchen in ein tiefes Backblech stellen. Soviel kochend heißes Wasser in das Backblech gießen, dass die Förmchen zu zwei Dritteln darinstehen. Flan im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen, es darf keine Masse mehr daran haften. Fertige Flans herausnehmen und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Flans mit einem Messer vom Rand lösen und auf Teller stürzen.

Speckscheiben mit Ahornsirup bestreichen, auf einem Backblech auslegen und die letzten 15

Minuten mit in den Ofen geben, bis sie knusprig ausgebacken sind. Zum Anrichten den Speck in mundgerechte Stück brechen und in und auf dem Flan verteilen bzw. stecken. Die übrigen Erben mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teller verteilen.

Für den Karottenstampf:

Karotten schälen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotten und Karottenstücke in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen, abgedeckt 15 Minuten weichkochen und dann abgießen. Butter, Sahne und etwas Zitronensaft zu den gegarten Karotten geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. etwas Butter untermixen und warmhalten.

Für die frittierten Karotten:

Karotten schälen, von den Enden befreien und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen und Zucker und 1 EL Salz hineingeben. Die Karottenstücke etwa 5 bis 7 Minuten im Topf vorkochen, danach etwas abkühlen lassen.

Fritteuse auf 150 bis 160 Grad vorheizen und eine Panierstation aufbauen. Ganze Eier mit Sahne, Milch und etwas Salz und Pfeffer leicht schaumig schlagen. Karottenstücke mehlieren und danach durch die Eier-Mischung ziehen. In Panko wälzen, so dass die Stücke komplett bedeckt sind. In der vorgeheizten Fritteuse etwa 4 Minuten frittieren, danach auf einem Tuch abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißweinessig, Weißwein und Gemüsefond auf insgesamt 100 ml einkochen lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen. Eier trennen und 4 frische Eigelb zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Béarnaise mit Salz, Pfeffer und eventuell 1-2 TL Zitronensaft abschmecken. Estragon und Kerbel abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sauce damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 18. November 2019

Seeteufel, Beurre blanc, Fenchel, Mais-Creme, Haselnüssen

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

400 g Seeteufel-Filet	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	2 TL Koriandersaat	2 TL rote Pfefferkörner
Olivenöl	Salz	

Für die Beurre blanc:

150 g kalte Butter	60 g Schlagsahne	1 Zitrone
1 Schalotte	250 ml Weißwein	3 Zweige Estragon
Salz		

Für die Maiscreme:

2 vorgek. Maiskolben	2 Schalotten	100 g Sahne
50 g Butter	Salz	

Für die Haselnüsse:

50 g Haselnüsse

Für das Brunnenkresse-Öl:

2 Kästen Brunnenkresse	50 ml Traubenkernöl
------------------------	---------------------

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle, mit Grün	1 Orange	100 ml Weißwein
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Seeteufel:

Eine Pfanne erhitzen und die Koriandersaat darin rösten. Zitrone abbrausen und trockentupfen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einem Mörser den Knoblauch, roten Pfeffer, Zitronenabrieb, Thymianblätter, Koriandersaat und Salz zu einer Gewürzmischung verarbeiten.

Fisch abwaschen und trockentupfen. Die Fischfilets mit der Gewürzmischung marinieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Für die Beurre blanc:

Die Zitrone waschen, trocknen und einige Zesten abziehen. Schalotte halbieren, abziehen und klein hacken. In einem kleinen Topf Schalotten bei mittlerer Hitze mit etwas Butter anbraten. Sahne aufschlagen und unterrühren. Reduzieren lassen. Die kalte Butter in 2,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Bei schwacher Hitze die Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Danach die Sauce durch ein Spitzsieb streichen. Mit Salz abschmecken und die Zitronenzesten dazugeben. Die Beurre-blanc mit zum Servieren warmhalten.

Für die Maiscreme:

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Mais hinzugeben und etwa 2-3 Minuten mit braten. Die Sahne angießen und die Masse in einem Standmixer glatt pürieren. Restliche Butter untermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Haselnüsse:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Haselnüsse im Ganzen auf ein Blech geben und rösten. Anschließend mit einem Küchentuch abreiben, damit die bittere Schale abgeht und hacken.

Für das Brunnenkresse-Öl:

Brunnenkresse und Traubenkernöl zu gleichen Teilen in einen Standmixer geben und fein pürieren. Danach das Öl durch ein feinmaschiges Sieb geben.

Für den Fenchel:

Den Strunk vom Fenchel entfernen, vierteln und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Fenchelstreifen darin etwa 3-4 Minuten braten. Die Orange waschen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Fenchel mit Orangensaft und Weißwein ablöschen und die Orangenzesten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Florian Blackert am 29. April 2019

Seeteufel, Garnelen-Pralinen, Pilze, Spargel und Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Perlgraupen	2 Schalotten	4 TK Aprikosen
100 g Räucherspeck	125 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsefond
10 g Butter	1 TL Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnelen-Pralinen:

10 Riesengarnelen (8/12)	1 Zweig glatte Petersilie	2 EL Pankomehl
1 Zitrone	500 ml Sonnenblumenöl	Currypulver
Meersalz	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den pochierten Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, à 150 g	2 Knoblauchzehen	3 Orangen
400 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für Spargel und Pilze:

200 g grüner Spargel	140 g frische Austernpilze	3 EL Olivenöl
50 ml Gemüsefond	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 cm Meerrettich

Für das Graupen-Aprikosen-Risotto:

Den Gemüsefond im Topf erhitzen.

Die Perlgraupen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Eine Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Graupen mit hinzugeben und für etwa 1 Minute dünsten. Mit Weißwein ablöschen und ordentlich einkochen lassen. Anschließend 200 ml vom heißen Gemüsefond in den Topf hinzugeben. Bei schwacher Hitze für etwa 15 Minuten köcheln lassen und hin und wieder umrühren.

Den Speck in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross anbraten. Eine weitere Schalotte abziehen und fein würfeln. Zum Speck geben und bei mittlerer Hitze glasig schwitzen.

Aprikosen in Würfel schneiden. Die Graupen abgießen, kurz abkühlen lassen und mit den Aprikosenwürfeln zu den Speck-Schalotten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den übrigen warmen Gemüsefond einrühren, damit die Graupen nicht zu trocken werden.

Für die Garnelen-Pralinen:

Für die Pralinen die Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Garnelen in feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und einen halben Teelöffel klein hacken. Petersilie mit den Garnelen vermengen und die Masse mit Currypulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone abreiben und den Abrieb zum Schluss dazugeben. Die Garnelenmasse nun mit leicht angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Pralinen formen. Die Pralinen in den Semmelbröseln wenden.

Das Öl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen und die Garnelenpralinen darin 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz bestreuen.

Für den pochierten Seeteufel:

Die Seeteufelfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Orangenzesten abreiben und den Saft der Orangen auspressen. Den Knoblauch abziehen und andrücken.

Orangensaft erhitzen. Rapsöl mit warmem Orangensaft, Orangenzesten und dem Knoblauch in einer Pfanne auf 50 Grad erhitzen. Den Fisch in die Pfanne geben und im warmen Öl 6 bis 7 Minuten garen.

Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und pfeffern.

Für Spargel und Pilze:

Den Spargel waschen, trocknen und die holzigen Enden abschneiden. Danach die Spargelstangen schräg in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke dazugeben, mit etwas Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Austernpilze putzen, in Streifen schneiden, zum Spargel geben und mitbraten. Danach mit Gemüsefond ablöschen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Meerrettich reiben und für die Garnitur bereitlegen.

Das Gericht auf Tellern servieren, mit Meerrettich bestreuen und servieren.

Nicole Schindler am 22. Mai 2019

Seeteufel-Filet im Wood Wrap und Kartoffel-Wedges

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

400 g Seeteufelfilet	1 Limette	2 Schalotten
3 EL süß-scharfe Chilisauce	2 EL Thai Fischsauce	15 g brauner Zucker
1 EL Korianderblätter	Salz	

Für die Kartoffel-Wedges:

8 vorw. festk. Kartoffeln	1 Zweig Thymian	50 ml Olivenöl
grobes Salz		

Für die Chimichurri:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 kleine rote Chili	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Topf Oregano	1 Knoblauchzehe
1 $\frac{1}{2}$ EL Weißwein-Essig	2 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Rauchsalz

Für den Seeteufel:

Den Grill für direkte Hitze auf 180 Grad vorheizen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Chilisauce, Fischsauce, braunen Zucker, Schalotten und Limettensaft miteinander zu einer Marinade vermengen. Seeteufel in die Marinade legen und abgedeckt in den Kühlschrank geben.

Den Seeteufel aus der Marinade nehmen, in zwei gleichgroße Stücke schneiden und auf die Wood Wraps legen. Den Koriander hacken und zusammen mit der Marinade über dem Seeteufel verteilen. Wraps aufrollen und mit dem Küchengarn fixieren.

Wood Wraps auf den Grill legen und etwa 10 bis 12 Minuten grillen bis eine Kerntemperatur von 58° bis 62° erreicht ist. Beim Grillen gelegentlich wenden.

Für die Kartoffel-Wedges:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln waschen, in Viertel schneiden und mit Olivenöl und Thymian marinieren. Direkt Grillen bei kleinster Hitze. Nach der Hälfte der Zeit die Kartoffeln wenden. Die fertigen Kartoffeln mit grobem Meersalz aus der Mühle würzen.

Für die Chimichurri:

Petersilie, Thymian und Oregano abbrausen und trockenwedeln.

Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika halbieren, putzen und waschen. Paprikahälfte in sehr kleine Würfel schneiden.

Chili putzen, der Länge nach halbieren, Trennwende und Kerne entfernen und waschen. Schote klein schneiden. Chili, Paprika, Kräuter und Knoblauch mit Essig und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

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

Siber Daller am 25. Juli 2019

Seeteufel-Medaillons mit Riesen-Garnelen, Pilz-Soße, Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à 150 g	6 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	30 g Butter	Rapsöl
Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

120 g Buchenpilze	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Schlagsahne	2 TL Dijonsenf	½ Bund Estragon
100 g Butter	3 EL Agavendicksaft	50 ml Noilly Prat
150 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Rapsöl
1 EL getrockneter Estragon	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmati	1 EL grüne Reisflocken	½ Bund Estragon
30 g Butter	Öl, Salz	1 TL Estragonpulver

Für den Fisch: Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen.

Riesengarnelen von den Köpfen und bis auf die Schwänze von den Karkassen befreien. Karkassen und Köpfe für die Sauce aufheben.

Seeteufelfilets ganz kurz von beiden Seiten in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Bratensaft aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Fisch dann mit einem Thermometer versehen zusammen mit etwas Thymian und einer Butterflocke in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 54-56 Grad erreicht ist.

Rapsöl in die Pfanne geben, mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die Garnelen darin je 1 Minute pro Seite anbraten und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce: Garnelenkarkassen und -köpfe in Rapsöl scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch mit Schale grob schneiden. In 1 EL Rapsöl anschwitzen.

Zwei Zweige frischen Estragon und 1 EL trockenen Estragon mit dazu geben, mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und alles auf zwei Drittel reduzieren. Karkassen und Köpfe sowie den Estragon herausnehmen und mit Fischfond aufgießen. Erneut reduzieren lassen. Die Reduktion mit einem Zauberstab durchmischen und durch ein Sieb abpassieren.

Dijonsenf und Schlagsahne hinzufügen und ein weiteres Mal einkochen lassen, sodass eine leichte Bindung entsteht. Nun mit kalter Butter aufmontieren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis: Basmatireis waschen und in 180 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Sobald der Reis kocht, die Temperatur stark reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel 20 Minuten garziehen lassen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter und Estragon untermischen und ggf. nachsalzen.

Reisflocken 30 Sekunden in heißem Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Estragonpulver würzen.

Den Estragonreis in einer kleinen Schale separat anrichten. Das Seeteufelfilet in zwei Stücke schneiden und übereinander legen.

Den Fisch mit dem gebackenen Reis und 2 Estragon-Blättern ausgarnieren. Weißwein-Sauce mit den Shimeji-Pilzen darum geben und die Garnelen dekorativ darauf drapieren.

Caroline Ballmann am 01. April 2019

Seeteufel-Tournedos im Speckmantel mit Lauchgemüse

Für zwei Personen

Für die Seeteufel-Tournedos:

400 g Seeteufel-Filet	4 dünne Scheiben Tiroler Speck	2 EL Butterschmalz
1 Bund Basilikum	4 Rosmarinzweige	150 ml Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für das Lauchgemüse:

2 Stangen Lauch	2 EL Butterschmalz	100 ml Gemüsefond
2 Schalotten	150 g Schlagsahne	2 EL Crème-fraîche
Pfeffer	Salz	

Für das Kartoffelpüree:

4 mehligk. Kartoffeln	150 g Sahne	1 Zitrone
Salz		

Für das Selleriestroh:

1 Sellerieknolle	Öl
------------------	----

Für die Seeteufel-Tournedos:

Fritteuse vorheizen.

Fischfilet in vier möglichst gleich große Medaillons schneiden. Salzen, pfeffern und mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln. Die Medaillons in einer Pfanne in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum insgesamt 8-9 Minuten braten.

Basilikum und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Basilikum zupfen, Rosmarinnadeln von den Stielen ziehen, beides klein schneiden und zusammen mit dem Öl und etwas Salz in einem Mixer pürieren.

Für das Lauchgemüse:

Lauch von der Wurzel befreien kurz in einem Topf in kochendem Salzwasser blanchieren. Schalotten abziehen, würfeln, in einer Pfanne in Butterschmalz anschwitzen, Lauch dazugeben und mit Sahne, Gemüsefond und Crème fraîche ablöschen. Das Ganze kurz durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Sahne aufschlagen. Schale der Zitrone abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Kartoffeln schälen, kleinwürfeln und in einem Topf im Salzwasser weichkochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, die geschlagene Sahne unter das Püree heben, mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Abrieb der Zitrone abschmecken.

Für das Selleriestroh:

Sellerie schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf in heißem Öl ausfrittieren.

Püree mit dem Wirsing und den Seeteufel-Tournedos auf Tellern anrichten, mit dem Basilikum-Rosmarinöl umtröpfeln. Selleriestroh auf den Fisch legen.

Theresia Edskes am 06. Juni 2019

Seezungen-Röllchen mit Gemüse und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2 Seezungenfilets, á 100 g	1 Zitrone	2 EL Pinienkerne
2 Knoblauchzehen	1 EL Crème-fraîche	50 Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g junge Möhren	1 kleine Zucchini	1 TL Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

Für die Zitrone-Ölsauce:

1 Zitrone	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------	-----------------	---------------

Für die Kartoffeln:

160 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Basilikum	100 g Butter
Salz		

Für die Seezungenröllchen:

Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und Basilikumblätter abzupfen. Alles zusammen in einem Mixer fein hacken. In eine Schüssel geben, Olivenöl und Crème fraîche nach und nach untermischen, und zu einer Paste rühren.

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dünn mit der Paste bestreichen, aufrollen und feststecken.

Zu dem unten zubereiteten Gemüse geben und zugedeckt 5 Minuten dämpfen lassen.

Für das Gemüse:

In einem Topf mit Siebeinsatz etwas Wasser zum Kochen bringen.

Möhren und Zucchini putzen und in Streifen oder Würfel schneiden. Im Siebeinsatz verteilen und salzen und pfeffern. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Von dem Abrieb ein wenig an das Gemüse geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Vor dem Servieren das Gemüse mit Balsamico beträufeln.

Für die Zitrone-Ölsauce:

Zitrone halbieren und auspressen. $\frac{1}{4}$ TL Salz in 75 ml Wasser auflösen.

Das Olivenöl in einer kleinen Schüssel in ein warmes Wasserbad setzen.

Nach und nach das Salzwasser und den Zitronensaft langsam zufließen lassen und mit dem Schneebesen kräftig unter das Öl schlagen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Abgießen und etwas ausdampfen lassen. Im Topf stampfen. Basilikum vom Stängel zupfen und zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kilian Brandenburg am 08. Juli 2019

Sesam-Lachs mit Safran-Reis, Spargel und scharfer Soße

Für zwei Personen

Für den Sesam-Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut 2 TL weißer Sesam 2 TL schwarzer Sesam
1 Zitrone Kokosöl Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel Kokosöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika $\frac{1}{2}$ Schalotte $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ rote Chilischote $\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark $\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch
1 EL Kokosöl $\frac{1}{2}$ TL Currypulver Salz

Für den Safran-Reis:

150 g Basmati-Reis 1 Zitrone 1 TL Safranfäden
Salz

Für den Sesam-Lachs:

Lachsfilets waschen, trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Sesam vermengen, mit Zitronenabrieb würzen und Lachswürfel darin wenden. Von jeder Seite in Kokosöl leicht anbraten.

Für den Safran-Reis:

Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden. 250 ml heißes Wasser, Zitronenscheibe, Safranfäden und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Für den Spargel:

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Kokosöl bissfest braten.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, Chilischote längs aufschneiden, entkernen, alles fein hacken. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und die Schalotten, Knoblauch und Chili darin unter Rühren glasig anbraten. Currypulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit der Kokosmilch auffüllen und auf kleiner Flamme 5 - 6 Minuten köcheln lassen. Paprika bei 200 Grad im Backofen backen, Haut abziehen, fein würfeln und zur Sauce geben. Mit Salz abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 04. November 2019

Steckrüben-Risotto mit Lachs im Speckmantel

Für zwei Personen

Für das Steckrüben-Risotto:

125 g Risottoreis	250 g Steckrübe	1 Lauchzwiebel
1 Zehe Knoblauch	400 ml Gemüsefond	100 g Parmesan
100 g Speckwürfel	100 g Butter	Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	50 g Scheiben Bauchspeck	50 g Waldhonig
100 g Semmelbrösel	1 TL Tafelsenf	4 Zweige Dill
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für das Steckrüben-Risotto:

Den Reis in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Steckrüben schälen, abspülen und würfeln. Lauchzwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Steckrübenwürfel mit den Zwiebeln und dem Knoblauch darin etwa 3 Minuten anschwitzen. Dann den Reis zugeben und kurz mitdünsten. Anschließend mit etwas Gemüsefond bedecken und mit etwas Salz, Pfeffer sowie einigen Chiliflocken würzen und unter regelmäßigem Rühren etwa 25 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen Gemüsefond angießen und immer wieder vom Reis aufnehmen lassen. Parmesan reiben. Zum Schluss die Butter und Parmesan untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speckwürfel in der Pfanne anbraten, mit etwas Honig abschmecken und als Topping auf das Risotto geben.

Für den Lachs:

Lachs waschen, trockentupfen und in daumendicke Streifen schneiden.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Aus Senf, Semmelbröseln, Waldhonig und Dill eine Masse rühren und den Lachs darin wenden. Anschließend nochmal in Semmelbröseln wenden und mit Speck umwickeln. Auf Nahtseite in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Aus den Resten der Senfkruste in einer Pfanne eine Sauce einkochen. Sahne dazugeben. Mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schulte-Lünzum am 16. Januar 2019

Steinbeißer mit Orangen-Soße und Petersilienwurzel-Püree

Für zwei Personen

Für den Steinbeißer:

2 Steinbeißer-Filets à 150 g	4 Zweige Petersilie	1 EL Butter
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Orangensauce:

1 Orange	150 ml Orangensaft	50 g Zucker
2 TL Stärke	Chili	

Für das Püree:

200 g Petersilienwurzel	1 Zitrone	75 ml Gemüfefond
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für den Steinbeißer:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter und Öl in Pfanne erhitzen und Fisch von beiden Seiten anbraten. Im Ofen bei 100 Grad ziehen lassen, bis Garpunkt erreicht ist. Der Fisch sollte noch glasig sein. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Über den Fisch streuen.

Für die Orangensauce:

Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen.

Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Zum Saft hinzu geben. Einreduzieren lassen und mit Stärke abbinden. Mit Chili abschmecken.

Für das Püree:

Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. In Gemüfefond und Sahne langsam weich kochen, bis Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Mit Stabmixer fein pürieren, gegebenenfalls durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Saft von der abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 07. Februar 2019

Steinbeißer, Kräuter-Kruste, Gurken-Salat, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Steinbeißer:

400 g Steinbeißerfilet	3 Scheiben Toast	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Kapern
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Butter	1 EL Dijon-Senf
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Radieschen-Gurken-Salat:

1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	150 g Joghurt
2 EL Milch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für Rosmarinkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	4 Zweige Rosmarin	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

100 g Joghurt	2 EL Mayonnaise	1 EL Kapern
3 Cornichons	1 Zwiebel	1 Ei
1 TL Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer

Für den Steinbeißer in Kräuterkruste: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Das Brot in Würfel schneiden und im Blitzhacker zu mittelfeinen Bröseln mahlen. Die Kräuter waschen und trocken wedeln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken und zu den Brotkrümeln geben. Die Kapern fein hacken und mit Zitronenschale und 4 EL Öl unter das Brot mischen. Die Brotmischung leicht salzen und pfeffern. Mit dem übrigen Öl den Boden einer flachen ofenfesten Form ausstreichen. Die Fischfilets auf einer Seite salzen und pfeffern, mit dieser Seite nach unten nebeneinander in die Form legen. Nach Wunsch die Oberseite noch dünn mit Senf bestreichen und ebenfalls salzen und pfeffern. Nun die Bröselmasse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Butter in dünne Flöckchen schneiden und darauf geben. Die Filets im Ofen auf der mittleren Schiebe 15-20 Minuten garen.

Für den Radieschen-Gurken-Salat: Joghurt mit der Milch und 2 EL Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Dill hacken und untermischen. Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften noch einmal längs halbieren und in Stücke schneiden. 1 Bund Radieschen putzen und vierteln. Gurke und Radieschen mit dem Joghurt-Dressing vermengen.

Für Rosmarinkartoffeln: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ungeschälte Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Rosmarinnadeln mischen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Remoulade: Zunächst das Ei für ca. 10 Minuten im kochenden Wasser hart kochen. Anschließend pellen und kleinschneiden. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Cornichons ebenfalls fein, würfelig hacken. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und in Röllchen schneiden. Die Kapern hacken. Joghurt mit Mayonnaise und Senf verrühren und mit Ei, Zwiebel, Cornichons, Kapern und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ein wenig Zitronensaft abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heinrich Ostendorf am 02. Mai 2019

Steinbutt-Filet, Staudensellerie, Safran-Estragon-Fumet

Für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

½ Sellerieknolle	1 Kartoffel	150 ml 3,5% Milch
150 ml Sahne	200 ml Crème-fraîche	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 100 g	2 grüne Stängel Staudensellerie	1 Zitrone
100 ml Weißwein	100 ml Fischfond	Eiswasser
1 EL Butter	Salz	weißer Pfeffer

Für das Fumet:

2 Tomaten	1 Bund Estragon	100 g kalte Butterwürfel
½ TL Speisestärke	300 ml Fischfond	300 ml Wermut
6 Safranfäden	Salz	weißer Pfeffer

Für das Selleriepüree:

Den Backofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen. Sellerie und Kartoffel putzen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Ausdrücken und zusammen mit Crème fraîche, Sahne und Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter unterrühren.

Für den Fisch:

Staudenselleriestange auf der Aufschnittmaschine in schöne Scheibchen von 1,5mm Stärke schneiden und in kochendem Salzwasser 30 Sekunden bissfest kochen und schnell in Eiswasser abschrecken.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Steinbuttfilets mit Salz und Zitrone würzen und oben dünn mit Selleriepüree einstreichen und darüber schön die Staudensellerieschuppen fächern.

Die Fischfilets auf eine gebutterte Pfanne legen, einen Spritzer Weißwein und etwas Fischfond zugeben und im Backofen etwa 8 Minuten garen.

Für das Fumet:

Tomaten waschen und trockentupfen. In kleine Stücke schneiden.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Stärke mit etwas Wasser anrühren. Fischfond auf 150 ml einköcheln lassen, den Wermut auf die Hälfte einkochen und beides zusammen mit der Stärke leicht binden. Butterwürfelchen und Safranfäden einrühren. Tomatenwürfelchen und Estragon kurz vor dem Anrichten zugeben und mit Salz und Pfeffer abrunden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 12. November 2019

Tagliatelle mit Lachs, Blattspinat, Safran-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 180 g	30 g Butter	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tagliatelle:

300 g Pastamehl	1 Ei	2 EL Olivenöl
Salz		

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
30 ml Weißwein	10 ml Olivenöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Safransauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	200 ml Fischfond
100 ml Sahne	100 ml trock. Riesling	5 cl weißer Wermut
1 g Safranfäden	20 g Butter	2 EL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

Den Lachs unter laufendem Wasser waschen und trockentupfen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs bei mittlerer Hitze so lange mit der Hautseite nach oben anbraten, bis sich auf der Unterseite eine Kruste gebildet hat. Lachsfilet, dann wenden und ca. 5 Minuten auf der Haut braten.

Für die Tagliatelle:

Pastamehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und zusammen mit dem Olivenöl und nach Geschmeidigkeit etwas Wasser zum Mehl geben. Mit Salz würzen und alles zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen und anschließend durch eine Nudelmaschine geben, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Dann zu Tagliatelle ausrollen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle ca. 2 Minuten darin kochen lassen. Wasser abgießend und Nudeln abtropfen lassen.

Für den Spinat:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen.

Anschließend den Spinat hinzugeben, kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und fertig garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Safransauce:

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin anschwitzen.

Wermut und Weißwein angießen. Auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond hinzugeben und nochmals auf ein Drittel einkochen lassen.

Safran unterrühren und Sahne und Stärke hinzugeben. Die Sauce nochmals leicht erhitzen, aber nicht kochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend durch ein Sieb passieren. Mit einem Zauberstab schaumig aufschlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Jimenez am 19. August 2019

Thunfisch in Panko mit Mango-Tomaten-Salsa, Kokos-Soße

Für zwei Personen

Für Fisch und Teig:

2 Thunfischfilets à 200 g	8 große Babyspinatblätter	2 Nori Blätter
85 g Mehl	30 g Maisstärke	30 g Pankomehl
1 Ei	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

100 g Mango	50 g rote Paprika	100 g Fleischtomaten
$\frac{1}{4}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette (1 EL Saft)
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Reisessig	1 EL Kokosblütenzucker
Chilisaucе	Salz	

Für die Kokos-Sauce:

25 ml Kokos-Aminos Sauce	$\frac{1}{2}$ Limette	25 ml Sesamöl
1 EL weißer Sesam		

Für die Ingwer-Butter-Sauce:

1 Schalotte	2 cm Ingwer	1 TL Wasabipaste
60 ml Reisessig	60 ml Weißwein	2 TL Creme-double
1 EL Kokos-Aminos Sauce	120 g eiskalte Butter-Würfel	

Für Fisch und Teig:

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Thunfisch abbrausen, trockentupfen und in 4x4 cm große Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Spinatblättern belegen. In Noriblättern fest einrollen. Tempurateig aus Mehl, Maisstärke, Ei, 120 ml kaltem Wasser, Salz und Pfeffer herstellen. Thunfischrolle erst in Mehl, dann in Tempurateig tauchen und anschließend in Panko wenden.

Öl im Wok erhitzen. Thunfisch bei 190 Grad ca. 45-60 Sekunden frittieren, bis das Panko sich braun gefärbt hat.

Für die Salsa:

Haut der Tomate und der Paprika abschälen und entkernen. Mango und Avocado schälen. Paprika, Mango, Avocado und Tomate in Würfel schneiden. Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Limette auspressen.

Aus Limettensaft, Reisessig, Kokosblütenzucker, Tabasco und Salz eine Vinaigrette herstellen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Unter die Vinaigrette mischen. Die Salsa damit würzen

Für die Kokos-Sauce:

Limettensaft auspressen. Kokos-Aminos, Sesamöl und Limettensaft vermischen. Sesam in der Pfanne rösten und auf die Sauce geben.

Für die Ingwer-Butter-Sauce:

Schalotte abziehen und in etwas Butter anschwitzen. Ingwer schälen, kleinhacken und dazugeben. Wasabi, Reisessig, Weißwein und KokosAminos dazugeben und um die Hälfte einreduzieren. Creme Double dazugeben und nochmals einreduzieren. Mit kalter Butter binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 09. September 2019

Thunfisch, Crème-fraîche, Avocado-Salsa, Romana-Salat

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Thunfischfilets, à 120 g 6 EL weißer Sesam 2 EL Rapsöl

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado $\frac{1}{4}$ Mango 75 g Kirschtomaten
75 g Gurke 1 Limette $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
Salz Pfeffer

Für den Romanasalat:

1 Mini Romanasalat-Herz 1 EL Honig 1 EL dunklen Balsamico-Essig
2 EL Öl Salz Pfeffer

Für die Crème-fraîche:

75 g Crème-fraîche 1 EL Wasabi-Paste Salz

Für den Thunfisch:

Die Thunfischfilets gründlich abwaschen und von allen Seiten trocken tupfen. Sesam in einen tiefen Teller streuen. Grillrost mit Öl einpinseln und auf 200 Grad vorheizen. Die Filets auf den Rost legen und von beiden Seiten ca. 30-40 Sekunden grillen. Die Thunfischfilets sofort von allen Seiten im Sesam wenden und mit der Hand ein wenig andrücken.

Den gegrillten Sesam-Thunfisch nach Belieben in Streifen schneiden.

Für die Salsa:

Zwiebel abziehen. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Tomaten waschen und Gurke schälen. Zwiebel, Avocado, Mango, Tomaten und Gurke würfeln und miteinander vermengen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Romanasalat:

Öl und Honig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatherzen waschen, trocknen und halbieren. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit der Schnittseite auf den Grill geben, bis Röststellen entstehen. Vom Grill nehmen, mit etwas Balsamico beträufeln und bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

Für die Crème-fraîche:

Crème fraîche mit der Wasabi-Paste verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 25. Juli 2019

Tomaten mit Tomaten-Shooter, Tomaten-Oliven-Grissini

Für zwei Personen

Für die gefüllte Tomate:

2 sehr große, mittelf. Tomaten	2 Sardellenfilets	4 EL Kapern (mit Kapernwasser)
50 ml trockener Weißwein	1 dicke Scheibe Weißbrot	50 g Butter
2 EL Pinienkerne	½ Bund glatte Petersilie	1 Prise Zucker
weißer Pfeffer	Salz	

Für den Tomaten-Shooter:

2 Frühlingszwiebeln	2 Orangen	2 EL Butter
2 EL Currypulver	1 Prise Chilipulver	350 ml Tomatensaft
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Grissini:

50 ml Tomatensaft	4 getrock. Öl-Tomaten	5 schwarze Oliven
100 g Mehl	1 TL Backpulver	1 TL Natron
2 EL Olivenöl	Meersalz	Salz

Für die gefüllte Tomate:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten waschen und einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel aushöhlen und innen mit Salz und Zucker bestreuen.

Kapern abtropfen. Weißbrot entrinden und sehr klein hacken. Die Butter erhitzen und die Brösel bei mittlerer Hitze anbräunen. Die Pinienkerne, gehackte Petersilie, Kapern und Weißwein einrühren. Sardellenfilets kleinschneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten mit der Bröselmasse füllen, Deckel auflegen und in eine Auflaufform setzen.

Das Tomatenfruchtfleisch durch ein Sieb streichen oder mit einem Zauberstab pürieren. Mit etwas Wasser und Zucker und Kapernwasser verrühren und über die Tomaten gießen. Im Ofen 20 Minuten garen.

Für den Tomaten-Shooter:

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, vom dunklen Grün befreien und in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen, Curry und nach Geschmack Chilipulver hineingeben. Mit Tomatensaft ablöschen und das Ganze mit Salz und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und mit einem Zauberstab schaumig aufmixen. Orangen halbieren und auspressen. Den Saft und die Frühlingszwiebeln hineingeben.

Etwas Pfeffer darüber geben. In ein Kännchen füllen und zu den gefüllten Tomaten servieren.

Für die Grissini:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron, Salz und Öl vermischen.

Oliven und getrocknete Tomaten klein hacken und mit dem Tomatensaft zur Mehlmische geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Gegebenenfalls noch Mehl hinzufügen. Ausrollen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Wasser bepinseln und mit Meersalz bestreuen.

Auf Backpapier im Ofen backen, bis sie kross sind (15-20 Min.).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kilian Brandenburg am 24. Juli 2019

Tomaten-Cappuccino, -Concassé mit Rotbarbe, -Sorbet

Für zwei Personen

Für den Cappuccino:

250 g reife Kirschtomaten	2 Schalotten	1 kleine rote Chilischote
150 ml Tomatensaft	250 ml Gemüsefond	250 ml Milch
1 EL Tomatenmark	2 EL Rotweinessig	2 EL Olivenöl
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Concassé:

2 Rotbarbenfilets, à 150 g	3 mittelgr., rote Tomaten	3 cm Ingwer
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Prise Meersalz
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Sorbet:

100 g TK Erdbeeren	100 g gelbe,rote Kirschtomaten	1 Orange
50 g Ziegenfrischkäse	50 ml Tomatensaft	80 g gehackte Mandeln

Für die Garnitur:

200 ml Tomatensaft	15 g Agar Agar	1 Zitrone
180 ml Rapsöl	100 g Basilikumblätter	

Für den Tomaten-Cappuccino:

Die Schalotten abziehen und die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Beides fein würfeln. Tomaten waschen. Öl in einem Topf erhitzen und alles 2-3 Minuten darin dünsten. Den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark unterrühren und mit dem Essig ablöschen. Tomatensaft und Fond hinzugießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Milch erwärmen und ein wenig von dem für die Garnitur zubereiteten Basilikumöl dazugeben und kräftig aufschäumen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen, nochmals erwärmen und mit dem Pürierstab oder einem Schneebesen nochmals schaumig aufschlagen.

Suppe in ein feuerfestes Glas geben und den Milchschaum obenauf geben.

Für die Concassé mit Rotbarbe:

Tomaten kreuzförmig einschneiden. Wasser zum kochen bringen und die Tomaten 30 Sekunden in das heiße Wasser legen. Haut entfernen, danach vierteln und den Strunk und das Fruchtfleisch entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In Butter andünsten.

Tomaten dazugeben und ca. 5 Min „schmelzen“. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss ein wenig glatte Petersilie hinzugeben.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und von letzten Gräten entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und einen Rosmarin- und einen Thymianzweig hinzugeben. Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Rotbarben salzen und von der Hautseite 2 Minuten anbraten, die Pfanne vom Feuer nehmen und die Rotbarbe umdrehen.

Mit Meersalz und frischem schwarzen Pfeffer würzen.

Für das Tomatensorbet:

Erdbeeren und Tomaten mit dem Ziegenfrischkäse in ein hohes Gefäß geben und mit einem Zauberstab pürieren. Orangenabrieb hinzugeben und evtl. etwas Tomatensaft, falls das Sorbet nicht geschmeidig genug ist.

Mandeln in einer Pfanne anrösten.

Für die Garnitur:

Tomatensaft erhitzen und etwas Zitronensaft und Abrieb von der Zitrone hinzugeben. Agar Agar einrühren und 2 Minuten kochen lassen. Den Saft in eine flache Schüssel geben und für 20 Minuten in die Tiefkühltruhe geben, sodass ein Gel entsteht.

Basilikum mit dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer auf der höchsten Stufe etwa 10 Minuten mixen, bis das Basilikum möglichst vollständig in das Öl eingearbeitet ist. Durch ein feines Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

Beides für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Spachmann am 24. Juli 2019

Wolfsbarsch auf Mais-Tortilla, Guacamole, Tomaten-Salsa

Für zwei Personen

Für die Maistortilla:

100 g blaues Maismehl

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets, a 150 g Salz Pfeffer

Für die Guacamole:

1 essreife Avocado 1 Knoblauchzehe 1 rote Chili

1 Limette Salz Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

2 Ochsenherztomaten 1 Limette 1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel 1 grüne Chili 1 gelbe Chili

3 Zweige Koriander Salz Pfeffer

Für die Maistortilla:

150 ml Wasser mit dem Maismehl für zwei Minuten gut verkneten. Kugeln aus dem Teig formen und den Teig dünn ausrollen oder in eine Tortillapresse geben. Da der Maisteig recht brüchig ist erleichtert eine Tortillapresse die Arbeit. Tortillas für 1-2 Minuten auf den heißen Grill legen, dabei einmal wenden.

Für den Wolfsbarsch:

Wolfsbarsch salzen und die Filets in eine Fischzange geben und mit der Hautseite nach unten ca. 2 Minuten grillen. Wenden und noch eine Minute auf dem Grill lassen. Die Filets aus der Zange nehmen und mit frischem Pfeffer und Salz würzen.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen.

In ein hohes Gefäß geben. Die Chili fein würfeln und die Limette auspressen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und kleinschneiden Alles zu der Avocado geben und mit einem Zauberstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensalsa:

Tomaten vom Grün befreien und fein würfeln. Knoblauchzehe und die rote Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Chili entkernen und in Streifen schneiden. Das Koriandergrün zupfen und fein schneiden. Etwas Chili und Koriander für die Garnitur aufbewahren, den Rest mit den übrigen Zutaten vermengen und etwas Limettensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maistortilla auf einen Teller geben, darauf in die Mitte die Tomatensalsa setzen. Drei Tupfen Guacamole drum herum anrichten.

Den gegrillten Wolfsbarsch auf die Salsa setzen. Mit Korianderstielen und bunten Chiliringen garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 25. Juli 2019

Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Caponata, Tramezzini

Für zwei Personen

Für den Branzino:

1 Wolfsbarsch 500 g	1,5 kg mittelgrobes Meersalz	2 Eier (Eiweiß)
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Thymian	Salz

Für die Caponata:

1 Aubergine	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
250 g stückige Tomaten	3 Stangen Stangensellerie	2 Sch. Serrano Schinken
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chilischote
2 EL Pinienkerne	1 EL weiche Sultaninen	100 g Taggiasca Oliven
1 TL Kapern	1 Orange	200 ml milder Weißweinessig
1 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Tramezzini:

100 g Tramezzini-Brot	$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Bund Basilikum
2 Zweige glatte Petersilie	3 Stängel Schnittknoblauch	1 Limette
100 g Frischkäse	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Branzino: Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitronenmelisse und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Wolfsbarsch abwaschen, trockentupfen, innen mit Salz würzen und Zitronenmelisse und Thymian dazugeben. Eier trennen und Eiweiß mit dem Meersalz vermengen. Backpapier auf ein Backblech auslegen, 1/3 der Salzmischung darauf geben, Wolfsbarsch darauflegen und mit dem restlichen Salz gut bedecken. 20 Minuten im Backofen garen. Obere Salzschiicht anschließend vorsichtig aufbrechen und auf einen Teller anrichten.

Für die Caponata: Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Paprika schälen. Aubergine und Paprika in Würfel schneiden.

Fäden des Stangensellerie abschälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen. Schalotten, Chilischote und Knoblauchzehen fein würfeln. Orange waschen, trockentupfen, Orangenschale abreiben und Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Chili, Sellerie und Auberginen dazugeben und fünf Minuten anschwitzen. Paprika dazugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Stückige Tomaten dazugeben, mit Salz und Zucker würzen, mit Essig und Orangensaft ablöschen und weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Oliven, Sultaninen und Kapern zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Orangensaft abschmecken.

Servierring mit Alufolie ummanteln, Serranoschinken herumwickeln und eine zweite Schicht Alufolie drumwickeln. 15 Minuten im Backofen mit dem Fisch garen.

Für das Tramezzini: Avocado Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Limette waschen, trockentupfen, Limettenschale abreiben und Limette auspressen. Schnittknoblauch fein schneiden Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit Avocadofleisch, Frischkäse und Schnittknoblauch in einen Mixer geben und zu einer Creme vermengen. Mit Limettensaft, Limettenabrieb, Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken. Tramezzini-Brot in Form schneiden und mit dem Dip bestreichen. Zweite Brotschiicht drauflegen und in einer Grillpfanne knusprig ausbraten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vanessa Schätzle am 15. Juli 2019

Wolfsbarsch in Salzkruste, Butter-Soße, Gemüse, Hörnchen

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 kleiner Wolfsbarsch	4 kg feines Meersalz	1 Zwiebel
1 Zitrone	4 Eier, (Eiweiß)	1 Bund Dill
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz	

Für die weiße Buttersoße:

200 g eiskalte Butter	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft)
100 ml Riesling	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g Baby-Pak-Choi	200 g Fenchelknolle	1 Schalotte
1 Zitrone, (Zesten)	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

100 g Bamberger Hörnchen	2 EL Butter	1 TL feines Salz
--------------------------	-------------	------------------

Für den Wolfsbarsch:

Den Ofen auf 205 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zitrone in Scheiben schneiden, mit Zwiebelwürfeln, Petersilie und Dill und in den Bauchraum des Fisches geben und den Fisch innen und außen pfeffern.

Die Eier trennen und das Eiweiß mit etwas Salz in einer Küchenmaschine zu Eischnee aufschlagen. Den Boden eines Backblechs mit der Salzmasse etwa 1 cm hoch bedecken.

Den Fisch darauflegen und der übrigen Salzmasse vollständig bedecken.

Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 20 Minuten garen; vor dem Servieren die Servieren entfernen. Damit Sie die Salzkruste entspannt vom Fisch lösen können, empfehle ich je 1 $\frac{1}{2}$ kg Meersalz 1 EL Mehl, 1 EL Stärke und 4 Eier. Dann backt die Kruste knusprig um den Fisch, lässt sich aber noch wunderbar lösen.

Der Fisch ist gar, wenn die Rückenflosse leicht zu lösen ist.

Für die weiße Buttersoße:

Die Schalotte abziehen, halbieren und grob würfeln. Die Butter kurz im Gefrierfach anfrieren. Weißwein mit Schalotte kurz in einem kleinen Topf aufkochen. Durch ein Sieb passieren, nochmal reduzieren. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Mit eiskalter Butter binden. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Fenchel und Pak-Choi putzen und in gleiche Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln.

Das Fenchel, Pak-Choi und Schalotten mit Olivenöl in der Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronenzeste würzen.

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Gemüse mit den Kräutern mischen.

Für die Salzkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und mit einem Parisienne-Ausstecher in Form bringen.

In gut gesalztem Wasser kochen. Nach dem Kochen in einer Pfanne in Butter anglänzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Schrader am 30. September 2019

Wolfsbarsch-Filet mit Pfeffer-Pasta, Gemüse-Ragout

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

280 g Hartweizenmehl 100 ml Mineralwasser 1 Ei
1 TL Salz 5 g gemahl. schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse-Ragout:

1 Karotte 200 g Knollensellerie 1 Schalotte
3 cm Ingwer 1 Zitrone 125 ml Weißwein
80 g Butter 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g Butterschmalz, Salz

Für die Garnitur:

20 g Parmesan 50 g Pinienkerne

Für den Nudelteig:

Das Ei aufschlagen und mit Mehl, 100 ml Wasser, Ei, Salz und schwarzem Pfeffer zu einem Nudelteig kneten. Den Teig für 5 Minuten zum Rasten in den Kühlschrank legen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und zu dünnen Bandnudeln schneiden. In Salzwasser bissfest kochen.

Für das Zitronen-Gemüse-Ragout:

Die Sellerieknolle schälen und die Schalotte abziehen. Karotte schälen und die Enden entfernen. Sellerie, Karotte und Schalotte klein schneiden und in Butter und Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen.

Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale der halben Zitrone abreiben. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Ingwer schälen und fein hacken.

Zitronenabrieb und Ingwer zum Gemüse geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse ragout mit den Bandnudeln vermengen.

Für den Wolfsbarsch:

Fischfilets waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fisch bei geringer Hitze auf der Hautseite anbraten und salzen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Die Pinienkerne in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Parmesan garnieren, anschließend servieren.

Magdalena Schwellensattl am 18. Februar 2019

Zander mit Pak Choi im Soja-Sud und Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Zander:

400 g Zander (ohne Haut) 100 ml Zitronenöl 1 EL helle Misopaste
1 EL Mirin

Für den Pak Choi:

2 Mini Pak Choi 2 EL asiat. Fischsauce 1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe 1 Lauchzwiebel Sesamöl

Für den Soja-Sud:

50 ml Sake 2 Kaffirlimettenblätter 50 ml Sojasauce
200 ml Entenfond 100 ml Roses Lemon Squash 2 Spritzer grünes Tabasco
Speisestärke

Für das Süßkartoffelpüree:

1 violette Süßkartoffel 2 EL rote Currypaste 250 ml Sahne
2 EL Fischsauce

Für die Garnitur:

1 Limette 2 EL eingel. Sushiiingwer 1 Frühlingszwiebel
2 EL gesalzene Cashewnüsse

Für den Zander:

Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zander mit Zitronenöl marinieren, auf einem Backblech mit Backpapier in den Ofen stellen und gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen.

Misopaste und Mirin miteinander vermischen, auf den Fisch streichen und mit einem Bunsenbrenner abfackeln.

Für den Pak Choi:

Knoblauch abziehen und andrücken. Chili der Länge nach in Streifen schneiden, in eine Bratpfanne geben und zusammen mit der Knoblauchzehe in Sesamöl anschwitzen. Pakchoi waschen und halbieren. Lauchzwiebel grob schneiden und alles mit in die Pfanne geben und mit Fischsauce würzen.

Für den Soja-Sud:

Sake, Sojasauce, Entenfond, Roses Lemon Squash, Kaffilimettenblätter und Tabasco in einem Topf aufkochen lassen und auf etwa die Hälfte reduzieren. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke abziehen.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in einem Topf in der Sahne, Currypaste und Fischsauce gar kochen. Abgießen, pürieren und in eine Spritztüte füllen.

Für die Garnitur:

Sushiiingwer abtropfen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel von den Enden befreien und nur das Grün klein schneiden. Nüsse fein hacken. Limettenschale reiben.

Pak Choi, Zander und Soja-Sud in einem tiefen Teller anrichten und Süßkartoffelpüree daneben garnieren. Mit Ingwer, Cashewnüssen, Frühlingszwiebelgrün und Limettenschale garniert servieren.

Ramon Danner am 26. Juni 2019

Zander mit Pistazien-Couscous und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à ca. 200 g	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL grüner, gemahl. Kardamom
1 EL grüner Tee,	8 EL Olivenöl,	Meersalz

Für den Couscous:

150 g Couscous	1 Limette	1 Schalotte
3 Frühlingszwiebeln	1 grüne Chili	50 g Pistazien
30 g Rucola	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	180 ml Gemüsefond	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt	70 ml Olivenöl	Olivenöl, Salz

Für die Avocado-creme:

1 Avocado	1 Limette	1 grüne Chili
2 EL Crème-fraîche	1 Prise Kardamom	1 TL Zucker

Für den Zander:

Backofen auf 80°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Olivenöl in einem Topf zusammen mit dem Kardamom, Limettenabrieb und Grüntee auf 80° erwärmen. Zander in eine Auflaufform legen und mit dem warmen, aromatisierten Öl übergießen. Mit Alufolie abdecken und ca. 15 min. garen im Ofen garen. Vor dem Servieren mit etwas Fleur de sel bestreuen.

Für den Pistazien-Couscous:

Couscous in eine große Schüssel geben. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous geben und ca. 10 min. quellen lassen.

Währenddessen die Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Petersilie, Koriander und Minze fein hacken, mit 70 ml Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren und unter den Couscous heben.

Pistazien hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen und ebenfalls klein schneiden. Je nach Schärfe der Chili, nur eine kleine Menge verwenden.

Rucola fein hacken. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit den gerösteten Pistazien, den Frühlingszwiebeln, der grünen Chili und dem Rucola unter den Couscous heben und die angebratenen Zwiebelringe oben drauf geben.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren und das Fleisch mit einem Löffel herauslösen.

Grüne Chili putzen und grob hacken.

Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit der Avocado, Chili, Crème fraiche und Kardamom fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken, in eine Spritztüle füllen und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Margot Reinwarth-Sooth am 12. August 2019

Zander mit Wurzel-Gemüse, Kartoffeln, Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 120 g	1 Limette	100 g Butter
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Wurzelgemüse:

1 Karotte	1 gelbe Rübe	1 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	2 EL Butter	Salz

Für die Kartoffeln:

6 mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	1 Bund Zitronenthymian
$\frac{1}{2}$ Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Stück Meerrettich	1 Zwiebel	80 ml Sahne
2 EL kalte Butter	80 ml Riesling	125 ml Fischfond
125 ml Gemüsefond	2 TL scharfer Dijon-Senf	2 Lorbeerblätter
1 EL Mehl	Speisestärke	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

Den Zander waschen, trockentupfen, salzen, mehlieren und auf der Haut bei mittlerer Hitze in 30 g Butter etwa zwei Drittel durchbraten. Danach drehen, restliche Butter zugeben und fertig braten. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben und den Fisch damit garnieren.

Für das Wurzelgemüse:

Lauch putzen. Karotte, Rübe und Sellerie schälen, von Enden befreien und mit dem Lauch Julienne schneiden. Alles kurz blanchieren und kurz vorm Anrichten blanchieren. Butter in eine Pfanne geben, das Gemüse durch die Butter schwenken und mit Salz abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und vierteln oder achteln. Muskatnuss reiben. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Kartoffeln mit geschmolzener Butter, Muskat, Salz und Pfeffer einreiben und mit Zitronenthymian garnieren. In den Ofen geben.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Öl andünsten.

Lorbeerblatt abzupfen und Meerrettich reiben. Fisch- und Gemüsefond, Riesling, Sahne, Lorbeerblatt und Meerrettich kurz zu einem Meerrettichschaum aufkochen. Muskatnuss reiben. Vorm Servieren kalte Butter dazugeben und mit Salz, einer Prise Muskat, Senf und mehr Meerrettich abschmecken. Bei Bedarf mit Speisestärke oder Mehl andicken, mit einem Stabmixer durchmischen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Becker am 26. November 2019

Zander, Kohlrabi, Sauerrahm-Creme, Paprika-Tomaten-Sorbet

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet à 200 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi Salz

Für die Creme:

100 g Sauerrahm 20 g Schnittlauch Salz, Pfeffer

Für das Sorbet:

5 rote Paprikaschoten 800 g passierte Tomaten 35 g Traubenzucker

10 ml weißen Balsamicoessig $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken geräuchertes Paprikapulver

$\frac{1}{2}$ TL Zucker $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Garnitur:

200 g Endiviensalat 2 EL Olivenöl 1 EL roter Balsamicoessig

Salz Pfeffer

Für den Zander:

Den Zander waschen und trockentupfen. Das Filet portionieren und die Haut einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Anschließend wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Zander von der anderen Seite in der Pfanne für 2-3 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Kohlrabischeiben darin für ca. 3 Minuten blanchieren. Auskühlen lassen und kalt stellen.

Für die Creme:

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Anschließend in sehr feine Röllchen schneiden. Den Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit dem Schnittlauch vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für das Sorbet:

Paprika entkernen, waschen und grob würfeln. Zusammen mit dem Traubenzucker, Chiliflocken, Zucker, Salz, passierten Tomaten, Balsamico und Paprikapulver in einen Stanmixer geben und mixen. Anschließend die Masse durch ein Sieb passieren und in die Eismaschine geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur:

Salat waschen und trockenschleudern. Balsamico zusammen mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer Vinaigrette verarbeiten.

Die Creme auf den Teller streichen, mit dem blanchierten Kohlrabi und dem Zander belegen. Den Salat daneben anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und das Sorbet daraufsetzen und servieren.

Thomas Goerke am 19. August 2019

Zander, Reismantel, Basilikum-Limetten-Pesto, Erbsen-Flan

Für zwei Personen

Für den Zander im Reismantel:

300 g Zanderfilet ohne Haut	100 g grüne Reisflocken	2 Eier
50 g Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Limette	50 g Parmesan	50 g Pinienkerne
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Erbsenflan:

200 g TK-Erbsen	4 Scheiben Speck	1 Ei
100 g Crème fraîche	20 g Butter	1 TL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für den Minzschaum:

3 Zweige Minze	250 ml Milch, 3,5%	100 g Schmand
Salz		

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	1 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Zander im Reismantel: Zander waschen, trockentupfen, entgräten und portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Eier aufschlagen, auf einem tiefen Teller leicht verquirlen und grünen Reis auf einem weiteren Teller verteilen. Fisch erst in Ei und dann in grünem Reis wenden. Panade leicht andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pesto: Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und in ein hohes Gefäß füllen.

Petersilie und Basilikum abrausen, trockenwedeln, grob hacken und zu den Pinienkernen geben. Knoblauchzehe abziehen. Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Parmesan reiben.

Limettenabrieb, Limettensaft, Öl, Knoblauch und Parmesan dazugeben und alles zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Erbsenflan: Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die gefrorenen Erbsen vier Minuten im kochenden Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen. Mit dem Stabmixer pürieren. Ei, Crème fraîche sowie Stärke untermixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei kleine Soufflé-Förmchen buttern und die Masse einfüllen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Speckscheiben auf ein Backblech mit Backpapier geben und im selben Ofen 15 Minuten bei 180 Grad kross backen.

Für den Minzschaum: Die Minze abrausen und trockenwedeln. Milch in einem Topf erwärmen, Minze hineingeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Minze entfernen, Schmand unterrühren und mit Salz abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wildkräutersalat: Den Salat waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Steinkamp am 20. März 2019

Zander, Weißwein-Zitrus-Nage, Zuckerschoten, Erbsen-Creme

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 dickes Zanderfilet, 200 g	1 Zitrone	1 Limette
100 g Butter	Erdnussöl	Meersalz

Für Creme, Zuckerschoten:

400 g TK Erbsen	5 kleine junge Zuckerschoten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 ml Gemüsefond	100 g Crème fraîche
1 Zweig Minze	100 g Butter	1 TL Xanthan
1 Prise Zucker	Salz	

Für die Weißwein-Zitrus-Nage:

1 Schalotte	25 ml Yuzu-Saft (100%)	1 Limette
1 Zitrone	100 ml trock. Weißwein	50 ml franz. Wermut
150 ml Gemüsefond	50 ml weißer Portwein	200 ml Sahne
200 g Butter	1 TL Maisstärke	

Für die Garnitur:

2 Zweige Minze	Erbsenkresse
----------------	--------------

Für den Zander:

Für den Fisch eine Nussbutter zubereiten. Dafür die Butter in einem Topf erhitzen und bräunen. Durch ein Küchenpapier abseihen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Das dünne Ende vom Filet abschneiden und beiseite legen. Das restliche Filet von der Haut entfernen und den Fisch portionieren.

Das Filet etwas salzen und mit ein wenig Nussbutter im Beutel vakuumieren. Im Sous vide Becken bei 50 Grad 15-20 min garen. Das untere Ende vom Filet währenddessen auf der Hautseite knusprig in Öl braten. Danach die Haut abziehen und diese zu einem Chip langsam fertig braten. Zitrone und Limette abreiben und auspressen. Die restliche Nussbutter mit dem Zitronen- und Limettensaft sowie Abrieb abschmecken. Den Zander aus dem Sous vide Becken nehmen und vorsichtig auspacken. Mit der zitronigen Nussbutter einpinseln. Mit Meersalz würzen.

Für Erbsen-Minz-Creme, Zuckerschoten:

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Erbsen in kochendem Wasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Ca. 2 EL Erbsen beiseitelegen. Die Zuckerschoten ebenfalls blanchieren und abschrecken.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und halbe Zehe hacken. In einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Erbsen dazugeben und kurz aufkochen lassen. Minze abbrausen und trockenwedeln, 2 EL hacken und mit in die Pfanne geben. Alles salzen und die Erbsen-Mischung in ein hohes Gefäß geben. 50 g Butter und Crème fraîche dazugeben und alles ganz fein mixen. Mit Salz und Zucker abschmecken und mit einer Messerspitze Xanthan binden. Anschließend mit einer Teigschaberkarte durch ein Sieb streichen. Die entstandene Creme in einen Spritzbeutel füllen und im Ofen warmhalten.

Vor dem Anrichten etwas Gemüsefond aufkochen, Butter dazugeben und die blanchierten 2 EL Erbsen und Zuckerschoten kurz darin aufkochen und salzen.

Für die Weißwein-Zitrus-Nage:

Schalotte abziehen, grob hacken und in etwas Butter kurz andünsten. Mit dem Weißwein, Wermut und Portwein ablöschen, danach aufkochen lassen und auf 1/3 reduzieren lassen. Gemüsefond dazugeben.

Limette und Zitrone abreiben und den Abrieb mit der Sahne zusammen zum Wein geben. Für ein paar Minuten siedend ziehen lassen, danach die entstandene Nage durch ein Sieb passieren. Maisstärke mit dem Yuzu-Saft vermischen und die Nage damit abschmecken bzw. binden.

Die Butter in Stücke schneiden und nach und nach mit dem Stabmixer unter die Weißwein-Sahne-Mischung montieren. Warmhalten und vor dem Anrichten schaumig aufmixen.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse und Minzblättern garnieren und servieren.

Daniel Kohler am 20. Mai 2019

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Sake und 1 EL Mirin und dem Reissessig in einen Topf geben und die Flüssigkeit bis auf 1/3 reduzieren.

50 ml Dashi (von oben) hinzugeben und ebenfalls reduzieren. Mit etwas Saft von der Bergamotte sowie Abrieb verfeinern. Nach 3 Minuten die Schalotte abseihen. Sauce mit der kalten Butter aufmontieren und mit etwas Salz abschmecken. In einer Siphonflasche aufschäumen und warmhalten. Sahne schlagen. Zu einem Teil der Beurre blanc 2 EL geschlagene Sahne geben und mit dem Pürierstab einen Schaum herstellen.

Für den Chip:

Earl-Grey im Mörser fein zerstoßen. Lakritz- und Earl-Grey-Pulver mit einer Prise Salz mischen. Einen Topf mit Öl erhitzen. Aus der Norialge zwei Stücke herausreißen, diese eine Minute im heißen Öl frittieren und mit der Gewürzmischung bestreuen.

Für die Garnitur:

Edamamepüree als Kreis auf den Teller aufspritzen und die Beurre Blanc hineingeben. Auf den Kreis das Zanderfilet ablegen und mit Salz und Bergamotte-Abrieb würzen. Außerhalb des Püreekreises den Sud aufgießen. Diesen mit den Spitzen der Enoki Pilze sowie mit der RettichKresse garnieren und Gewürztes Noriblatt großzügig mit dem ChiliKoriander-Öl beträufeln.

Den Nori Chip aufrecht in das Püree einstecken.

Caroline Ballmann am 03. April 2019

Zander-Filet mit Rahmkraut, Reiberdatschi, Salat

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Zitrone	70 g Butter
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Rahmkraut:

50 g geräucherter Speck	1 Spitzkohl	1 Zwiebel
100 g Schlagsahne	50 ml Weißwein	½ Bund Petersilie
70 g Butter	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Reiberdatschi:

4 mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Ei
100 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Radi-Radieschen-Salat:

1 mittelgroßer Rettich	1 Bund Radieschen	1 EL Joghurt
1 EL saure Sahne	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Apfelessig
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	2 Stängel glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Zitrone auspressen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in Butter ca. 3 Minuten braten. Wenden und ebenfalls 3 Minuten braten.

Für das Rahmkraut:

Spitzkohl von Außenblättern und dem Strunk befreien und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln und beides in Butter mit einer Prise Zucker glasig anbraten. Den Spitzkohl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einem Schuss Riesling ablöschen. Die Sahne dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und zum Garnieren beiseite stellen.

Für die Reiberdatschi:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und mit einer groben Reibe in eine Schüssel raspeln. Ei trennen und das Eigelb zur Kartoffelmischung dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit Hilfe eines Esslöffels portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit Küchentrepp abtupfen.

Für den Radi-Radieschen-Salat:

Rettich schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Beides salzen, leicht zuckern und ca. 5 Minuten in einer Schüssel durchziehen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Joghurt, saurer Sahne, Senf, Essig und Öl zu einem Dressing verarbeiten und mit der Rettich-Radieschen-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer kleinen Schüssel anrichten.

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

Franz Xaver List am 18. September 2019

Zander-Filet mit Spitzkohl-Gemüse und Petersilien-Öl

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 200 g	4 Scheiben Pancetta	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Spitzkohl-Gemüse:

1 Spitzkohl	1 Schalotte	1 Orange
30 g Rosinen	20 g Crème-fraîche	2 Zweige Rosmarin
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Petersilien-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	200 ml Olivenöl	Salz
--------------------------------------	-----------------	------

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pancetta umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten, dann in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 4 Minuten glasig garen.

Für das Spitzkohl-Gemüse:

Spitzkohl putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer Prise Zucker anbraten. Schalotte abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Schalotte, Rosmarin und Rosinen zum Kohl in die Pfanne geben. Orange unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Sobald der Kohl gar ist, mit Orangensaft ablöschen und Crème fraîche unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Mit Olivenöl zu einem feinen Öl verarbeiten, anschließend mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 05. September 2019

Zander-Filet, Gemüse-Spaghetti, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für den Zanderfilets:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Zitrone	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Gemüsespaghetti:

2 Karotten	1 Zucchini	Salz
------------	------------	------

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	50 g Parmesan	2 EL Pinienkerne
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Brunnenkressepüree:

1 Bund Brunnenkresse	300 g vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Butter
100 ml Milch	Salz	Pfeffer

Für den Zanderfilets:

Den Zander unter laufendem Wasser waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

In einer Pfanne mit Butter auf der Haut anbraten.

Kurz vor dem Servieren wenden und auf der anderen Seite anbraten.

Für die Gemüsespaghetti:

Die Karotten schälen. Die Karotten und die Zucchini mit einem Spiralschneider in dünne Gemüsenudeln schneiden.

Die Spaghetti in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser etwa 1 Minute vorkochen.

Für das Pesto:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten. Dann Basilikum, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einen Multi-Zerkleinerer geben und zu Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto mit den Spaghetti vermengen.

Für das Brunnenkressepüree:

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser vorgaren.

Brunnenkresse abzupfen und zusammen mit etwas Butter in einem Multi-Zerkleinerer pürieren. Kartoffeln durch eine Püreepresse drücken. Kresse-Butter dazugeben und mit Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Püree verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilli Höß am 07. August 2019

Zander-Filet, Mango-Schaum, Sellerie-Püree, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 180 g Salz Pfeffer

Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Knollensellerie 3 Kartoffeln 2 Schalotten
300 ml Milch 100 ml Sahne 1 EL Butter
1 Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Mangoschaum:

1 Mango $\frac{1}{2}$ Bund Dill 200 ml Milch
150 ml Sahne 150 ml Gemüsefond 2 EL Butter
Chili

Für den Salat:

200 g Wildkräutersalat 1 Orange 1 EL Honig
1 TL Senf 200 ml Sonnenblumenöl 20 ml weißer Balsamico
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Kapern Öl

Für den Fisch:

Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Auf der Hautseite scharf anbraten.

Für das Selleriepüree:

Schalotten abziehen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. Sellerie und Kartoffeln schälen, würfeln und zu den Schalotten geben. Mit Milch und Sahne aufgießen und köcheln lassen. Sellerie und Kartoffeln fein pürieren, etwas Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Mangoschaum:

Mango schälen und kleinschneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter heiß werden lassen, Mango dazugeben und mit Milch, Fond und Sahne aufkochen. Dill abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dill und Chili hinzugeben und köcheln lassen. Mangosud abgießen und mit einem Stück Butter schaumig aufschlagen.

Für den Salat:

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Orange halbieren, Saft auspressen und auffangen. Öl, Balsamico, Senf, Honig und Saft von der Orange verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Wildkräutersalat mischen.

Für die Garnitur:

Öl in einem Topf erhitzen und Kapern darin frittieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sina Goldbeck am 27. Juni 2019

Zitronen-Bandnudeln, Lachs-Würfel, Fenchel-Vanille-Soße

Für zwei Personen

Für die Nudeln:	190 g Mehl	1 Zitrone
2 Eier	1 EL Olivenöl	1 TL Salz
Für den Lachs:	2 Lachsfilets, à 120 g	1 Chili
1 Orange	1 Sternanis	2 Kardamomkapseln
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	3 EL Olivenöl	2 EL Ghee
Pfeffer, Salz		
Für das Fenchelgemüse:	1 Fenchel (300 g)	200 ml Sahne
1 Vanilleschote	2 EL Öl	Salz
Für die Garnitur:	2 Zweige Dill	

Für die Nudeln: Die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Mehl mit Eiern, Olivenöl, 1 EL lauwarmen Wasser und Salz zu einem Teig vermengen. Die Hälfte des Zitronenabriebs und die Hälfte des Saftes zu dem Teig geben. Den Rest für den Lachs aufbewahren. Alles zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen.

Nudelwasser aufsetzen und salzen. Den Teig zu zwei Kugeln formen, jede Kugel mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen. Die Rechtecke mit Mehl bestäuben und den Teig aufrollen. Mit einem Messer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren und die Nudeln in das Wasser gleiten lassen. Für etwa 5 Minuten im Wasser ziehen lassen. Abschöpfen und in einer Schüssel kurz beiseite stellen.

Für den Lachs: Lachs würfeln, in einen tiefen Teller geben und mit etwa 3 EL Olivenöl beträufeln. Die Chili in feine Ringe schneiden und über den Lachs bröseln. Etwas pfeffern. Anschließend den Kardamom öffnen und die beiden Kapseln mit zum Fisch geben. Die Schale der Orange abreiben und ein wenig davon dazugeben. Restliche Orange für das Fenchelgemüse aufbewahren. Kurkuma zur Marinade geben und die Lachswürfel in dem Gewürzöl wenden, sodass alle Seiten schön mariniert sind. Den Sternanis dazugeben und beiseite stellen.

Nach dem Marinieren eine Pfanne mit Ghee erhitzen. Marinierten Lachs hinein geben und salzen. Lachs kurz anbraten und herausnehmen.

In dem in der Pfanne verbliebenen Fett die Nudeln anbraten. Mit dem restlichen Zitronensaft und Zitronenabrieb vom Nudelteig vermengen und mit etwas Salz würzen.

Für das Fenchelgemüse: Die Orange mit dem Messer von der Schale und der weißen Haut befreien und filetieren. Dazu jeweils mit einem scharfen Messer die Filets rechts und links der Seitenwände heraustrennen. Die Filets in eine kleine Schüssel geben und den Rest über die Schüssel auspressen und den Orangensaft auffangen.

Fenchel waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Eine größere Pfanne mit Öl oder Ghee erhitzen. Fenchel in das heiße Öl geben und die Hitze reduzieren. Vanilleschote hinzufügen. Alles etwas andünsten, bis der Fenchel weich ist. Die Sahne und das Vanille-Mark dazugeben und bei niedriger Hitze etwa 7 bis 10 Minuten köcheln lassen. Nur leicht mit Salz würzen.

Die Orangenfilets mit dem Saft zum Vanille-Fenchel geben, alles vorsichtig vermengen und erneut mit etwas Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Dill fein hacken. In einen tiefen Teller den Fenchel-Rahm geben. Zitronenbandnudeln darauf anrichten und die Lachswürfel oben auflegen. Mit Dill bestreuen und zuletzt etwas frischen Pfeffer über das Gericht geben.

Franziska Schulte am 10. Juli 2019

Zitronen-Lachs mit Orangen-Soße und Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet á 200 g	2 Zitronen	30 rosa Pfefferbeeren
2 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin	120 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

3 Orangen	100 ml Schlagsahne	4 EL Butter
25 ml Gemüsefond	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	50 g magerer Katenschinken	2 EL mittelscharfer Senf
80 ml weißer Balsamico	150 ml Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Lachs waschen und trocken tupfen.

Zitronen abspülen, halbieren, in Scheiben schneiden und in die Auflaufform legen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und hacken. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen. Lachs mit der Hautseite auf die Zitronenscheiben legen und Knoblauch, Rosmarin und rosa Beeren mit dem Öl darüber geben. Alles für ca. 12 Minuten in den Ofen geben und immer wieder den Garpunkt prüfen.

Für die Sauce:

2 EL Butter mit Mehl verkneten und kalt stellen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orangen unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. 2 EL Butter mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser leicht anbräunen und mit ca. 200 ml Saft ablöschen. Gemüsefond einrühren, aufkochen und um $\frac{1}{3}$ einreduzieren.

Sahne zugießen, Estragon zugeben und alles aufkochen lassen, dann mit Orangenabrieb, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für den Feldsalat:

Salat waschen und putzen. Für das Dressing Senf, Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. Schinken würfeln und in der Pfanne leicht anrösten, dann den Salat mit etwas Öl dazu anbraten. Salat mit der Sauce beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Dupont am 02. September 2019

Zitronen-Lachs mit Zucchini-Nudeln und Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für den Zitronenlachs:

Wildlachsfilet à 250 g	1 Knoblauchzehe	3 Zitronen
3 EL Olivenöl	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für das Basilikumpesto:

3 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen	40 g Pinienkerne
50 g Parmesan	250 ml Olivenöl	1 TL grobes Salz

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini	Salz
------------	------

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Für den Zitronenlachs:

Das Lachsfilet abspülen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronen halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer flachen Schale vermischen und die Lachsscheiben von beiden Seiten ca. 15 Minuten darin marinieren. Anschließend in warmer Butter mit Knoblauch erwärmen.

Für das Basilikumpesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Basilikum abspülen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Basilikumblätter, Salz und Knoblauch in einen Blitzhacker fein zerkleinern. 150 ml Olivenöl nach und nach zugießen und untermischen. Pinienkerne zugeben und fein zerkleinern. Parmesan fein reiben und unterrühren.

Für die Zucchini-Nudeln:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Zucchini waschen, trockentupfen und mit einem Spiralschneider zu feinen 'Spaghetti' schneiden. Die Zucchini spaghetti kurz blanchieren. Zucchini nudeln mit dem Basilikumpesto vermischen.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Fisch verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Bernt am 29. Januar 2019

Index

- Aal, 33, 94
Artischocke, 15
Aubergine, 90, 127
Avocado, 27, 103, 121, 122, 126, 127, 131
- Barsch, 7
Blumenkohl, 4, 46, 76, 93
Bohnen, 56, 67, 137
Bouillabaisse, 5–7
Bratkartoffeln, 43, 44
Brokkoli, 29, 37
- Ceviche, 58
Couscous, 93, 131
- Dorade, 11–13
Doraden-Filet, 5, 15, 26
- Erbsen, 17, 29, 66, 68, 105, 134, 135
- Fenchel, 12, 73, 81, 90, 107, 143
Fisch-Curry, 18
Fisch-Filet, 84, 121, 122
Fisch-Frikadelle, 19
Fisch-Stäbchen, 20
Forelle, 22
Forellen-Filet, 16, 24, 42, 79
- Grünkohl, 28
Gurke, 10, 12, 19, 23, 35, 54, 55, 63, 74, 76, 118, 122
- Heilbutt, 27–29, 31–33
- Kürbis, 82, 89, 96
Kabeljau, 18, 35, 37, 39, 40
Kabeljau-Filet, 2, 17, 36, 42–46, 48, 49, 83
Karpfen, 51
Kaviar, 54, 65, 94, 99, 103
Knödel, 80
Kohlrabi, 33, 39, 87, 133
Kraut, 139
- Lachs, 58
Lachs-Filet, 1, 9, 21, 53, 56, 59–71, 73–75, 78, 80, 81, 115, 116, 120, 143–145
Lachs-Forelle, 25, 76
Lauch, 11, 32, 80, 96, 113, 132
Linsen, 2, 32, 42, 48
- Möhren, 2, 7, 11, 12, 18, 22, 31–33, 36, 42, 45, 49, 53, 56, 59, 63, 64, 67, 71, 74, 88, 90, 95, 96, 98, 105, 114, 129, 132, 141
Müllerin, 23
Mangold, 23, 97
Matjes, 54
- Nudeln, 1, 63, 79, 120, 129
- Pak-Choi, 128, 130
Paprika, 5, 7, 12, 20, 27, 67, 88, 90, 93, 94, 111, 121, 127
Pastinaken, 28, 31, 37, 62
Pilze, 4, 6, 18, 25, 37, 85, 103, 109, 112, 137
Polenta, 13, 50
Porree, 80, 84
- Räucherfisch, 10, 19, 52, 82, 84, 85, 109
Rösti, 75
Rüben, 116
Radicchio, 62
Radieschen, 22, 23, 94, 118, 139
Ratatouille, 90
Ravioli, 79
Reis, 4, 11, 18, 31, 59–61, 64, 69, 77, 81, 88–90, 97, 101, 102, 115, 116
Rettich, 21, 24, 68, 92, 94, 96, 103, 109, 132, 137, 139
Rotbarbe, 5–7, 90, 124
Rotbarsch, 91–93
Rote-Bete, 16, 20, 33, 40, 54, 55, 61, 84, 87, 99
Rucola, 19, 23, 27, 131
- Saibling-Filet, 73, 95–99
Sardellen, 19, 123
Sauerampfer, 75

Scholle, 102, 103
Schoten, 18, 21, 63, 65, 67, 89, 93, 98, 133,
135
Schwarzwurzeln, 51
Seelachs, 20
Seeteufel, 5–7, 88, 105, 107, 109, 111–113
Seezunge, 6, 114
Sellerie, 2, 6, 7, 12, 32–34, 36, 44, 45, 59, 74,
88, 96, 113, 119, 127, 129, 132, 142
Spargel, 58, 59, 61, 78, 97, 109, 115
Spinat, 1, 9, 20, 23, 39, 43, 44, 102, 120, 121
Spitzkohl, 139, 140
Steckrübe, 87, 116
Steinbeißer, 117, 118
Steinbutt, 77, 119
Sushi, 94, 130

Tatar, 54
Teig-Taschen, 79
Thunfisch, 84, 121, 122
Topinambur, 85

Weißkohl, 24
Wolfsbarsch, 101, 126–129

Zander, 130
Zander-Filet, 4, 87, 89, 131–135, 137, 139–
142
Zucchini, 11, 32, 49, 50, 59, 68, 88, 90, 114,
141, 145