

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2020

100 Rezepte

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

Inhalt

Aal, Zitronen-Salbei, Kartoffel-Vermicelli, Gurken-Salat	1
Aal-Päckchen und Kalb im Aal-Sud, Zwiebeln, Bratbirne	3
Adlerfisch-Filet auf Perlgrauen-Tomaten-Risotto	5
Aubergine mit Lachs, Avocado-Mayonnaise, Ei, Gurkenperlen	7
Bachsaibling mit Wacholder-Soße und zweierlei Bete	8
Bachsaibling, Fenchel-Salat, Meerrettich-Hollandaise	9
Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette	10
Buddha Bowl mit mariniertem Lachs und Mayonnaise	11
Ceviche in der Süßkartoffel mit Maiskolben und Wan Tan	12
Ceviche mit Mais, Avocado-Creme und Tortilla-Chip	13
Ceviche vom Saibling auf Kürbis-Creme mit Apfel-Sorbet	15
Ceviche vom Zander mit Schafskäse und Belugalinsen-Mus	16
Dorade mit Zitronen-Fenchel, Patatas bravas, Aioli	17
Edamame-Salat, Thunfisch-Streifen, Reis, Thai-Basilikum	19
Fisch-Curry mit Basmati	20
Fisch-Geschnetzeltes 'Stroganoff Art' mit Tagliatelle	21
Fisch-Ragout mit Kartoffel-Püree und grünem Salat	22
Fisch-Sandwich mit Seelachs, Spinat-Weichkäse, Chutney	23
Fisch-Stäbchen, Asia-Spitzkohl, Wasabi-Kartoffel-Püree	25
Forelle Müllerin, Apfel-Kartoffel-Würfel, Gurken-Salat	26
Forelle, Molke-Reduktion, Rote Bete und Sellerie-Püree	27
Forellen-Röllchen, Gemüse, Kartoffel-Creme, Dill-Soße	29
Gefüllte Kartoffel-Taschen, Lachs-Tatar, Apfel-Kompott	30
Gefüllte Knödel in Kräuter-Butter mit Blattsalat	31
Gefüllte Ravioli mit Kabeljau-Filet, Thymian-Butter	32

Hamachi Ceviche, Grapefruit, Kirschtomaten, Süßkartoffeln	33
Heilbutt mit Tomaten-Sugo, Rosmarin-Kartoffeln	34
Honiglasierter Lachs mit Avocado-Mango-Salsa	35
Kabeljau im Bierteig mit Pommes frites, Erbsen-Püree	36
Kabeljau im Meerrettich-Mantel, Rote-Bete-Apfel-Salat	38
Kabeljau im Parmamantel mit Kartoffel-Stampf	39
Kabeljau mit Meerrettich-Kruste, Weißwein-Soße, Salat	40
Kabeljau mit Paprika-Zitronen-Salsa und Polenta	41
Kabeljau mit Weinkraut, Kartoffel-Stampf, Krabben	42
Kabeljau, Gemüse im Tempura-Teig, Rettich, Gurken-Salat	43
Kabeljau, Meerrettich-Soße, Wurzel-Püree, Kräuter-Salat	44
Kabeljau-Filet mit Tomaten-Concassée, Apfel-Julienne	45
Kabeljau-Filet, Safran-Soße, Babyspinat, Kartoffel-Würfel	46
Kabeljau-Filet, Shiitake, Ricotta-Soße, Zucchini-Nudeln	47
Kabeljau-Garnelen-Curry mit Basmati	49
Kohlenfisch mit Kartoffel-Espuma, Spinat-Edamame-Gemüse	50
Konfierter Kabeljau, Kartoffel-Stroh, Erbsen-Minz-Püree	51
Konfiertes Kabeljau-Filet, Kartoffel-Würfeln, Fenchel-Salat	52
Lachs im Sesam-Mantel mit Wasabi-Kartoffel-Stampf	53
Lachs mit Sekt-Limetten-Sahne-Soße, Safran-Reis, Gemüse	54
Lachs, Erbsen-Estragon-Soße, Rösti, Möhren-Fenchel-Gemüse	55
Lachs-Avocado-Tatar mit Aubergine und Auberginen-Chips	57
Lachs-Filet im Speckmantel, Möhren-Nudeln, Kräuter-Soße	58
Lachs-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Gurken-Salat	59
Lachs-Kotelett mit Avocado-Salat im Auberginen-Mantel	60
Lachs-Seezungen-Röllchen mit Ingwer-Kürbis-Soße, Spinat	61
Lachs-Tatar, Lachs-Tataki, Gurken-Salat, Gurken-Sorbet	62
Lachsforelle, Apfel-Sellerie-Püree, Meerrettich-Gemüse	64
Lamm-Lachs mit Polenta, Oliven, Petersilien-Minz-Öl	65
Lamm-Lachs mit Thymian-Minz-Jus, Oliven-Polenta	67
Marinierte Forelle griechische Art mit Salat	69
Matjes-Tatar, Dip, Kartoffel-Chips, Wildkräuter-Salat	70

Ofen-Dorade mit Tagliatelle, Meerrettich-Soße, Schalotten	71
Pannfisch mit Gurken-Salat, Remoulade, Kartoffel-Stroh	72
Parmesan-Risotto mit Lachs und Meerrettich-Apfel-Schaum	73
Poké Bowl mit Lachs, Reis, Kichererbsen, Kartoffel-Würfel	74
Räucher-Forellen-Filet, Risotto, Pilzen, Rote-Bete-Apfel	75
Rührei mit Räucherlachs, Spiegelei mit Sommergemüse	76
Ravioli, Spinat-Ricotta-Füllung, Sahne-Soße, Lachsforelle	77
Rotbarsch, Fenchel, getrockneten Tomaten, Oliven, Polenta	78
Rotbarsch-Ravioli mit Dill-Senf-Soße, Zucchini-Feldsalat	79
Rote-Bete-Maki und Lachs-Maki mit Glasnudel-Salat	80
Rote-Bete-Risotto mit Lachs-Filet, Rote-Bete-Röllchen	81
Rote-Bete-Taler, Kabeljau und Fenchel-Orangen-Salat	83
Süßkartoffel-Fisch-Curry mit Kokos-Reis	85
Saibling-Filet, Estragon-Sahne-Soße, Kürbis-Ofen-Gemüse	86
Saibling-Nocken mit Mangold, Petersilien-Kartoffeln	87
Sauerkraut-Ceviche vom Wolfsbarsch, Kartoffel-Püree	88
Scholle mit Stippe, Gurken-Salat, Bratkartoffeln	89
Seeteufel mit Spinat, Kartoffel-Talern und Remoulade	90
Seeteufel-Medaillons mit Paprika-Apfel-Gemüse	91
Seeteufel-Medaillons, Prosciutto-Mantel, Karotten-Gnocchi	92
Seezunge im Weinteig mit Currylinsen und Pak Choi	93
Spargel-Ragout mit Karotten-Soße, Lachs-Loins	94
Steinbutt mit Parmesan-Soße, Gemüse-Spaghetti, Rucola	96
Taco mit Kabeljau, Shiitake, Zucchini-Ricotta-Dip, Salsa	97
Tagliatelle mit Lauch-Creme-Soße, Zander-Filet	99
Teriyaki-Lachs, Erdnuss-Curry-Soße, Kartoffel-Spaghetti	100
Thunfisch-Tatar, Jakobsmuschel, Gemüse-Salat, Olivenbrot	101
Thunfischsteak, Sesamkruste, Wok-Gemüse, Kartoffel-Püree	103
Vakuum-gegarter Kabeljau, Paprika-Soße, Kartoffel-Püree	104
Wildlachs mit Sesam, Avocado-Creme und Kartoffeln	105
Wolfsbarsch, Muschel-Sud, Paprika-Relish, Zucchini-Pasta	106
Wolfsbarsch, Pistazien-Wasabi-Kruste, Gurken-Sesam-Salat	108

Wolfsbarsch-Filet mit Jakobsmuscheln, Fenchel-Salat, Reis	109
Zander mit Apfel-Sauerkraut und Frankfurter Grüne Soße	111
Zander mit Belugalinsen-Speck-Salat, Schafskäse-Creme	112
Zander, Sekt-Kraut, Petersilienwurzel-Püree, Butter-Soße	113
Zander, Tahini-Joghurt-Haube, Bohnen, Graupen-Risotto	114
Zander-Filet mit Kürbis-Gemüse und Kartoffel-Würfeln	115
Zander-Filet mit Kräutern, Zitronen-Soße, Belugalinsen	116
Zander-Filet mit Rote-Bete-Risotto, Rote-Bete-Chips	117
Zander-Filet mit Rote-Bete-Soße und Gurken-Gemüse	118
Zander-Filet, Rahm-Sauerkraut, Kartoffel-Würfel, -Stroh	119
Zander-Filet, Tomaten-Gemüse, Kräuterbutter, Baguette	120

Index **121**

Aal, Zitronen-Salbei, Kartoffel-Vermicelli, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Aal:

2 kleine Zuchtaale, à ca. 200 g	2 Zitronen	1 Limette
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
50 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Mehl
1 Zweig Salbei	2 Lorbeerblätter	½ TL Bratfischgewürz
1 Prise Piment-de-Espelette	Muskatnuss	Butterschmalz
Kampot Rouge Pfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Karotte	4 Frühlingszwiebeln
100 ml Essig	2 EL Sonnenblumenöl	2 EL weißer Balsamicoessig
½ Bund Dill	1 TL Zucker	1 TL Zitronen-Knisterbrause
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelvermicelli:

3 mehlig kochende Kartoffeln	3 fest kochende Kartoffeln	1 Kopf Brunnenkresse
3 EL Butter	1 EL Pankobrösel	Muskat
1 Prise Kümmel	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette	1 Frühlingszwiebel	1 Zweig Dill
1 Glas Akvavit		

Für den Aal:

Den Aal waschen und trockentupfen. In ca. 5 cm große Stücke schneiden, mit Pfeffer, Salz und Bratfischgewürz würzen und in Mehl wenden. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Eine Zitrone waschen trockentupfen und einige Scheiben herunterschneiden, die übrige Zitrone von der Schale befreien und fein würfeln. Salbei und Zitronenscheiben kurz in Butterschmalz anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butterschmalz weiterverwenden.

Knoblauch abziehen und andrücken. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Aal von überschüssigem Mehl befreien und gemeinsam mit Knoblauch, einigen Zitronenwürfeln und Lorbeerblättern in dem mit Salbei und Zitrone parfümierten Butterschmalz bei mittlerer Temperatur 10 min. ausbacken.

Den Aal in einer kleinen Servierform warmstellen. Die Lorbeerblätter entsorgen. Vom Bratfett einen Teil abschütten und den verbliebenen Bratensatz mit einem Stück Butter schaumig aufkochen lassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Kurz reduzieren lassen, anschließend Sahne und Fond hinzufügen und sämig einkochen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Piment würzen.

Die abgetropften Salbeiblätter kleinschneiden und gemeinsam mit den übrigen Zitronenwürfeln in die Sauce geben. Am Schluss mit Zitronensaft abschmecken, Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für den Gurkensalat:

Gurke mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler in schmale Streifen schneiden und gut Salzen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Vinaigrette aus Gurkenessig, Sonnenblumenöl, weißem Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Dill herstellen. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden und hinzugeben. Die Karotte schälen und mit einem Sparschäler in feine lange Streifen schneiden, kurz in der Vinaigrette marinieren und zu einer Rolle drehen. Die Gurkenspaghetti darin anrichten und mit etwas Dill und Knisterbrause garnieren.

Für den Kartoffelvermicelli:

Kartoffeln putzen, waschen und ca. 8 min. mit Kümmel und Salz kochen.

Butter schmelzen und Pankobrösel darin bräunen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

Anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und kleinschneiden.

Brunnenkresseblätter abzupfen, waschen und trockentupfen.

Für die Garnitur:

Etwas Dill grob hacken.

Limette waschen und abreiben.

Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.

Den Aal anrichten und mit Limettenabrieb und Dill garnieren, den Gurkensalat ebenfalls mit

Dill garnieren. Den Kartoffelschnee mit Pankobrösel und Frühlingszwiebel toppen und die Man-

goldblätter auf dem Teller drapieren. Ein Glas Akvavit dazu servieren.

Wilfried Neudecker am 06. April 2020

Aal-Päckchen und Kalb im Aal-Sud, Zwiebeln, Bratbirne

Für zwei Personen

Für den Räucheraalfond:

200 g Räucheraal	2 Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	30 ml franz. Wermut
50 ml heller Kalbsfond		

Für den Bratenfond:

150 g Kalbsbauch	15 g Karotten	15 g Staudensellerie
15 g Fenchel	15 g Zwiebel	75 ml Rotwein
200 ml heller Kalbsfond	1 EL neutrales Pflanzenöl	5 weiße Pfefferkörner
5 Koriandersamen	Salz	Pfeffer

Für die Bratbirne:

1 reife, feste Birne	20 g Butterschmalz
----------------------	--------------------

Für die Schmorzwiebeln:

4 kleine Gemüsezwiebeln	10 ml Birnenessig	30 ml Birnensaft
10 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Aalpäckchen:

4 Aalfilets (10 cm Länge)	2 Räucheraalfilets (10 cm)	2 dünne Sch. Katenschinken
4 frische Lorbeerblätter	20 g Butter	

Für das Kalbskotelett:

1 kleines Kalbskotelett	10 g Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

Räucheraalfond	Bratenfond	Franz. Wermut
Salz	Pfeffer	

Für den Räucheraalfond:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Räucheraal häuten und filetieren, Haut und Karkasse beiseitelegen.

Schalotte und halbe Knoblauchzehe abziehen. Champignons putzen.

Schalotte, Champignons und Knoblauchzehe kleinschneiden und in Butter andünsten. Haut und Karkasse hinzugeben und kurz mit dünsten.

Mit Wermut ablöschen. Kalbsfond zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend passieren.

Für den Bratenfond:

Kalbsbauch salzen, pfeffern und in Pflanzenöl anbraten. Karotten, Sellerie und Fenchel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Karotten, Sellerie, Fenchel und Zwiebeln zum Kalbsbauch geben und bei geringer Hitze dünsten.

Pfefferkörner und Koriandersamen dazugeben. Mit Rotwein ablöschen, dann Fond hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Abpassieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bratbirne:

Die ungeschälte Birne waschen, in Spalten schneiden, von den Kerngehäusen befreien und die Spalten halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Birnenspalten darin kurz anbraten. Dann die Birnenspalten in eine ofenfeste Form geben, in den vorgeheizten Backofen stellen und die Birnen in 10 Minuten fertig garen.

Für die Schmorzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und der Länge nach halbieren. Butterschmalz in der Pfanne stark erhitzen und die halbierten Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten darin stark angrillen, dann salzen

und pfeffern. Anschließend mit dem Birnenessig ablöschen und diesen einkochen. Mit dem Birnensaft auffüllen. Zwiebeln in der geschlossenen Pfanne etwa 10 Minuten garen.

Für die Aalpäckchen:

Alle Aalfilets halbieren. Jeweils ein Stück frischen Aal, dann ein Stück Räucheraal, dann wieder ein Stück frischen Aal aufeinanderlegen, mit einer der Länge nach halbierten Scheibe Schinken umwickeln, ein Lorbeerblatt drauflegen und mit Küchengarnt zu einem Päckchen verschnüren. In Butter von beiden Seiten anbraten.

Für das Kalbskotelett:

Kalbskotelett in ca. daumengroße Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und bei großer Hitze in Butterschmalz anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce:

Den passierten Räucheraalfond und den Bratenfond zusammen aufkochen und mit Wermut, Salz und Pfeffer abschmecken. Je 2 Aalpäckchen, 2-3 Kotelettstreifen, 3-4 Birnenspalten und 4 Zwiebelhälften in 2 tiefen Tellern arrangieren und mit der Sauce übergießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Reiss am 20. Juli 2020

Adlerfisch-Filet auf Perlgraupen-Tomaten-Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Adlerfischfilets à 300 g	2 Rispen Mini-Tomaten	1 Zitrone
1 Limette	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 g Mehl	Olivenöl	Butter
Zucker	Salz	

Für das Basilikum-Öl:

200 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer
-----------------	------------------	---------------

Für den Parmesan-Ring:

100 g Parmesan, am Stück

Für das Graupen-Risotto:

100 g Perlgraupen, mittlere Größe	8 Scheiben Pancetta	1 Staudensellerie, mit Grün
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Parmesan
1 Dose gestückelte Tomaten	2 getrocknete Öl-Tomaten	1 TL Tomatenmark
100 ml trockener Weißwein	100 ml Geflügelfond	100 ml Gemüsefond
1 TL getrockneten Oregano	1 TL getrockneten Basilikum	1 TL getrockneten Rosmarin
1 Lorbeerblatt	1 Prise Piment d'Espelette	250 g Süßrahmbutter
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Stiefmütterchen-Blüten	Dillspitzen
------------------------	-------------

Für den Fisch:

Den Ofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Adlerfisch abrausen, trockentupfen, in Rauten schneiden und auf der Hautseite einschneiden. Fisch in Olivenöl nur auf der Hautseite braten, zum Ende einen TL Butter zugeben und damit nappieren und mit Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Naschperlen abrausen und trockentupfen. Tomaten in der Fischpfanne mit Rosmarin, Thymian, Salz und Zucker kurz anziehen lassen.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikum abrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl im Mixer pürieren.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Parmesan-Ring:

Vom Parmesanstück mit einem Sparschäler flache Streifen abhobeln und in einer trockenen Pfanne zu einem Band schmelzen lassen.

Auf einem 7 cm Setzring zu einem Reif formen und fixieren. Erkalten lassen und vom Ring nehmen.

Für das Graupen-Risotto:

Schalotten abziehen und in feine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pancetta kleinschneiden und in Olivenöl in einem kleinen Topf anbraten. Schalotten und Knoblauch zufügen.

Wenn Schalotten glasig sind, die Graupen dazu geben und etwas mit andünsten. Tomatenmark hineingeben und mit Weißwein ablöschen.

Staudensellerie waschen, trockentupfen und zusammen mit den getrockneten Tomaten zerkleinern und zufügen.

Nun die gestückelten Tomaten aus der Dose dazu geben, gut verrühren und einkochen lassen. Die Fonds und 500 ml Wasser erwärmen und immer wieder heiße Flüssigkeit zu den Graupen geben. Lorbeerblatt dazugeben. So lange köcheln lassen, bis die Graupen weich sind, aber noch

Biss haben. Mit ganz wenig Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Oregano, Basilikum und Rosmarin abschmecken. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb in das Risotto geben. Zitrone halbieren und etwas Saft ebenfalls dazugeben.

Parmesan und Butter dazu geben, mit Sahne auf eine gute Konsistenz bringen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Garnitur:

Fischhaut am Ende kurz mit einem Flambierer abflämmen. Mit Blüten und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 22. Juni 2020

Aubergine mit Lachs, Avocado-Mayonnaise, Ei, Gurkenperlen

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachskoteletts, à 200 g 2 TL Fisch-Gewürzmischung

Für die Pulled Aubergine:

1 Aubergine 100 ml Olivenöl Mehl
Sonnenblumenöl

Für die Avocado-Mayonnaise:

1 Avocado 1 Zitrone 1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf 150 ml neutrales Öl Piment-d'Espelette
Salz Pfeffer

Für die Gurkenperlen:

$\frac{1}{2}$ Gurke 150 ml Weißweinessig 2 Lorbeerblätter
8 Pfefferkörner 60 g Zucker

Für das pochierte Ei:

1 Ei 1 Schuss Essig

Für die Garnitur:

Lachshaut (siehe oben) 1 Zitrone Salz, Pfeffer

Für den Lachs: Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Lachs säubern, die Haut entfernen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Den Lachs mit etwas Fischgewürz betreuen und ca. 8 Minuten im Dampfgarer dämpfen.

Für die Pulled Aubergine: Aubergine halbieren, beide Hälften in Olivenöl tunken, in Folie vakuumieren und in leicht kochendem Wasser ca. 15-18 Minuten garen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Aubergine nach der Garzeit aus der Folie nehmen und mit zwei Gabeln die Fasern ziehen. Die Fasern mehlieren und in Öl kross braten.

Für die Avocado-Mayonnaise: Zitrone halbieren, Saft einer halben Zitrone auspressen und Zitrone waschen und trockentupfen. Etwas Zitronenschale abreiben.

Ei, Senf, etwas Zitronensaft und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Handblender auf höchster Stufe pürieren. Zum Schluss Zitronenabrieb unterheben. Die halbe Avocado fein würfeln und unter die Mayonnaise heben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Öl einer Pfanne erhitzen. Die andere Avocadohälfte in feine Streifen schneiden, mehlieren und kross ausbacken.

Für die Gurkenperlen: Mit einem kleinen Kugelausstecher einige Gurkenperlen ausstechen.

Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zucker und Weißweinessig mit 100 ml Wasser kurz aufkochen bis der Zucker aufgelöst ist. Abkühlen lassen und in einen Gefrierbeutel geben. Gurkenperlen zugeben und marinieren.

Für das pochierte Ei: Wasser mit einem guten Schuss Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Das Wasser mit einem Schneebesen zu einem Wirbel drehen und das Ei vorsichtig hineinschlagen, so dass es im Wirbel des Wasser pochiert wird.

Für die Garnitur: Fett von der Innenseite der Lachshaut entfernen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Lachshaut in den vorgeheizten Backofen geben, bis sie kross ist.

Lachs, Pulled Aubergine, pochiertes Ei und Avocado auf Tellern anrichten und mit Gurkenperlen, der krossen Lachshaut und Avocado-Mayonnaise garnieren.

Marco Van Der Kooi am 13. August 2020

Bachsaibling mit Wacholder-Soße und zweierlei Bete

Für zwei Personen

Für das Zweierlei:

1 Ringelbete	2 gelbe Beten	100 ml Walnussessig
150 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	250 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Bachsaibling:

2 Bach-Saiblingsfilets	100 ml Olivenöl	2 TL Salz
------------------------	-----------------	-----------

Für die Wacholdersauce:

1 Schalotte	2 EL kalte Butter	200 ml Sojamilch
200 ml Schlagsahne	5 Wacholderkörner	100 ml trockener Weißwein
2 EL Butter	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

2 Handvoll Wildkräuter	essbare Blüten	1 EL Waldhonig
3 EL Walnussessig	3 EL Kürbiskernöl	1 EL Senf

Für die Zedernkerne:

50 g Zedernkerne	1 Prise Buchensalz	2 TL Waldhonig
------------------	--------------------	----------------

Für das Zweierlei: Eine Ringelbete schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln, mit Salz und Walnussessig marinieren. Die Scheiben kurz vor dem Servieren mit Olivenöl marinieren und Scheiben der Länge nach und leicht überlappend auf Teller anrichten.

Eine gelbe Bete entsaften und Saft in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen. Die zweite Bete schälen und in gleichmäßig große Würfel (etwa 1,5 cm Kantenlänge) schneiden und im Saft garkochen. Nach 10 min die Butter unterrühren. Die Würfel weitere 5-10 Minuten garkochen.

Für den Bachsaibling: Fisch häuten und die Haut aufheben. Fisch abbrausen, trocknen und in zwei Tranchen schneiden. Mit Öl und Salz in einem Sous-vide-Beutel einschweißen. Diesen für 10 Minuten in 48 Grad heißes Wasser geben und herausnehmen. Die Haut des Saiblings kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne, zwischen zwei Backpapieren und mit einem Topf beschwert, kross braten und anrichten.

Für die Wacholdersauce: Wacholderbeeren in einer Pfanne leicht rösten, dann im Mörser vorsichtig zermahlen. Schalotte abziehen, schneiden und in einer Pfanne mit Wacholder in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Schlagsahne und Sojamilch angießen. Ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und kräftig mit Salz und Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Kalte Butter dazugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wildkräutersalat: Salat waschen und trockenwedeln.

Aus Honig, Essig, Öl und Senf ein homogenes Dressing herstellen. Damit den Salat und Blüten kurz vor dem Anrichten marinieren.

Für die Zedernkerne: Zedernkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Wenn sie etwas Farbe angenommen haben, mit etwas Buchensalz würzen und mit Waldhonig süßen. Die Nüsse kurz karamellisieren und über dem Salat und der gelben Bete verteilen. Achtung: Die Kerne verbrennen schnell und werden dann bitter und zu fest.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luka Göttsche am 14. Oktober 2020

Bachsaibling, Fenchel-Salat, Meerrettich-Hollandaise

Für zwei Personen

Für den Bachsaibling:

1 ganzer Bachsaibling	1 Zitrone	1 Bund frischen Estragon
Mehl	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchel	1 Apfel	1 Orange
50 ml Buttermilch	1 TL mittelscharfer Senf	30 ml Apfelessig
1 Prise Zucker	4 Zweige Estragon	Salz, Pfeffer

Für die Hollandaise:

1 EL Meerrettich	1 EL Zitronensaft	150 g Butter
3 Eier, Eigelb	100 ml Sahne	1 EL Weißwein
Salz	Pfeffer	

Für den Bachsaibling:

Den Saibling gründlich unter fließendem Wasser abwaschen und trockentupfen.

Fisch filetieren und die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite einlegen und die Hitzezufuhr etwas reduzieren. Wenn die Haut knusprig geworden ist und der Fisch auch von oben gar wirkt kurz wenden, dann direkt anrichten.

Für den Salat:

Fenchel und Apfel schälen, in feine Streifen raspeln, Orange filetieren.

Estragon abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dressing aus Buttermilch, Senf, Apfelessig und Estragon anrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Salat mischen und restliche Zeit ziehen lassen.

Für die Hollandaise:

Eier trennen. Meerrettich fein reiben. Butter schmelzen. In einer Metallschüssel über dem Wasserbad Eigelb mit Zitronensaft und Weißwein verrühren und die flüssige Butter langsam hinzugeben.

Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig mit etwas Sahne verfeinern. Vor dem Servieren durchsieben.

Bachsaibling mit einer Scheibe Zitrone und etwas frischen Kräutern garnieren, und auf einem Bett aus Fenchelsalat drapieren. Hollandaise darum herum geben und servieren.

Katharina Ley am 12. November 2020

Bouillabaisse mit Rouille und geröstetem Baguette

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

1 Staudensellerie	50 g weiße Champignons	$\frac{1}{2}$ kleine Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
50 g Cocktailtomaten	500 ml Fischfond	500 ml Gemüsefond
2 EL französischer Wermut	1 TL Anislikör	4 Safranfäden
1 TL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl

Für die Muscheln:

150 g Venusmuscheln

Für Garnelen, Fische:

4 küchenfertige Garnelen	150 g Rotbarbenfilet	150 g Seeteufelfilet
150 g Knurrhahnfilet	Salz	

Für die Rouille mit Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Knoblauchzehe	100 g Crème-fraîche
1 EL Gemüsefond	4 Safranfäden	mildes Chilisalz
3 EL Olivenöl		

Für die Bouillabaisse: Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Sellerie und Fenchel putzen und in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen im Olivenöl mit Tomatenmark andünsten. Mit Wermut ablöschen und den Fond angießen. Das Gemüse darin 10-15 Minuten bissfest garen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 1 cm breite Ringe schneiden.

Cocktailtomaten waschen und vierteln. Champignons putzen und vierteln.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten und Champignons zusammen mit den Safranfäden, Knoblauch und dem Thymian in die Suppe zum Gemüse geben und bei geringer Temperatur ziehen lassen. Zum Schluss den Anislikör dazugeben und den Thymianzweig entfernen.

Für die Muscheln: 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 und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Für Garnelen, Fische: Die Garnelen waschen, trockentupfen und längs halbieren.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf Salzwasser aufkochen, vom Herd nehmen und die Garnelen und Fischstücke darin 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in die Suppe zum Gemüse geben.

Für die Rouille mit Baguette: Für die Rouille den Gemüsefond kurz erwärmen und den Safran im warmen Fond einige Minuten ziehen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Crème fraîche mit der entstandenen Safranbrühe, dem Knoblauch und 1 EL Olivenöl verrühren und mit Chilisalz würzen.

Kurz vor dem Servieren Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in dem übrigen Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun rösten.

Bouillabaisse in tiefen Tellern anrichten, die Rouille in ein Schälchen geben und mit Baguette zusammen servieren.

Helga Schneider am 05. August 2020

Buddha Bowl mit mariniertem Lachs und Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Reis:	200 g Sushireis	50 ml Reissessig
20 g Zucker	1 TL Salz	
Für den Lachs:		
200 g Lachsfilet, mit Haut	1 Limette	5 cm Ingwer
5 EL Sojasauce	5 EL Sesamöl	
Für die Mayonnaise:		
2 Eier	1 EL Sriracha Sauce	3 EL Honig
300 ml Sonnenblumenöl		
Für die Garnitur:		
1 Avocado	100 g geschälte Edamame	50 g Feldsalat
1 rote Lauchzwiebel	1 Limette	3 EL weiße Sesamsaat
3 EL schwarzer Sesamsaat	Salz	

Für den Reis:

Den Reis waschen, in einen Topf geben und in 200 ml Wasser einweichen. Den Reis bei maximaler Hitze auf den Herd stellen. Sobald sich Blasen bilden, auf minimale Hitze runterschalten und den Reis so ca.

15 Minuten garen. Abdämpfen lassen. Essig, Zucker und Salz vermengen und unter den Reis rühren.

Für den Lachs:

Lachs waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In eine Schüssel geben. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und pressen. 3 Esslöffel Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce und Sesamöl verrühren und den Lachs damit marinieren.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und das Eigelb in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer mixen. Öl in dünnem Strahl zugießen und eine cremige Mayonnaise herstellen. Sriracha Sauce und Honig untermixen. Für die Herstellung einer Mayonnaise sollten Sie ein hohes, sehr schmales Gefäß verwenden, in das der Stabmixer nur knapp reinpasst.

Das perfekte Rezept: Auf ein Ei kommen 200 ml Öl. Erst das Ei in das Gefäß geben, dann das Öl sowie einen halben Esslöffel Senf hinzufügen.

Senf dient als Emulgator und sorgt für die Bindung. Nun den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen, dann erst einschalten und mixen.

Stabmixer langsam hochziehen. Zum Schluss einen Schuss Essig oder Zitrusensaft unterrühren.

Für die Garnitur:

Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Limette halbieren, Saft auspressen und diesen über die Avocadoscheiben träufeln. Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen, trockenschleudern und verlesen.

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Edamame 6-8 Minuten garen. Abgießen.

Den Reis mittig in einer Schüssel platzieren und den marinierten Lachs draufgeben. Alle anderen Zutaten Drumherum platzieren. Zum Schluss restliche Marinade des Lachs über den Feldsalat träufeln und alles mit Sesam bestreuen.

Thanh Vi Morawietz am 27. April 2020

Ceviche in der Süßkartoffel mit Maiskolben und Wan Tan

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

2 Wolfsbarschfilets	1 Lachsforellenfilet	1 Stangensellerie
½ Gurke	2 Radieschen	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	2 Stängel Zitronengras	1 Chilischote
1 Mango	1 Passionsfrucht	3 Limetten
3 TL Reissessig	2 Stängel Thai Basilikum	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	2 vorgekochte Maiskolben	2 EL Olivenöl
-----------------	--------------------------	---------------

Für die Wan Tan:

4 Wan Tan Blätter	Kokosöl
-------------------	---------

Für das Ceviche:

Die Limetten vierteln, in einen Mörser geben und zerstoßen. Knoblauch abziehen. Kreuzkümmel, Chili, Koriander, Thaibasilikum, Knoblauch, Reissessig und eine Prise Zucker dazugeben und vermengen.

Lachsforellenfilet und Wolfsbarsch abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Sud von oben auf die Fisch Stücke gießen.

Gurke, Zwiebel, Sellerie und Mango schälen und in Würfel schneiden.

Salz sowie gewürfelte Gurke, Zwiebel, Sellerie und Mango dazugeben.

Restlichen Koriander grob hacken. Radieschen hobeln. Koriander und Radieschen zur Ceviche geben.

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs, aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.

Für die Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln waschen und trockentupfen. Im Ganzen auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze backen. Für die Letzten 15 Minuten die halbierten und mit etwas Olivenöl beträufelten Maiskolben hinzugeben.

Für die Wan Tan:

Kokosöl im Topf erhitzen. Wan Tan Blätter in Kokosöl ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bisrat John am 24. November 2020

Ceviche mit Mais, Avocado-Creme und Tortilla-Chip

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

300 g Wolfsbarschfilet	2 St. Staudensellerie	1 rote Zwiebel
1 Schote Chili	1 rote Peperoni	5 Limetten
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Avocado-Creme:

1 reife Avocado	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
Piment-d'espelette	Salz	Pfeffer

Für den Tortilla-Chip:

1 EL Olivenöl	100 g Maismehl	90 g Weizenmehl
geräuch. Paprikapulver	Salz	

Für die Mais-Creme:

1 Dose Mais	1 rote Peperoni	1 Zitrone
50 ml Sahne	2 EL Butter	50 ml Gemüsesfond
Anis Gewürz	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Mais:

1 vorgeg. lila Maiskolben	1 EL Butter	Salz
---------------------------	-------------	------

Für die Garnitur:

1 EL Popcorn Mais	1 Avocado	1 kleine Salatgurke
1 Limette	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Ceviche:

Den Sellerie abbrausen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Wolfsbarsch von den Gräten befreien und in Würfel schneiden. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Gemüse und Fisch mit dem Limettensaft mischen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zeit die Kerne von Chili und Peperoni entfernen und beides fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles zur Ceviche geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Avocado-Creme:

Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in einen Mixbecher geben. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Abrieb und Saft zur Avocado geben. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ebenfalls zur Avocado geben und alles fein mixen. Mit Piment-d'espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tortilla-Chip:

Maismehl, Weizenmehl und Salz in einer Schale mischen. Öl und 125 ml Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Eine kleine Kugel Teig in die Mitte einer Tortillapresse geben und flach drücken. Chip je nach Geschmack in Dreiecke oder Streifen schneiden und im heißen Fett knusprig ausbacken. Wenn sie goldbraun sind, aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen und noch heiß mit geräuchertem Paprikapulver und Salz würzen.

Für die Mais-Creme:

Mais in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen. Butter in einem Topf schmelzen und den Mais hinzufügen. Peperoni in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Lorbeerblatt zu dem Mais geben. Alles ca. 5 Minuten schmoren. Mit Sahne und Fond aufgießen und glatt mixen. Das Püree durch ein Sieb streichen. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Crème mit Zitronenabrieb, Anis, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Mais:

Maiskolben waschen, trockentupfen und Maisschicht abtrennen. In einer Pfanne mit Butter anbraten und salzen.

Für die Garnitur:

Avocado schälen und vom Kern befreien. In Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Popcorn Mais in einem Topf mit Öl und Deckel erhitzen. Fertiges Popcorn herausnehmen und mit Limettenabrieb und Salz verfeinern.

Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler lange Scheiben abschneiden und als Garnitur aufrollen. Etwas Avocado-Creme hineinfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luisa Lukasczyk am 21. Juli 2020

Ceviche vom Saibling auf Kürbis-Creme mit Apfel-Sorbet

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 ganzer Bachsaibling	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Fenchel
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Granny Smith Apfel	1 Orange
4 Limetten	4 Zitronen	1 Schuss Apfelessig
1 EL Zucker	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Kürbiscreme:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	100 ml Sahne	3 EL Butter
200 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	Olivenöl, Chili
Salz, Pfeffer		

Für das Sorbet:

1 kleines Stück Meerrettich	2 Granny Smith Äpfel	1 Zitrone
2 EL Zucker		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	Weißer Balsamicoessig	Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------------------	---------------

Für das Ceviche:

Zuerst den Fisch filetieren, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und kaltstellen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und kurz für ca. 1 Minute in heißes Wasser geben, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Gurke und Apfel waschen und in feine Würfel schneiden.

Fenchel in kleine Scheiben schneiden und Orangen filetieren und ebenfalls kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben, Zitronen und Limetten auspressen und etwas Zeste hinzugeben. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Chili hinzugeben. 5-10 Minuten vor dem Anrichten die Fischstücke in die Marinade geben.

Für die Kürbiscreme:

Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Kürbis in Würfel schneiden, dazugeben und kurz mitrösten.

Knoblauch abziehen, hinzugeben und alles mit dem Fond aufgießen. Ca.

15 Minuten oder bis der Kürbis weich ist köcheln lassen. Anschließend die Flüssigkeit abseihen und den Kürbis pürieren. Butter, Sahne und Zucker hinzugeben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für das Sorbet:

Äpfel waschen, halbieren und in den Entsafter geben. Meerrettich schälen und kleinschneiden. Apfelsaft mit 100 ml Wasser und Zucker aufkochen und zusammen mit Zitronensaft und geriebenem Meerrettich in die Eismaschine füllen.

Für die Garnitur:

Gurke schälen, in feine Streifen schneiden und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend fein aufrollen. Zuerst einen Ring mit dem Kürbispüree auf dem Teller anrichten, der die Marinade des Ceviche in sich behalten sollte. Auf die Kürbiscreme die Gurkenröllchen stellen. In die Mitte des Rings das Ceviche anrichten und darauf eine Nocke des Sorbets geben und servieren.

Paula Bründl am 12. November 2020

Ceviche vom Zander mit Schafskäse und Belugalinsen-Mus

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

300 g Zanderfilet, ohne Haut	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Orange	4 Limetten	1 TL Honig
50 ml Olivenöl	½ Bund glatte Petersilie	1 Stück Ingwer
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Belugalinsen-Mus:

200 g Belugalinsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Limette	1 Orange	1 kleines Stück Ingwer
Kokosmilch	1 TL Honig	Öl
Zucker	Chili	Café de Paris Gewürz
Salz	Pfeffer	

Für den gebackenen Schafskäse:

200 g Schafskäse	1 EL Paniermehl	1 EL Mehl
1 Ei	2 Zweige glatte Petersilie	Öl, Salz

Für das Ceviche:

Das Zanderfilet abbrausen und trockentupfen. 80 g des Zanders abschneiden, würfeln und salzen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Ingwer schälen. Beides hinzufügen. Limetten und Orange halbieren, Saft auspressen und dazugeben. Zwiebeln abziehen und halbieren. Knoblauch abziehen und andrücken. Chili aus der Mühle, Honig, Knoblauch und ½ Zwiebel hinzugeben. Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Flüssigkeit auffangen.

Rest des Zanderfilets in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die pürierte Sauce über den Fisch geben und einmassieren. Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.

Zwiebelstreifen und Petersilie zum Fisch geben und untermischen.

Gegebenenfalls etwas Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Belugalinsen-Mus:

Belugalinsen in leicht gesalzenem Wasser ca. 20-25 Minuten kochen.

Abschütten und mit kaltem Wasser abbrausen. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. In einen Mixer geben und mit Knoblauch, Zitronen-, Limetten- und Orangensaft, Ingwer, Kokosmilch, Honig, Zucker, Chili, Café de Paris, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Mus mixen. Durch ein feines Sieb streichen.

Für den gebackenen Schafskäse:

Schafskäse aus der Salzlake nehmen und in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. In leicht gesalzenem Mehl, Petersilie, Ei und Paniermehl panieren und im heißen Fett goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz-Xaver Zeller am 20. August 2020

Dorade mit Zitronen-Fenchel, Patatas bravas, Aioli

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doraden, a 400 g	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Zitronenfenchel:

1 Fenchel	1 Zitrone	3 EL Zitronenöl
5 Stängel Thymian	Zitronenpfeffer	1 TL Meersalz

Für die Patata bravas:

3 große Kartoffeln	1 TL Knoblauchpulver	6 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver	1 TL Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

Für die Safran-Aioli:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Orange
1 Ei	1 TL Senf	1 Dose Safran (0,1 g)
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

12 mittlere Cherrytomaten	1 rote Zwiebel	2 TL Tomatenketchup
2 TL Balsamico Crema	3 Stiele Basilikum	2 TL Zucker
6 EL Olivenöl		

Für die Dorade:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Dorade gründlich waschen und mit einem Messer am Körper dreimal länglich in die Haut ritzen, dabei das Fleisch so wenig wie möglich einschneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Jeweils 4 Zweige Rosmarin und Thymian sowie die gesamte Petersilie beiseitelegen.

Knoblauch andrücken. Zitrone in Scheiben schneiden. Den Fischbauch mit Rosmarin- und Thymian, zwei Knoblauchzehen und zwei Zitronenscheiben füllen. Mit ca. 2 Esslöffel Olivenöl bestreichen und für 10 Minuten in den Backofen geben.

Petersilie, restlichen Thymian und Rosmarin (je 4 Stiele) fein hacken und mit einem Spritzer Zitronensaft, 2 Esslöffel Olivenöl und einer Zehe zerdrücktem Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach 10 Minuten über die Dorade im Ofen geben. Weitere 10 Minuten im Ofen fertiggaren.

Für den Zitronenfenchel:

Fenchel putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Fenchel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zusammen mit dem Meersalz, Zitronenpfeffer und dem Zitronenöl über den Fenchel geben. Im Ofen für ca. 20 Minuten garen.

Für die Patata bravas:

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln abtrocknen. Mit 3 Esslöffel Olivenöl, Knoblauchpulver, geräuchertem Paprikapulver, Cayennepfeffer und dem Meersalz vermengen.

Bei mittlerer Temperatur 10 bis 12 Minuten in einer Pfanne braten. Die Hitze erhöhen und mit dem restlichen Olivenöl goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Safran-Aioli:

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Hälfte der Safranfäden im Mörser fein mahlen. In ein Schälchen geben und mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Anschließend mit Ei, Senf, Knoblauch und Rapsöl in ein hohes Rührgefäß geben. Den Pürierstab unten in das Rührgefäß halten und beim Mixen langsam nach oben ziehen. Sobald die Aioli eingedickt ist, mit Salz, Pfeffer und Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken. Restliche Safran-Fäden zum Garnieren verwenden.

Für den Tomatensalat:

Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Julienne schneiden. Ketchup, Balsamico Crema, Zucker und Olivenöl mit einem Schneebesen zu einem sämigen Dressing verarbeiten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zwei Stiele des Basilikums in schmale Streifen schneiden und zusammen mit den Tomaten und Zwiebeln zum Dressing geben. In einer kleinen Schüssel anrichten und mit einem Basilikumstängel garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Klimczok am 08. Juli 2020

Edamame-Salat, Thunfisch-Streifen, Reis, Thai-Basilikum

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

1 Scheibe Thunfisch (4 cm) 1 EL heller Sesam 1 EL schwarzer Sesam
100 ml Sojasauce 100 ml Sesamöl 1 Bund Koriander
Öl

Für den Salat:

10 Edamame Bohnen 1 Avocado 1 Mango
2 Limetten 1 Stück Ingwer 1 Chilischote
1 Bund Lauchzwiebeln 1 EL Misopaste 2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl Salz

Für den Reis:

50 g Basmati Reis Kurkuma Pulver 1 Lorbeerblatt
Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Thai Basilikum Sonnenblumenöl

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch abbrausen, trockentupfen, in eine rechteckige Form schneiden und in Sesamöl und Sojasauce marinieren. Anschließend beide Seiten kurz in Öl anbraten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Die Kanten des Fisches jeweils in Sesamöl, Sesam und gehacktem Koriander wenden. Anschließend in Streifen schneiden.

Für den Salat:

Mango und Avocado schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen auslösen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Aus Misopaste, Zwiebeln, Ingwer, Limettensaft, Chili, Salz und Sesamöl eine Marinade herstellen.

Bohnen aus der Hülse lösen und mit Marinade kurz garkochen. Mangound Avocadowürfel mit der Sojasauce marinieren.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge Wasser, Kurkuma Pulver, Salz und einem Lorbeerblatt gar kochen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in heißem Öl frittieren.

Den Boden der Schale mit Reis belegen. Darüber den marinierten Salat geben, darauf 2-3 Scheiben Thunfisch legen und mit dem frittierten ThaiBasilikum bestreuen und servieren.

Saudi Wolde-Mikael am 19. August 2020

Fisch-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Fischcurry:

1 Kabeljaufilet, ohne Haut	2 große Karotten	150 g frische Champignons
100 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriander
3 cm Ingwer	500 ml Hühnerfond	200 g Kokosmilch
3 EL gelbes Currypulver	1 EL Sojasauce	Erdnussöl
Olivenöl	Cayennepfeffer	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati:

180 g Basmati	½ Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz		

Für die Garnitur:

essbare Blüten	gesalzene Cashewkerne
----------------	-----------------------

Für das Fischcurry:

Die Karotten waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und in Rauten schneiden.

Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Das ganze Gemüse in einer Pfanne mit Erdnussöl und Olivenöl anbraten.

Currypulver hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Sojasauce und Hühnerfond ablöschen. Kokosmilch begeben.

Ca. 1-2 Zentimeter Ingwer hineinraspeln und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Sauce reduzieren lassen.

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Pfeffer und mit Chilisalz verfeinern.

Kurz vor Ende die Sauce erhitzen und den Kabeljau ca. 5 Minuten darin ziehen lassen, bis er glasig ist. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und in das Curry geben.

Für den Basmati:

Fast 1 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Basmati im Wasser für 12-15 Minuten kochen. Abseihen und in Olivenöl schwenken.

Petersilie abrausen, hacken und unter den Reis heben.

Für die Garnitur:

Den Reis in einem tiefen großen Suppenteller mittig platzieren und das Fischcurry rundherum anrichten. Cashewkerne fein hacken und darüber geben. Mit Petersilie und Blüten garnieren und servieren.

Silvia Weissenlehner am 05. März 2020

Fisch-Geschnetzeltes 'Stroganoff Art' mit Tagliatelle

Für zwei Personen

Für das Fischgeschnetzelte:

350 g Seeteufelfilet	100 g kleine Champignons	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
80 g vorgek. Rote Bete	2 Zweige Dill	30 g Butter
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	40 ml Wermut	130 ml Fischfond
$\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	80 g Crème-fraîche	1 TL körniger Senf
Salz	Pfeffer	

Für die Tagliatelle:

300 g Mehl	3 Eier	20 g Butter
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für das Fischgeschnetzelte:

Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, trocken abreiben und in dicke Scheiben schneiden bzw. vierteln. Gurke schälen, längs vierteln und mit einem Messer entkernen. Gurkenviertel in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. Rote Bete klein würfeln. Dill abbrausen, trockenwedeln, Dillspitzen abzupfen und hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Gurkenstifte darin etwa 1 Minute andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill untermischen.

2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fischscheiben darin bei mittlerer Hitze in etwa 1 Minute scharf anbraten. Fischscheiben herausnehmen und in einer Schüssel mit Sieb abtropfen lassen.

Restliches Öl in die Pfanne geben, Champignons darin 1-2 Minuten braten. Champignons zum Fisch geben. Pfannensud für die Sauce aufheben.

Für die Sauce:

Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel in den Pfannensud geben und im Olivenöl glasig dünsten, mit Wermut ablöschen. Fond dazu gießen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen.

Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln. Crème Fraîche und Senf unter die Sauce rühren und sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tagliatelle:

Mehl, Eier, Olivenöl, Salz und 2-2 $\frac{1}{2}$ EL Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Hilfe der Nudelmaschine zu einem dünnen Teig ausrollen und mit dem Tagliatelle-Aufsatz Nudeln schneiden.

Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen und danach kurz in Butter in einer Pfanne schwenken.

Fisch und Champignons unter die Sauce mischen und erwärmen. Nudeln in Teller geben. Das Geschnetzelte auf die Teller verteilen. Gurkenstifte und Rote Bete darauf verteilen. Mit Brunnenkresse garniert servieren.

Michaela Bergmann am 12. Oktober 2020

Fisch-Ragout mit Kartoffel-Püree und grünem Salat

Für zwei Personen

Für das Ragout:

200 g Schellfisch	1 Salatgurke	1 Zwiebel
1 Zitrone	15 g Margarine	65 g Crème-fraîche
1 TL körniger Senf	125 ml Gemüsefond	½ Bund Dill
10 g Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

4 Kartoffeln	250 ml Milch	1 Stück Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Zitrone	200 ml süße Sahne
1 Zweig Petersilie	2 EL Zucker	

Für die Garnitur:

4 Stängel Dill

Für das Ragout:

Die Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren und mit dem Löffel entkernen. Die Gurkenhälften in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in Margarine andünsten. Gurken zu den Zwiebeln geben und mitandünsten. Mehl darüber geben und etwas anschwitzen lassen. Mit Fond ablöschen und Crème fraîche hinzugeben. Senf unterrühren. Gurke mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fischfilet waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit den Gurken zugedeckt vier Minuten garen. Dill abbrausen, trockenwedeln, Stiele von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter das Ragout rühren.

Um den Schellfisch bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut WWF aus dem Fanggebiet FAO 27 Nordostatlantik - Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IV), Westlich Schottlands (VIa) oder Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) stammen und mit Grundangleinen und Bodenstellnetzen gefangen sein. Außerdem sollte er MSC-zertifiziert sein.

Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, vierteln und im Wasser gar kochen. Abgießen und etwas abdampfen lassen. Butter und Milch erwärmen. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zerstampfen und das Milch-ButterGemisch dazu geben. Alles zu einem Püree verarbeiten. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und dazu geben. Mit Salz abschmecken.

Für den Salat:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke rupfen. Aus Zucker, Sahne und Zitronensaft ein Dressing herstellen. Salat mit dem Dressing vermengen, anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln, die Stiele abzupfen und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 21. September 2020

Fisch-Sandwich mit Seelachs, Spinat-Weichkäse, Chutney

Für zwei Personen

Für das Fisch-Sandwich:

2 Seelachsfilets, ohne Haut	1 Zitrone	2 Eier
100 g Semmelbrösel	4 EL Mehl	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat:

150 g junger TK-Blattspinat	2 Schalotten	150 g Knoblauch-Weichkäse
1 Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

2 rote Äpfel	2 mittelgroße, rote Zwiebeln	100 ml Apfelessig
50 g Zucker	1 EL neutrales Öl	

Für die Wedges:

3 festk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Prise süßes Paprikapulver	1 Prise scharfes Paprikapulver	1 Prise Kurkuma
1 TL Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kräuterquark:

1 Zitrone	100 g Magerquark	1 EL Mayonnaise
4 EL Mineralwasser	2 Zweige Petersilie	½ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Roggen-Toasties	Heumilchkäse
-------------------	--------------

Für das Fisch-Sandwich:

Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

Seelachsfilets waschen, trockentupfen und pfeffern und salzen. Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Saft auffangen. Eier gut verquirlen.

Seelachsfilets zuerst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Filets dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Im heißen Butterschmalz schwimmend langsam ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

Durch das Würzen des Fisches entsteht viel Feuchtigkeit, weshalb es sinnvoll ist, den Fisch vorm Panieren zu mehlieren, damit er für das Panieren (ähnlich wie bei einem Schnitzel) wieder ein bisschen trockener wird.

Gerade, wenn man etwas goldgelb ausbraten möchte, ist es gut, eine größere Menge an Fett zu verwenden, denn dadurch vergrößert man die Oberfläche und verteilt die Temperatur besser, weshalb das Produkt gleichmäßiger goldbraun wird.

Für den Spinat:

Muskatnuss reiben. Schalotten abziehen, in feine Würfeln schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken und zu den Schalotten geben. Etwa 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Spinat mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen, danach den Weichkäse unter den Spinat rühren.

Für das Chutney:

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, trockentupfen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln.

Zwiebel und Äpfel in einem Topf mit 1 EL ÖL anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und Zucker hinzugeben. Bei mittlerer Hitze einkochen, bis es leicht angedickt ist.

Für die Wedges:

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Kartoffeln waschen, trockentupfen und in kleine Spalten oder Stifte schneiden. In einer Schüssel süßes und scharfes Paprikapulver, Kurkuma, Olivenöl, Oregano, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer miteinander vermischen, Kartoffeln darin marinieren und auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen.

Für den Kräuterquark:

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Quark, Mayonnaise, Mineralwasser und 2 EL Kräutern (Dill und Petersilie) verrühren. Mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und mit den Wedges anrichten. Mit restlichen gehackten Kräutern bestreut servieren.

Für die Garnitur:

Die Weichkäse-Spinat-Mischung auf die untere Hälfte der vorgebackenen Toasties streichen und mit einer Scheibe Heumilchkäse und einem Stück Backfisch belegen. Das Chutney auf dem Backfisch verteilen und mit der zweiten Hälfte der Toasties belegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valera Tokarev am 04. November 2020

Fisch-Stäbchen, Asia-Spitzkohl, Wasabi-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Wasabi-Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	300 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Wasabi-Paste	Salz	

Für den Asia-Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	100 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 EL Sesam	4 EL Teriyakisauce	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Fischstäbchen:

400 g Kabeljaufilet	1 Zitrone	1 Ei
2 EL Mehl	80 g Panko	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Wasabi-Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen. Milch und Butter in einem Topf leicht erhitzen und zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu cremigem Püree stampfen. Mit Wasabi-Paste und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Asia-Spitzkohl:

Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen und den Strunk herausschneiden.

Kohl waschen und von der Spitze bis zum Strunk in feine Ringe schneiden oder fein hobeln. Tomaten waschen und halbieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und wieder herausnehmen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten. Kohl und Tomaten kurz mitdünsten, den gerösteten Sesam mit dazu geben und mit Teriyakisauce ablöschen und 3-5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fischstäbchen:

Zitrone halbieren und auspressen. Die Filets in passende Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, ein wenig Zitronensaft würzen und abgedeckt kaltstellen.

Mehl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken mischen. Eier verquirlen.

Eine Panierstraße mit Mehl, Ei und Panko in drei tiefen Tellern aufbauen.

Fischstäbchen zuerst im Mehl wenden, dann vorsichtig durch die Eier ziehen und etwas abtropfen lassen. Zum Schluss in den Pankobröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Förster am 10. August 2020

Forelle Müllerin, Apfel-Kartoffel-Würfel, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellen	2 Knoblauchzehen	4 Zitronen
4 cm Ingwer	250 g Butter	1 Bund krause Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	100 g Mehl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Apfel-Kartoffelwürfel:

750 g festk. Kartoffeln	2 süßere, festere Äpfel	1 süße Zwiebel
300 g Butter	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

1 Salatgurke	10 Radieschen	1 Zwiebel
100 ml Sahne	8 EL Kräuteressig	1 Bund Dill
8 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Forelle: Die Forellen waschen und trockentupfen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, restliche Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Ingwer in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Forellen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer von außen und innen würzen. Den Bauch der Forellen mit jeweils 3 Zitronenscheiben, Ingwerscheiben, Thymian und Rosmarin füllen, dann die Forelle mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Forelle von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen, andrücken und etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben. Dann Butter und fein gehackte Petersilie hinzugeben. Fisch mit flüssiger Butter übergießen.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetze gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundlangeleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für die Apfel-Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel 5-6 Minuten in Salzwasser vorkochen, dann abgießen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin kross anbraten.

Dann die Zwiebel hinzugeben und schließlich die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Butter in die Pfanne geben und erneut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel vor dem Servieren auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurken-Radieschen-Salat: Gurke und Radieschen waschen und trockentupfen. Beides fein raspeln und salzen. Kurz ruhen lassen, dann das überschüssige Wasser abgießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel und Dill zur Gurken-Radieschen-Mischung geben, mit Essig, Öl, Zucker, Sahne, Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 30. September 2020

Forelle, Molke-Reduktion, Rote Bete und Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die konfierte Forelle:

500 g Forellenfilet mit Haut 400 ml Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Molke-Reduktion:

500 ml Trink-Sauermolke, 0,1% 250 ml Schlagsahne, 32%

Für das Selleriepüree:

300 g Knollensellerie 2 EL Crème fraîche 1 Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für den Staudensellerie-Salat:

300 g Staudensellerie, mit Grün 1 Schalotte 2 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl Zucker Salz

Für die marinierte rote Bete:

150 g frische rote Bete 3 EL weißer Balsamicoessig 2 EL Zucker
Salz Pfeffer

Für den Fischhaut-Chip:

Haut einer Forelle Salz

Für die Wildkräuter:

1 Wildkräutersalat 1 EL Balsamicoessig 1 TL Olivenöl
1 TL Zucker

Für die konfierte Forelle:

Die Forelle unter fließendem Wasser abbrausen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut von dem Filet trennen und bei Seite legen. Filet mit Salz und Zucker einreiben und 2 Minuten ziehen lassen.

Salz-Zucker-Mischung abwaschen. Öl im Ofen in einer Schale auf 80 Grad erhitzen und die Forelle mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dort 10-12 Minuten hineinlegen. Danach rausholen, das Öl abtropfen und die Forelle anrichten.

Für die Molke-Reduktion:

In einer Pfanne Trink-Sauermolke und 133 ml Sahne erhitzen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Nach 25 Minuten sollte nur noch der Milchzucker übrigbleiben und karamellisieren. Sobald dieser braun ist aus der Pfanne nehmen, mit der restlichen Sahne vermengen und aufmixen. Warmhalten und unter der Forelle anrichten.

Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Wasser mit etwas Salz für 8 Minuten weichkochen. Anschließend absieben.

Crème fraîche zu den Selleriewürfeln geben und mit einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und durch ein Sieb geben. Warmhalten und zu der Forelle anrichten.

Für den Staudensellerie-Salat:

Staudensellerie schälen, ein paar gelbliche Blätter abzupfen und beiseitelegen und den Staudensellerie in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und zum Staudensellerie geben. Mit Olivenöl, weißem Balsamicoessig und Salz und Zucker ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Salat beiseitestellen, sodass dieser durchziehen kann und danach anrichten.

Für die marinierte rote Bete:

Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. 200 ml Wasser mit weißem Balsamicoessig und Zucker aufkochen lassen und Rote Bete hinzugeben. Topf von der Hitze nehmen und die Rote Bete 25 Minuten ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu Trichtern formen, auf der Forelle anrichten.

Für den Fischhaut-Chip:

Die abgezogene Haut von oben in Backpapier in einer Pfanne anbraten, dabei einen Topf zum Beschweren auf die Haut stellen. Nach 6 Minuten die Haut herausnehmen, mit Salz würzen und in kleinere Stücke zerbrechen. Auf dem Selleriepüree anrichten.

Für die Wildkräuter:

Schöne Blätter aus den Wildkräutern heraussuchen und mit etwas Balsamicoessig, Zucker und Olivenöl anmachen. Vom Sauerampfer mit einem Kugelausstecher 2-3 schöne Kreise ausstechen und zum Anrichten verwenden. Ein paar marinierte Wildkräuter auf die Forelle geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 30. November 2020

Forellen-Röllchen, Gemüse, Kartoffel-Creme, Dill-Soße

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 gelbe Rübe	½ Sellerie
2 Scheiben Fenchel	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

4 Forellenfilets	250 ml trockener Weißwein	500 ml Fischfond
250 ml französischer Wermut	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

125 ml Sahne (Obers)	250 ml trockener Weißwein	250 ml französischer Wermut
500 ml Fischfond	2 Lorbeerblätter	2 Zweige Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Creme:

4 Kartoffeln	1 Glas Meerrettich-Raspeln	1 Muskatnuss
Butter	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Karotte und gelbe Rübe schälen, von Enden befreien und in Stifte schneiden. Sellerie putzen, vom Strunk befreien und auch in Stifte schneiden. Karotte, Rübe und Sellerie im Salzwasser bissfest kochen.

Fenchel putzen, vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden und in Butter braten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Forellenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit den blanchierten Wurzelgemüwestiften (von oben) belegen, einrollen und mit Zahnstochern befestigen. In einem Sud aus Weißwein, Wermut und Fischfond kurz dämpfen.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetzen gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für die Sauce:

Weißwein und Wermut aufkochen und einreduzieren. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 2 EL auffangen. Sahne und Fischfond aufgießen. Lorbeerblätter abzupfen. Sauce mit Lorbeerblättern, Dill, Salz und Pfeffer würzen und einkochen.

Für die Creme:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und im Salzwasser garkochen. Kartoffeln mit 2 EL Meerrettich-Raspeln, Butter, Muskat, Salz und Pfeffer aufmixen. Die Dillsauce (von oben) auf tiefen Tellern um die Creme herum verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Hollerer am 02. November 2020

Gefüllte Kartoffel-Taschen, Lachs-Tatar, Apfel-Kompott

Für zwei Personen:

Für die Kartoffeltaschen:

1 kg mehligk. Kartoffeln 1 Muskatnuss Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

5 EL Hartweizengrieß 1 Zitrone 250 g Schichtkäse
2 Eier Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

125 g Wildlachsfilet 200 g Räucherlachs 1 kleine Zwiebel
1 Zitrone 2 EL Crème-fraîche Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Kompott:

3 säuerliche Äpfel 1 Zitrone 500 ml Apfelsaft
Zucker

Für die Garnitur: 1/2 Bund Frühlingszwiebeln

Für die Kartoffeltaschen:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Die Hälfte der Kartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 10 Minuten kochen. Restliche Kartoffeln mit der Küchenreibe fein reiben und mit einem Küchentuch ausdrücken. Salzen und pfeffern. Muskatnuss reiben und Kartoffelraspeln mit einem Hauch Muskatnuss würzen.

Die gekochten und rohen Kartoffeln mit der Hand zu einem homogenen Teig kneten. Die Menge für eine Tasche auf der flachen Hand plattdrücken. In die Mitte des plattgedrückten Teiges einen Esslöffel der Füllung geben. Teig mit den Händen zu einer ovalen Tasche formen, sodass die Quark-Grieß-Füllung (siehe unten) vollständig umschlossen ist. In heißem Öl in der Pfanne ausbacken.

Für die Füllung:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Käse, Grieß, Eier, Salz und Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft mit dem Schneebesen cremig rühren; 5 min. quellen lassen.

Für das Tatar:

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Räucherlachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Zwiebeln und Crème fraîche vermischen.

Lachsfilet waschen und trockentupfen. 2 Minuten auf jeder Seite in Öl anbraten und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Lachsfilet klein schneiden, mit Räucherlachs, Zwiebel, Zitrone, Crème fraîche vermischen.

Für das Kompott:

Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. In ca. 1 cm x 1cm große Stücke schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auspressen.

Apfel-Stücke mit Zitronensaft beträufeln, damit die Äpfel nicht braun werden. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, Äpfel dazugeben und alles mit Apfelsaft ablöschen. Einkochen lassen und mit Zucker final abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebeln putzen, Strunk entfernen, fein schneiden und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Brennhöfer am 15. Juni 2020

Gefüllte Knödel in Kräuter-Butter mit Blattsalat

Für zwei Personen

Für die Knödel-Grundmasse:	Knödelbrot von 3 Semmeln	2 Zwiebeln
500 ml Milch	3 Eier	1 Zweig Petersilie
Semmelbrösel	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für die 1. Füllung:	10 schwarze Oliven	100 g Ziegenkäserolle
Für die 2. Füllung:	50 g Blattspinat	2 Chilischoten
Für die 3. Füllung:	1 Knolle Rote Bete	1 Glas Sardellenfilets in Öl
1 Glas Kapern		
Für alle Knödel:	50 g Parmesan am Stück	125 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Für den Salat:	gemischte Blattsalate	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Schuss Apfelessig	Agaven-Dicksaft
Sonnenblumenöl	Salz; Pfeffer	

Für die Knödel-Grundmasse:

Die Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Muskatnuss reiben. Milch erhitzen.

Knödelbrot mit Semmelbrösel, Zwiebeln, Petersilie, Eiern, heißer Milch, Butter, Muskat, Salz und Pfeffer vermengen. In drei Teige teilen.

Für die 1. Füllung:

Oliven und Ziegenkäse sehr feinschneiden. In einen Teil der Knödelmasse einkneten, mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen und in siedendes Wasser geben. Darin garen und mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die 2. Füllung:

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Chili entkernen. Spinat und Chili sehr fein schneiden und in einen weiteren Teil der Knödelmasse einarbeiten. Mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen und in siedendes Wasser geben. Darin garen und mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die 3. Füllung:

Rote Bete schälen, kleinschneiden und in der Küchenmaschine zerkleinern. In den Knödelteig einarbeiten. Kapern und Sardellen abtropfen lassen und sehr fein schneiden. In den letzten und roten Teil der Knödelmasse einarbeiten. Mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen und in siedendes Wasser geben. Darin garen und mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

Für alle Knödel:

Kräuter abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter in einer Pfanne mit den Kräutern aufschäumen lassen und alle Knödel darin schwenken.

Parmesan reiben und über dem Gericht verteilen.

Für den Salat:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Salat waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zerkleinern. Salat mit Zwiebel, Öl, Essig, Zitronensaft und Agaven-Dicksaft marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Franzke am 11. November 2020

Gefüllte Ravioli mit Kabeljau-Filet, Thymian-Butter

Für zwei Personen

Für die Ravioli-Füllung:

6 Shiitake	250 g Ricotta	1 Ei
20 g Parmesan	100 g geschälte Pistazien	Salz
Pfeffer		

Für den Ravioli-Teig:

200 g Mehl	3 Eier	2 EL Rapsöl
Salz	Mehl	

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet	200 g Butter	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Thymianbutter:

2 Thymianzweige	150 g Butter	
-----------------	--------------	--

Für die Ravioli-Füllung:

Die Shiitake putzen und mit den Pistazien kleinhacken. Kurz in der Pfanne anrösten. 2 EL Parmesan reiben und das Ei trennen. Ricotta, Eigelb, Parmesan, Shiitake und Pistazien vermengen. Mit viel Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ravioli-Teig:

Mehl mit 2 Eiern, Öl und etwas Salz zu einem Teig kneten und ruhen lassen. Danach mit einer Nudelmaschine hauchdünn ausrollen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Kleine Häufchen der Füllung auf dem Teig mit Abständen verteilen und Vierecke ausstechen. Die Ränder gut verschließen. Drittes Ei trennen, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und mit einer Gabel andrücken. Die Ravioli circa 3 Minuten in leicht kochendes Wasser geben.

Für den Kabeljau:

Kabeljau waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in Öl langsam braten. Butter hinzugeben und darin ziehen lassen.

Für die Thymianbutter:

Butter in der Pfanne schmelzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in die Butter streuen. Gekochte Ravioli aus dem Wasser nehmen und zum Schluss in der Thymianbutter schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lily Meier am 06. August 2020

Hamachi Ceviche, Grapefruit, Kirschtomaten, Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

300 g frischer Hamachi	6 rote Kirchtomaten	6 gelbe Kirchtomaten
1 grüne Chilischote	1 kl. rote Schalotte	1 Knoblauchzehe
6 Limetten	2 rosa Grapefruits	1 Zweig Koriander
Salz		

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Schalotte	100 ml milder Reissessig
50 ml Apfelessig	100 ml Cidre	50 ml Zitronenöl
10 ml Olivenöl	1 Stück Ingwer	½ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffel:

2 kl. Süßkartoffeln, à 100 g	1 Zitrone	Salz
------------------------------	-----------	------

Für die Garnitur:

Sakurakresse	1 Zweig Koriander	
--------------	-------------------	--

Die Limetten halbieren, auspressen und Saft in einem Glas auffangen. Fisch waschen, trockentupfen und in 2mal2 cm große Würfel schneiden. Würfel in eine Glasschüssel geben und gleichmäßig mit Salz bestreuen. Salz 1 Minute lang ziehen lassen. Limettensaft über den Fisch schütten.

Alles umrühren und 5 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebel abziehen, in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und abwaschen. Aus Chili und Koriander eine Marinade herstellen und mit dem Fisch vermischen. Grapefruits schälen und die Fruchtfilets rausschneiden und klein schneiden. Einige Filets für das Dressing beiseitelegen. Tomaten waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Die marinierten Fischwürfel mit den Tomaten und der Grapefruit vermengen.

Für das Dressing:

Ingwer schälen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotte abziehen. Ingwer im Multi-Zerkleinerer klein machen. Schalotte und Knoblauch dazugeben und auch klein mixen. Reissessig, Apfelessig, Cidre, Olivenöl, Zitronenöl, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Grapefruitfilets (von oben) und Zucker auch in den Multi-Zerkleinerer geben und zu einem Dressing verarbeiten. Mit etwas Zucker abschmecken.

Für die Süßkartoffel:

Zitrone waschen, trockentupfen, halbieren und in Scheiben schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und eine Zitronenscheibe beifügen. Süßkartoffel mit der Schale in dem Topf kochen, damit sie abkühlen kann. In Scheiben schneiden und unter die Ceviche legen.

Für die Garnitur:

Sakurakresse und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Leser am 06. Januar 2020

Heilbutt mit Tomaten-Sugo, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

400 g Heilbuttfilet	100 g Butter	125 ml trockener Weißwein
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für das Tomatensugo:

6 große, süße Fleischtomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Zweige Basilikum	1 TL getrock. Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

10-12 Drillinge	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	geräuchertes Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Cocktailtomaten	Olivenöl
-------------------	----------

Für den Heilbutt:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Heilbuttfilet waschen, trockentupfen, in zwei Filets schneiden und auf Backpapier legen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und auf den Fisch legen. Butter auf dem Fisch verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Fischfilets im Backpapier zu einem Päckchen einwickeln und die zwei Enden mit Küchengarnt verschließen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Weißwein in einer Pfanne erhitzen. Das Fischpäckchen aufschneiden und die Fischfilets vorsichtig in die Pfanne legen, kurz ziehen lassen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Schwarzen Heilbutt sollten Sie meiden, da der Bestand seit Jahren zu niedrig ist und vor Überfischung geschützt werden muss.

(Verbraucherzentrale Hamburg, Stand: Januar 2020) **Für das Tomatensugo:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomatenmark, Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben und ebenfalls andünsten. Alles mit Gemüsefond ablöschen.

Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und alles etwas einköcheln lassen.

Tomatensugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und klein geschnittenen Basilikum sowie Oregano unterrühren. Bei niedriger Temperatur etwas ziehen lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und darin weich kochen, dann halbieren. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch mit Schale andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben, dann die Kartoffeln in die Pfanne geben und goldgelb anbraten. Mit geräuchertem Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen und trockentupfen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Tomaten mit Olivenöl beträufeln. Ca. 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Binder am 02. September 2020

Honiglasierter Lachs mit Avocado-Mango-Salsa

Für zwei Personen:

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut	1 Chilischote	1 Limette
1 EL flüssiger Honig	1 EL Butter	Salz

Für die Salsa:

150 g Kirschtomaten	1 reife Avocado	1 rote Zwiebel
1-2 Mango	1 Limette	125 g Büffel-Mozzarella

Salz Pfeffer

Für den Lachs:

Für die Glasur Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein hacken. Honig, Chili und Salz verrühren. Lachs waschen, trockentupfen und mit der Honigmischung bestreichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Limette halbieren, auspressen, 2 EL Saft auffangen und den Lachs damit beträufeln.

Für die Salsa:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und auch würfeln. Zwiebel-, Avocado-, Mango- und Tomatenwürfel vermengen. Mozzarella würfeln und dazugeben. Limette halbieren, auspressen und 2 EL Saft auffangen. Würfel mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim von Loh am 18. Juni 2020

Kabeljau im Bierteig mit Pommes frites, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone	300 ml kaltes, helles Bier
3 gehäufte TL Backpulver	225 g Mehl	Mehl
Öl	1 TL Meersalz	Pfeffer

Für die Pommes frites:

4 mehligk. Kartoffeln	2 EL klarer Tafelessig	2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL süßes Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver	2 L Frittierfett
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Salz	

Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbsen	1 Zitrone	50 g Butter
1 Bund Minze	Salz	Pfeffer

Für die Remoulade:

2 Sardellenfilets	150 g Gewürzgurken	1 EL Kapern
1 Schalotte	1 Zitrone	3 Eier
1,5 TL Dijon-Senf	1 EL Weißweinessig	250 ml Sonnenblumenöl
1 EL Kräuteressig	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Estragon
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

200 g Gurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kl. Chilischote	1 Zitrone	5 EL geröst. Erdnüsse
1 EL Reissessig	1 EL Fischsauce	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Für den Kabeljau:

Den Fisch gut abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen. Auf Gräten überprüfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salz und Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Öl in einer Fritteuse erhitzen.

Mehl, Bier und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt verrühren. Der Teig sollte die Konsistenz von halb steifer Sahne haben. Die gewürzten Fischfilets einzeln in Mehl wenden und in den Teig tauchen. Überschüssigen Teig abtropfen lassen.

Anschließend vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und den Fisch ca.

4 Minuten ausbacken, bis dieser goldbraun ist. Aus der Fritteuse nehmen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, trockentupfen und Fisch mit einem Zitronenspalt anrichten.

Wenn Sie ein Eigelb unter Ihren Bierteig rühren, dann wird der Teig beim Ausbacken noch knuspriger.

Für die Pommes frites:

Kartoffeln schälen, in dünne Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Wasser zwischenlagern. Kartoffelstifte in 2 Liter Essig-Wasser für 10 Minuten kochen. Sie sollten zwar schön weich sein, aber nicht auseinanderfallen.

Währenddessen ein Gewürzsalz aus 2 Esslöffel Salz, geräuchertem Paprikapulver, süßem Paprikapulver, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver herstellen.

Kartoffelstifte abseihen und auf einem Küchentuch für 5 Minuten trocknen lassen. In der Zwischenzeit das Frittierfett für das erste Frittieren auf 200 Grad erhitzen. Eine Handvoll Pommes in das heiße Öl geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Öltemperatur nicht unter 180 Grad sinkt. Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier für 5 Minuten abkühlen lassen. Für das zweite Frittieren das Fett auf etwa 210 Grad erhitzen, sodass die Temperatur mit der Zugabe der Pommes nicht unter 190

Grad sinkt.

Pommes für 3 $\frac{1}{2}$ Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mit dem Gewürzsalz würzen.

Für das Erbsenpüree:

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Butter, Erbsen und Minze anschließend in einem Topf zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten lassen. Mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen fein pürieren oder mit einem Stampfer zerdrücken.

Für die Remoulade:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Die Eigelbe mit Essig, Zitronensaft, einer Prise Salz und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf und eine Schüssel geben und verquirlen.

Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Rühren unter die Eigelbmasse laufen lassen. So lange rühren, bis eine homogene, cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Schalotte abziehen und ebenfalls klein hacken. Gewürzgurken, Kapern und Sardellenfilets fein würfeln. Schalotten, Sardellen, Kapern, Gewürzgurken sowie 1 Teelöffel Dijon-Senf, Kräuteresig, 1 Teelöffel gehackten Kerbel und 1 Teelöffel gehackten Estragon unter die Mayonnaise heben und die Remoulade anschließend ziehen lassen.

Für den Gurkensalat:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft von $\frac{1}{4}$ Zitrone auffangen.

Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Gurken und Zwiebel in eine Schüssel geben.

Reisessig mit Zucker vermischen, bis er sich aufgelöst hat. Danach Fischsauce, Zitronensaft und gehackte Chili dazugeben. Dressing über die Gurken geben, vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen, in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Erdnüsse grob hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knoblauch, Koriander und Erdnüsse mit dem durchgezogenen Gurkensalat anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 17. November 2020

Kabeljau im Meerrettich-Mantel, Rote-Bete-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet, mit Haut	1 frischer Meerrettich	3 Eier
1 Stück Parmesan	10 EL Paniermehl	1 Bund glatte Petersilie
Mehl	Sonnenblumenöl	

Für den Salat:

2 vorgegarte rote Beten	2 Äpfel (Elstar)	1 rote Zwiebel
3 Zitronen	1 Handvoll Haselnüsse	1 Schuss Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	1 Orange	1 Prise Zucker
1 Prise Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau enthäuten, waschen und trockentupfen. Eier verquirlen.

Meerrettich schälen und fein reiben. Parmesan fein reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paniermehl mit Meerrettich, Parmesan und Petersilie vermengen. Aus Mehl, verquirlten Eiern und der Meerrettich-Mischung eine Panierstraße aufbauen und den Kabeljau in genau der Reihenfolge panieren. Kabeljau in einer Pfanne in Sonnenblumenöl auf den Punkt garen.

Für den Salat:

Rote Bete so scheiden, dass sie nicht matschig wird. Apfel waschen, trockentupfen und raspeln. Haselnüsse hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Rote Bete mit Apfel, Haselnüssen und Zwiebel vermischen.

Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Für den Fenchel:

Fenchelknolle putzen, vom Strunk befreien, längs halbieren und in Spalten schneiden. Fenchel in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken würzen. Orange halbieren, auspressen, Saft auffangen und zum Fenchel geben. Das Ganze ca. 4 Minuten in der Pfanne schmoren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Cilia am 24. September 2020

Kabeljau im Parmamantel mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	8 Scheiben Parmaschinken	125 g getrock.ÖL-Tomaten
2 EL Aceto Balsamico	10 Zweige Basilikum	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelstampf:

4 mittlere, mehligk. Kartoffeln	125 g Butter	250 ml Milch
50 ml Sahne	Muskatnuss	Salz

Für das Topping:

50 g Rucola	1 Zitrone	50 ml Aceto Balsamico
1 TL Dijon-Senf	2 TL flüssiger Honig	75 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikum mit den getrockneten Tomaten und der Hälfte ihres Öls in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Sollte die Masse zu fest sein, das restliche Öl der Tomaten hinzugeben. Es sollte eine streichfähige Paste entstehen. Diese Masse mit Balsamico abschmecken.

Pergamentpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen. Darauf jeweils 4 Scheiben Parmaschinken nebeneinander auslegen und den Schinken mit der Tomatenpaste bestreichen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils ein Kabeljaufilet auf den mit Tomatenpaste bestrichenem Schinken legen und vorsichtig aufrollen. Anschließend das Papier entfernen, die Fischfilets im Schinkenmantel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Für das Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich garen. Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. Währenddessen Milch in einem Topf leicht erwärmen.

Kartoffeln mit Butter und der lauwarmen Milch stampfen. Stampf mit Muskat abschmecken und zum Schluss mit Sahne verfeinern.

Für das Topping:

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf, Honig und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola vor dem Servieren mit Dressing vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mandy Kalfa am 02. September 2020

Kabeljau mit Meerrettich-Kruste, Weißwein-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet, mit Haut	25 g frischer Meerrettich	1 Zitrone
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
5 EL Paniermehl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	50 ml Sahne	150 ml Weißwein
1 TL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für den Salat auf Carpaccio:

250 g Fenchelknolle	250 g vorgeg. rote Bete	$\frac{1}{2}$ Schalotte
1 Orange	25 g Parmesan	3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	$\frac{1}{2}$ EL Butter	350 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	1 Zweig glatte Petersilie	

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Etwas Dill für die Garnitur beiseitelegen. Meerrettich schälen, fein reiben und auch einige Scheiben für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Paniermehl mit Dill, Petersilie, Zitronensaft, Ei und Meerrettich verrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Filetstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Meerrettichmasse auf den Fisch streichen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Fisch mit Zitronenschale, Dill und frischem Meerrettich garniert servieren.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne dazugeben. Bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack durch ein Sieb passieren.

Für den Salat auf Carpaccio:

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und fein hobeln. Orange halbieren und filetieren. Schalotte abziehen und fein hacken.

Fenchel, Orangenfilets und Schalottenstücke mit Olivenöl und Balsamico vermengen, dann mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in feine Scheiben schneiden und fächerartig auf einem Teller ausbreiten. Salat darauf verteilen. Parmesan hobeln und obenauf dekorieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Für den Bulgur:

Bulgur gründlich durchspülen. Fond aufkochen, Bulgur hinzugeben, zugedeckt 10 min. garen. Topf vom Herd nehmen, Bulgur weitere 5 Minuten quellen lassen.

Butter und Olivenöl untermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und Bulgur mit Petersilie garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 24. September 2020

Kabeljau mit Paprika-Zitronen-Salsa und Polenta

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 200 g Meersalz 3 EL Olivenöl
Pfeffer

Für die Salsa:

1 rote Paprikaschote, à 200 g 1 grüne Pfefferschote 1 weiße Zwiebel, à 50
1 Salzzitrone, à 60 g 3 EL Olivenöl 2 EL Chardonnay-Essig
2 Zweige glatte Petersilie Meersalz Pfeffer

Für die Polenta:

80 g Polenta 300 ml Milch 20 g Butter
3 Zweige Dill 1 Muskatnuss Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für den Kabeljau:

Den Fisch waschen, trockentupfen und mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

Für die Salsa:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, trockentupfen, Kerne und Scheidewände entfernen, vierteln und fein würfeln.

Pfefferschote der Länge nach aufschneiden, Kerne und Scheidewände entfernen und in feine Würfel schneiden. Salzzitrone waschen, trockentupfen, fein würfeln, eventuell Kerne entfernen und je nachdem wie dick die Zitrone ist, die komplette oder meiste Schale entfernen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und von den Zweigen die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zwiebeln, Paprika, Pfefferschote, Zitrone und Petersilie mit Essig, Meersalz, etwas Pfeffer und Öl mischen.

Für die Polenta:

Milch mit 300 ml Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen. Polenta einrühren, Hitze reduzieren und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten quellen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln, sehr fein schneiden und mit Butter unter die Polenta rühren. Abgedeckt warmhalten. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Polenta damit würzen.

Dill und andere Kräuter nach dem Schneiden sofort verwenden, damit sie nicht trockenwerden und ihre Frische und Feuchtigkeit beibehalten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und das Gericht damit verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Leser am 09. Januar 2020

Kabeljau mit Weinkraut, Kartoffel-Stampf, Krabben

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets mit Haut 2 EL Butter Öl, Salz

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln 1 Bund glatte Petersilie 100 ml Sahne
150 g Butter 1 Muskatnuss Salz

Für das Weinkraut:

$\frac{1}{2}$ Weißkohlkopf 1 Stck. Karree Speck (150g) 200 ml Riesling
100 ml Gemüsefond 3 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Nordseekrabben:

150 g Nordseekrabben 2 Limetten 2 Zw. glatte Petersilie
25 g Butter Salz

Für den Süßkartoffel-Chip:

1 Süßkartoffel Öl Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Fisch salzen und bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite in Öl knusprig braten, dann umdrehen und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Butter hinzugeben.

Auf einen ofenfesten Teller legen und kurz im Ofen auf Grillfunktion knusprig werden lassen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und dämpfen. Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Butter, Sahne und Salz hinzugeben. Mit Muskatnuss abschmecken und die feingeschnittene Petersilie einrühren.

Für das Weinkraut:

Speck würfelig schneiden und kurz in einem Topf ohne Fett anrösten.

Speck entfernen und auf die Seite stellen.

Weißkohl feinschneiden. Das feingeschnittene Kraut darin anbraten. Mit dem Wein ablöschen und mit dem Gemüsefond weich dünsten. Speck am Ende wieder hinzufügen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nordseekrabben:

Butter in einer Pfanne aufschäumen, den Abrieb und den Saft der Limette hinzufügen, fein gehackte Petersilie zugeben und die Krabben darin schwenken und salzen. Limettenbutter auch über den Fisch geben.

Für den Süßkartoffel-Chip:

Süßkartoffel schälen und ganz dünne Chips abschneiden.

Diese Chips in stark erhitztem Öl für ca. 2 Minuten frittieren, rausnehmen, abtropfen lassen und dann nochmal ca. 2 Minuten frittieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 30. November 2020

Kabeljau, Gemüse im Tempura-Teig, Rettich, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für Fisch und Gemüse::

1 Kabeljaufilet à 300 g	6 Shiitake Pilze	100 g grüne Bohnen
100 g Weizenmehl	100 g Speisestärke	1 Ei
1 Prise Backpulver	4 Eiswürfel	Mehl
1 TL heller Sesam	1 TL dunkler Sesam	270 ml sprudelndes Eis-Wasser
700 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

4 kleine Salatgurken	1 kleine Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 EL unges. Erdnusskerne	$\frac{1}{2}$ TL geröstetes Sesamöl	1 EL Reisessig
$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	$\frac{1}{4}$ TL Sambal Oelek	1 Zweig Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für den Dip:

2 cm frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe	$\frac{3}{4}$ TL Sambal Oelek
5 EL Sojasauce	5 EL Mirin	3 EL Zucker

Für den Rettich:

350 g Rettich	1 EL schwarzer Sesam	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 EL Rapsöl
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für Fisch und Gemüse:: Das Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden, leicht salzen und pfeffern. In etwas Mehl wenden und abklopfen. Shiitake putzen und halbieren.

Mehl mit der Stärke und dem Backpulver mischen, mit eiskaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Teig anrühren, Ei und Eiswürfel dazugeben und den Fisch durch den Teig ziehen. Ggf. mit Sesam bestreuen und ca. 2-3 Minuten frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und salzen.

Mit den halbierten Shiitake Pilzen und grünen Bohnen genauso verfahren.

Für den Gurkensalat:

Gurken mit einem Sparschäler von mehreren Seiten abschälen. Die Gurkenstreifen auf einem Teller anrichten.

Erdnusskerne grob hacken und über die Gurke geben.

Ingwer und Knoblauch abziehen bzw. schälen. Für das Dressing Ingwer und Knoblauch reiben und mit Sesamöl, Reisessig, Ahornsirup, Sambal Oelek und Salz vermischen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dressing über den Salat träufeln und mit Koriander garnieren.

Für den Dip:

Sojasauce mit Mirin und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Ca. 5 Minuten einkochen. Die Hälfte zur Seite stellen. Knoblauch abziehen und reinreiben. Ingwer ebenfalls reinreiben und mit Sambal Oelek abschmecken.

Für den Rettich:

Rettich schälen, in Spiralen schneiden und etwas salzen. Mit Sesam, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Rapsöl, Zucker und Salz marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 27. Februar 2020

Kabeljau, Meerrettich-Soße, Wurzel-Püree, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:	400 g Kabeljau-Loins	1 EL Olivenöl
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
Für das Petersilienwurzelpüree:		
500 g Petersilienwurzel	100 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone
100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
Für die Meerrettichsauce:		
5 cm Meerrettich	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
Für den Wildkräutersalat:		
200 g Wildkräuter	1 EL Honigsenf	100 ml Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	50 ml naturtrüber Apfelsaft	Salz, Pfeffer
Für die gepickelten Zwiebeln:		
1 rote Zwiebel	100 ml weißer Balsamico	3 frische Lorbeerblätter
1 EL helle Senfsaat,	1 TL Wachholderbeeren	2 EL Zucker
1 EL Salz	1 TL schwarze Pfefferkörner	

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten. Wenden und kurz auf der Fleischseite fertig garen. Butter hinzufügen und Fisch damit übergießen.

Für das Petersilienwurzelpüree:

Petersilienwurzeln und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und bei geschlossenem Deckel gar schmoren.

Mit Sahne aufgießen und glatt mixen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Beides zum Püree geben. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichsauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Fond aufgießen und reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren Meerrettich waschen, trockentupfen, in die Sauce reiben und Sahne hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer glatt mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Aus Honig, Olivenöl, Balsamico und Apfelsaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern mischen.

Für die gepickelten Zwiebeln:

Essig in einem Topf erwärmen und Lorbeerblätter, Senfsaat, Wachholderbeeren, Zucker, Pfefferkörner und Salz hinzufügen und einmal kurz aufkochen lassen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in den Sud legen und 15 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luisa Lukasczyk am 13. Juli 2020

Kabeljau-Filet mit Tomaten-Concassée, Apfel-Julienne

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets	50 g Kalamata Oliven	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	250 g Butter	1 EL getrockneter Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Tomaten-Concassée:

2 kleine Fleischtomaten	3 Zweige Thymian	Zucker, Salz, Pfeffer
-------------------------	------------------	-----------------------

Für die Drillinge:

250 g Drillinge	½ Bund glatte Petersilie	Salz
-----------------	--------------------------	------

Für das Apfel-Gemüse-Julienne:

2 kleine säuerliche Äpfel	2 kleine Fenchelknollen	2 Karotten
1 Zitrone	Butter	3 EL Mineralwasser
süßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Für das Kabeljaufilet:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und salzen.

Butter in einer Sauteuse erhitzen. Oliven in dünne Ringe schneiden. Ca. 1 Esslöffel Oliven auf ein mit Backpapier belegtes Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen trocknen. Getrocknete Oliven als Garnitur verwenden.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Oliven in die heiße Butter geben. Kabeljaufilet in der schäumenden Butter mit Oliven und Knoblauch anbraten und mit der aromatisierten Buttermischung arosieren. Fisch aus der Butter nehmen und die Hälfte der Olivenbutter für die Kartoffeln beiseitestellen. Fisch vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Koriander würzen.

Für das Tomaten-Concassée:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckern, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Vor dem Anrichten das vorbereitete Tomatenconcassé kurz in der Pfanne erwärmen und mit Thymianblättchen bestreuen.

Für die Drillinge:

Drillinge schälen, der Länge nach vierteln und in gesalzenem Wasser garen. Drillinge kurz vor dem Servieren in der übrigen Olivenbutter schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und Kartoffeln damit garnieren.

Für das Apfel-Gemüse-Julienne:

Fenchel putzen. Karotten schälen. Äpfel waschen und trockentupfen.

Fenchel, Karotten und Äpfel in feine Julienne schneiden. Zuerst die Karotten in etwas Butter schwenken und mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Mineralwasser garen.

Fenchel in einer zweiten Pfanne mit etwas Butter langsam bissfest garen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit etwas Wasser verrühren und die Apfelstreifen hineinlegen.

Fenchel, Karotten und rohen Apfel vermengen und alles mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gert Wiescher am 26. Oktober 2020

Kabeljau-Filet, Safran-Soße, Babyspinat, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen:

Für das Kabeljaufilet:

400 g Kabeljaufilet, mit Haut Rapsöl, Meersalz, Pfeffer

Für die Safransauce:

50 ml halbtrockener Weißwein 150 ml Fischfond 50 g Butter
75 ml Sahne 0,1 g Safran 1 TL Speisestärke
Zucker, Salz

Für den Babyspinat:

500 g Babyblattspinat 10 Kirschtomaten 2 Schalotten
50 g Trüffelbutter 50 ml Trüffelöl Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

4 violette Kartoffeln Öl

Für die Garnitur: 1 Beet grüne Shiso-Kresse

Für das Kabeljaufilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Filets schneiden.

In etwas Rapsöl auf der Hautseite anbraten bis diese kross ist. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit der Fleischseite auf ein Gitter im vorgeheizten Backofen legen und fertig garen.

Für die Safransauce:

Weißwein und Fischfond in einem Topf aufkochen und mit dem Safran ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Sahne angießen und mit Butter aufmontieren. Ggf. mit Stärke binden.

Für den Babyspinat:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Blattspinat waschen und trockentupfen. Trüffelöl und butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten und Schalotten darin für ca. 1 Minute anschwitzen. Alles mit dem Babyspinat vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffel schälen, in feine Würfel schneiden und in heißem Fett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Shiso-Kresse aus dem Beet schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 11. Juni 2020

Kabeljau-Filet, Shiitake, Ricotta-Soße, Zucchini-Nudeln

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets	200 g Shiitake	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
3 Zweige glatte Petersilie	50 g Butter	Öl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	40 g Pistazien	150 g Gemüsefond
30 g Parmesankäse	1 kl. Bund Petersilie	1 TL Ajvar
Olivenöl	Chili	

Für die Sauce:

125 g Ricotta	125 g Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
1 Knoblauchzehe	½ Limette	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Nudeln:

300 g Zucchini	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
30 g Butter	1 TL Olivenöl	

Für den pochierten Kabeljau mit Shiitake:

Die Shiitake säubern und bei hoher Temperatur in einer Pfanne mit Öl ca.

3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Pilze für die Garnitur aufbewahren.

Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben. Alles aufkochen, mit Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in den Weißwein-Sud legen.

Bis auf einen kleinen Rest, die gebratenen Pilze ebenfalls in den Sud geben. Von der Hitze nehmen und den Fisch 6 Minuten in der Flüssigkeit pochieren. Fisch und Shiitake mit etwas Sud auf Tellern geben. Die gebratenen Shiitake zum Garnieren verwenden.

Für den Pistazien-Couscous:

Öl auf mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und anbraten. Gemüsefond dazugeben und zum Kochen bringen. Couscous einrühren, den Topf abdecken und vom Herd nehmen.

Couscous danach auflockern.

Pistazien mittelfein hacken, die Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Parmesan reiben. Zitronenabrieb- und Saft mit Pistazien, Petersilie und Parmesan mischen und mit Chili, Pfeffer und Ajvar abschmecken.

Pistazien-Mischung anschließend unter den Couscous heben.

Für die Ricotta-Limetten-Sauce:

Knoblauch abziehen und hacken. Gemüsefond, Sahne und Knoblauch in einem Topf etwa 5 Minuten köcheln lassen. Limette auspressen und 2 EL davon mit dem Ricotta dazugeben. Alles zusammen kurz aufkochen lassen. Mit dem Stabmixer mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini-Nudeln:

Knoblauch und Schalotte abziehen. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zucchini-Nudeln mit Knoblauch und Schalotte in einer Pfanne mit Öl und Butter braten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Schneider am 06. August 2020

Kabeljau-Garnelen-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
2 mittelgroße Karotten	$\frac{1}{4}$ Brokkoli-Kopf	150 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Stange Lauch
1 Stange Zitronengras	1 Dose Kokosmilch	250 ml Krustentierfond
1 EL rote Thaipaste	1 Stück Ingwer	3 Kaffirblätter
2 EL Butterschmalz	Eiswasser	

Für Fisch und Garnelen:

300 g Kabeljau, ohne Haut	200 g Garnelen (4-5 cm)	3 Knoblauchzehen
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Basmatireis:

1 Tasse Basmatireis	1 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
Salz		

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Mandelblätter
1 Zweig Koriander	1 Stängel Thai Basilikum

Für das Curry: Den Fond einkochen und reduzieren lassen.

Brokkoli und Zuckerschoten blanchieren und im Eiswasser abschrecken.

Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in Butterschmalz anbraten.

Paprikaschoten mit Hilfe eines Sparschälers enthäuten, halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden.

Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Stifte schneiden. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Das Gemüse zur Zwiebel geben und mitanbraten. Kaffirblätter abzupfen. Zitronengras putzen, vom Strunk entfernen und zusammen mit Kaffirblättern zum Gemüse geben. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben.

Kokosmilch, Thaipaste, ungeschälte Knoblauchzehe und Ingwer mixen und zum Gemüse geben. Reduzierten Fond dazugeben. Abschmecken.

Für Fisch und Garnelen: Fisch und Garnelen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Knoblauchzehen abziehen, halbieren und mit Butterschmalz anbraten und immer wieder damit übergießen. Kabeljau und Garnelen mit dem Knoblauchfett marinieren und in der Pfanne garen. Auf das Gemüsecurry drapieren.

Für den Basmatireis: Einen Topf mit 1,5 Tassen Wasser aufsetzen. Reis, Kümmel, Salz und Butter dazugeben und alles so lange aufkochen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.

Für die Garnitur: Koriander und Thai Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und das Curry damit garnieren. Mandelblätter kurz in der Pfanne anrösten, über das Curry streuen. Zitrone halbieren, mit auf den Teller legen.

Das Curry in tiefen Tellern servieren. Reis separat auf einem kleinen Teller anrichten.

In der asiatischen Küche hat Salz nicht den Stellenwert, den es bei uns hat. Gewürzt wird stattdessen mit Sojasauce. Auch Reis wird ohne Salz gekocht, damit er beim Garen seine natürlichen Aromen beibehält.

Besonders in der puristischen asiatischen Küche, aber auch ganz allgemein, ist das Mehlieren von Fisch heute wahrscheinlich überflüssig, da man in einer gutbeschichteten Pfanne ohne Mehl dieselbe Knusprigkeit erhält.

Andreas Scheufler am 20. Mai 2020

Kohlenfisch mit Kartoffel-Espuma, Spinat-Edamame-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Kohlenfisch-Filets (à 250 g)	50 ml Sake	50 ml Mirin
4 EL weiße Miso-Paste	3 EL Zucker	Öl

Für das Gemüse:

100 g Baby-Blattspinat	100 g ausgel. Edamame Bohnen	40 g Tahini
10 ml Sojasauce	20 g schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz	Eiswasser	

Für die Kartoffel-Espuma:

300 g weichk. Kartoffeln	150 ml Sahne	1 Prise Zucker
Salz		

Für die Miso-Mayonnaise:

3 Eier, Eigelb	20 g weiße Misopaste	100 ml neutrales Öl
----------------	----------------------	---------------------

Für den Fisch:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fisch filetieren, die Haut entfernen und von Gräten befreien. Übrige Zutaten zu einer Marinade vermengen, in einem kleinen Topf kurz erhitzen und den Fisch damit übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Fischfilets aus der Marinade nehmen und diese sorgfältig abstreichen.

Dann in etwas neutralem Öl in einer heißen Pfanne anbraten. 1-2 Minuten pro Seite. Fisch mit etwas Marinade bestreichen und für 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Ggf. den Fisch flambieren.

Für das Gemüse:

Schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten. Bohnen und Spinat für ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abkühlen.

Tahini, Sojasauce, Sesam und Zucker in einer Rührschüssel zu einer Sauce verrühren, Spinat und Edamame dazugeben und ggf. mit etwas mehr Sojasauce abschmecken.

Für die Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese ca. 15 Minuten in Salzwasser weich garen, dann abgießen und das Kochwasser auffangen. Im heißen Topf vollständig ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Sahne und etwas Kochwasser aufgießen und zu einer glatten, recht flüssigen Masse vermengen, diese durch ein feines Sieb streichen. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Kartoffelmaße in eine Espuma Flasche füllen, mit Co2-Kapsel auffüllen, gut schütteln und bis zum Servieren in warmem Wasser warmhalten.

Für die Miso-Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelb mit Misopaste glattrühren. Etwas Öl dazu geben, mit dem Pürierstab mixen und nach und nach das restliche Öl dazu geben. Mit etwas Salz abschmecken und zum Fisch servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 30. November 2020

Konfierter Kabeljau, Kartoffel-Stroh, Erbsen-Minz-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljauloin (150-200 g)	1 Zitrone	3 Zweige Oregano
400 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

4 mehligk. Kartoffeln	2 EL weißer Balsamico	Öl, Salz
-----------------------	-----------------------	----------

Für das Erbsen-Minz-Püree:

300 g TK grüne Erbsen	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Schalotten
150 ml Sahne	50 ml Milch	150 ml Geflügelfond
100 g Butter	Muskatblütensalz	3 Stiele frische Minze
Salz		

Für den Trüffelschaum:

frischer Trüffel	2 Schalotten	1 Zitrone
150 g Sahne	1 EL Butter	60 ml trockener Weißwein
2 EL französischer Wermut	200 ml Hühnerfond	Zucker
Sojalecithin	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Rote Kresse

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Oregano abbrausen, trockenwedeln, halbieren. Öl in einem Topf auf 80 Grad erwärmen und in eine ofenfeste Form umfüllen. Oregano dazugeben. Zitrone waschen, mit einem Sparschäler breite Zesten abschneiden und ebenfalls dazugeben. Fisch mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und in die Form mit Öl legen. Mit hitzebeständiger Klarsichtfolie oder Backpapier bedecken und je nach Dicke des Filets 15- 20 Minuten konfieren. Der Kabeljau sollte eine Kerntemperatur von 54 Grad nicht überschreiten.

Kabeljau vorsichtig aus dem Öl heben und auf Küchenpapier 2 Minuten abgedeckt abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. Kartoffeln mit einem Hobel, einer Reibe o.Ä. in feine Streifen schneiden. Kartoffel-Stroh in eine Schüssel mit warmen Wasser mit dem Balsamico geben.

Stroh abtropfen lassen, trocken tupfen und bei 160 Grad in der Fritteuse vorfrittieren, ohne dass es schon Farbe annimmt (ca. 2 Minuten).

Kurz vor dem Servieren bei 180 Grad in der Fritteuse goldgelb backen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

Für das Erbsen-Minz-Püree:

Schalotten abziehen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Erbsen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und 8 Minuten köcheln lassen. Frische Minze abbrausen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Zu der Masse geben und anschließend in einem Standmixer fein pürieren.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Im Wasserdampf weich garen. Sahne und Milch in einem Topf erhitzen und mit Muskatblütensalz würzen. Kartoffel zweimal durch eine Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, restliche Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermengen und warmhalten. Mit Salz abschmecken.

Für den Trüffelschaum:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Zitrone waschen und Zesten abhobeln.

Butter in der Pfanne erhitzen, Schalotten andünsten, mit Wein und franz. Wermut ablöschen und vollständig reduzieren lassen.

Mit Fond auffüllen und aufkochen. Mit der Sahne aufmixen und durch ein Sieb passieren. Sauce mit gehobeltem Trüffel, Zitronenzesten, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Sojalecithin einrühren, noch einmal aufmixen und den Schaum abschöpfen.

Für die Garnitur:

Kresse abschneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 21. Juli 2020

Konfiertes Kabeljau-Filet, Kartoffel-Würfeln, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaurückenfilets à 250 g	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
400 ml Olivenöl	Meersalz	weißer Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

4 große festk. Kartoffeln	Öl	Salz
---------------------------	----	------

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Knolle Fenchel mit Grün	1 Orange	½ EL Honig
½ EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Öl mit Thymian und Zitrone in einem Topf auf 60 Grad erwärmen.

Kabeljau waschen und trocken tupfen, in eine kleine Auflaufform legen und mit dem Öl übergießen. Im Backofen für 10 Minuten garen. Fisch aus dem Öl nehmen, abtupfen und mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige mundgerechte Würfel schneiden.

In heißem Öl bei 170 Grad goldbraun frittieren. Mit Salz würzen.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

Orange filetieren und den Saft auffangen. Den Saft mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Das Fenchelgrün entfernen, abbrausen und trockenwedeln. Den Fenchel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Fenchel mit den Orangenfilets, etwas Fenchelgrün und der Marinade vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Döring am 11. März 2020

Lachs im Sesam-Mantel mit Wasabi-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Wasabi-Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel	1 Zitrone
100 ml Milch	1 EL Butter	1-2 TL Wasabipaste
Muskatnuss	1 TL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 EL Dijonsenf	5 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 EL Honig	4 EL weißer Sesam
4 EL schwarzer Sesam	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für den Wasabi-Kartoffelstampf:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Milch mit Butter in einem Topf erwärmen und zusammen mit den Kartoffeln stampfen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe scheiden. Zitrone halbieren und 1 TL auspressen.

Wasabipaste und Frühlingszwiebeln unterheben.

Mit Sesamöl, Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für den Lachs:

1 EL Sojasauce, Sesamöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Marinade rühren. Lachs damit einpinseln. Sesam auf einen großen, flachen Teller geben, die Lachsfilets von allen Seiten hineindrücken, so dass sie rundum mit Sesam paniert sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.

Die Temperatur auf 160 Grad senken und den Lachs ca. 15 min. garen.

Die restliche Sojasauce in ein Schälchen geben **Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Wasabi-Kartoffelstampf mit etwas Schnittlauch und dem Lachs auf einem Teller anrichten und servieren.

Martina Leister am 06. Februar 2020

Lachs mit Sekt-Limetten-Sahne-Soße, Safran-Reis, Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	1 Limette	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Limette	1 Schalotte	125 ml halbr. Sekt
125 ml Sahne 7%	½ Bund Dill	½ Bund Thymian
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 rot Paprika	1 Zucchini	1 Limette
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

60 g Langkornreis	2 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Safranpulver	6 Safranfäden
Salz		

Für den Lachs:

Limetten halbieren und auspressen. Lachs waschen, trockentupfen und mit Limettensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. Lachsfilet in Olivenöl in einer Pfanne auf der Hautseite braten, umdrehen und ziehen lassen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Sekt ablöschen und einkochen lassen. Limette halbieren und auspressen.

Sauce mit Limettensaft und Sahne ablöschen und reduzieren lassen.

Thymian und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sauce mit Salz, Pfeffer, Dill und Thymian abschmecken.

Für das Gemüse:

Paprika halbieren, von den Scheidewänden und Kernen entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in Scheiben schneiden. Paprika und Zucchini in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Limette halbieren und auspressen. Gemüse mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Safranpulver in ½ Liter kaltem Wasser auflösen. Reis, Öl, Salz, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und in einen Topf füllen. Einmal kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 20 Minuten gar ziehen lassen.

Reis mit Safranfäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

André Besel am 16. März 2020

Lachs, Erbsen-Estragon-Soße, Rösti, Möhren-Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 120 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
20 g Butter	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

120 g junge Erbsen (TK)	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	100 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein
1 Zweig Estragon	1 TL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

2 Karotten	6 Cherrytomaten	1 Zitrone
1 Fenchelknolle	1 Prise Zucker	1 TL Sonnenblumenöl
Olivenöl	Salz	

Für die Rösti:

2 festk. Kartoffeln	200 ml Sonnenblumenöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lachs kurz mit kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auf die Herdplatte stellen (noch nicht erhitzen). Lachs auf der Hautseite in die kalte Pfanne legen. Nun die Herdplatte auf dreiviertel der maximalen Stufe stellen (Würde der Lachs unmittelbar der Hitze ausgesetzt werden, bestünde die Gefahr, dass sich die Haut des Fisches zusammenzieht). Lachs ca. 15 Minuten auf der Hautseite braten, bis das Eiweiß des Fisches durchgestockt und der Fisch nicht mehr roh ist. Tritt verstärkt Eiweiß aus dem Fisch aus, ist das ein Zeichen, dass der Fisch zu viel Hitze bekommt den Herd dann etwas herunterstellen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Lachs zwischendurch mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Ca. 2 Minuten, bevor der Lachs aus der Pfanne genommen wird, Butter sowie die Knoblauch hinzugeben. Die Pfanne etwas schräg halten und die mit Knoblauch aromatisierte Butter mehrfach mit einem Löffel über den Lachs träufeln.

Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Erbsen darin ca. 1 Minute blanchieren. Wasser abgießen, Erbsen in einem Sieb auffangen und unter fließendem Wasser kurz abschrecken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, hacken und 1 TL im Öl anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und $\frac{1}{2}$ TL auch hinzugeben. Mit etwas Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Nacheinander Sahne, Hühnerfond und Erbsen hinzugeben und aufkochen. Die Masse mit einem Pürierstab auf höchster Stufe 1 Minute pürieren. Die pürierte Masse durch ein feines Küchensieb streichen und Sauce in einem Topf auffangen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 1 TL zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Karotten schälen, Enden entfernen und aus den Karotten breite, dünne Streifen machen. (Bei entsprechender Reinigung kann die Schale der Karotte auch mitverarbeitet werden). Fenchel waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und Fenchelgrün entfernen. Fenchel halbieren und mit

einem scharfen Messer in feine, dünne Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fenchel- und Karottenstreifen mit etwas Zucker darin leicht andünsten (nicht zu viel Hitze verwenden, denn das Gemüse soll keine Farbe bekommen). Unter mehrmaligem Schwenken ca. 5-8 Minuten andünsten, sodass das Gemüse noch einen leichten Biss hat. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und zum Gemüse geben.

Gemüse salzen. Cherrytomaten waschen, trockentupfen, halbieren, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und dann für ca. 30 Minuten in den Ofen legen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und über die grobe Seite einer Küchenreibe reiben.

Die anfallenden Späne in einem Behältnis auffangen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. (Masse nicht zu lange mit dem Salz stehen lassen, da sie sonst viel Wasser zieht und es beim Anbraten zu einer Reaktion mit dem heißen Öl kommen kann). Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis die Oberfläche anfängt zu „flimmern“. Alternativ einen Holzkochlöffel ins Fett halten – bilden sich um den Stiel herum Bläschen, so hat das Öl die richtige Temperatur. Kartoffelmasse mit einem großen Löffel ins heiße Öl geben und zu flachen Rösti formen. Rösti von jeder Seite ca. 5 Minuten braten, bis sie eine schöne, goldbraune Farbe haben. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Ruhe am 18. Mai 2020

Lachs-Avocado-Tatar mit Aubergine und Auberginen-Chips

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Lachskotelett, 180 g	1 Avocado	1 Schalotte
1 Zitrone	Chili	Salz, Pfeffer

Für die gebratene Aubergine:

1 Aubergine	100 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer
-------------	---------------	---------------

Für die Auberginen-Chips:

1 Aubergine	Öl	Salz
-------------	----	------

Für das Tatar:

Den Lachs ggfs. von Gräten befreien und die Haut abtrennen. Lachs in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen, fein hacken und zum Lachs zugeben.

Zitrone halbieren und auspressen. Tatar mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocadofleisch in feine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die gebratene Aubergine:

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Auberginen-Chips:

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und etwas ziehen lassen. Auberginenwasser abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben ausbacken bis sie goldgelb sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 13. August 2020

Lachs-Filet im Speckmantel, Möhren-Nudeln, Kräuter-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet 8 Baconstreifen Öl, Salz, Pfeffer

Für Spaghetti:

1 mittelgroße Zucchini 3 Möhren Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte 100 ml Sahne 100 g Crème-fraîche

20 g Sahnekäse ½ Bund Schnittlauch ½ Bund Petersilie

½ Bund Dill 10 cl Wein 50 ml Gemüfefond

1 TL mildes Chilisalز Olivenöl 1 Prise Zucker

Salz Pfeffer

Für den Lachs:

Lachs abspülen und trocken tupfen. Mit Baconstreifen umwickeln, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis der Bacon knusprig, der Lachs innen jedoch nicht zu trocken ist.

Für die Zucchini-Möhren-Spaghetti:

Die Möhren schälen und putzen. Die Zucchini von den Enden befreien.

Mit einem Spiralschneider in Spaghetti oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen Zucchini-Möhren-Spaghetti anschwitzen mit einem Schuss Wasser ablöschen und kurz dünsten bis sie bissfest sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit etwas Wein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Fond aufgießen, erneut aufkochen und Hitze wieder reduzieren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill fein hacken.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Die Sahne, Sahnekäse und Creme fraîche in die Pfanne geben und einköcheln lassen. Frische Kräuter unterheben und dem Chilisalز abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Karrengarn am 08. April 2020

Lachs-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets	1 Zitrone	5 EL Sojasauce
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

1 große Süßkartoffel	100 ml Sahne	50 ml Kokosmilch
2 EL Butter	1 TL Chilipulver	1 TL Kardamom
1 TL Zimt	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Schlangengurke	1 rote Chilischote	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	2 EL Reissessig	2 EL Fischsauce
1 Bund Minze	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Limette	1 zimmerwarmes Ei	150 ml Sonnenblumenöl
3 TL Wasabi-Paste	1 TL Zucker	Salz

Für die Garnitur:

1 Knoblauchzehe	3 EL geröst., gesalz. Erdnüsse	Sesam, Shiso-Kresse
-----------------	--------------------------------	---------------------

Für das Lachsfilet:

Das Lachsfilet waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, eine halbe Zitrone auspressen, Saft auffangen und Schale abreiben. Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs ca. 7 Minuten auf der Hautseite braten, danach wenden. Sojasauce und Zitronenabrieb dazugeben und nochmal 2-3 Minuten garen lassen.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffel schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Würfel 10 Minuten in gesalzenem Wasser weichkochen. Wasser abgießen, dann Sahne und Kokosmilch hinzugießen und alles mit einem Stabmixer oder Stampfer pürieren. Butter, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zimt und Kardamom hinzugeben und alles noch einmal pürieren.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen, Enden entfernen, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gurke, Zwiebel und Minze in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing Chili waschen und trockentupfen, der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Reissessig mit dem Zucker vermischen, bis er sich aufgelöst hat. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Fischsauce, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben. Das fertige Dressing über die Gurken- Zwiebel-Minz-Mischung schütten, vermengen und ziehen lassen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ei, Öl, eine Prise Salz, Limettenschale- und saft, Wasabi-Paste und Zucker in einen Rührbecher geben.

Pürierstab hineinstellen und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Pürierstab langsam auf und ab bewegen, bis eine homogene Mayonnaise entstanden ist.

Anschließend abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für die Garnitur:

Knoblauch abziehen, in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Erdnüsse grob hacken. Den Gurkensalat mit Erdnüssen und Knoblauch garnieren. Den Lachs und die Mayonnaise mit Shiso-Kresse garnieren. Das Püree mit Sesam bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Philip Wohlfahrt am 20. Januar 2020

Lachs-Kotelett mit Avocado-Salat im Auberginen-Mantel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Lachskotelett, 180 g	5 Knoblauchzehen	4 Limetten
2 Zitronen	8 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Beilage:

1 reife Avocado	1 Gurke	1 Aubergine
2 Limetten	1 Schalotte	200 g Crème-fraîche
1 Zweig Thymian	Chili	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Umluft vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und eventuell von Haut und Gräten befreien.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronen und Limetten halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und pressen.

Knoblauch, Petersilie, Zitronen- und Limettensaft mit Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Marinade auf den Fisch verteilen und für ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Beilage:

Avocado halbieren und auslöffeln, Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und trocken tupfen. Auberginenscheiben in der Grillpfanne von beiden Seiten grillen.

Schalotte abziehen und hacken. Gurke schälen und klein schneiden.

Limetten halbieren und auspressen. Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche, Schalotte und Gurke mischen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl, Limettensaft und Thymian abschmecken. Die gegrillten Auberginenscheiben mit dem Avocadosalat füllen und zusammenrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manar Bdeiwi am 13. August 2020

Lachs-Seezungen-Röllchen mit Ingwer-Kürbis-Soße, Spinat

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

200 g Lachsfilet	3 größere Seezungenfilets	1 Limette
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Ingwer-Kürbis-Sauce:

75 g Hokkaido-Kürbis	10 g Ingwer	1 Limette
30 g Butter	100 ml Gemüsefond	1 EL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat:

200 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Lachs-Seezungenröllchen:

Die Lachs- und Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Lachs in ca.

5 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils drei Lachsscheiben auf ein Seezungenfilet legen, einrollen und mit Küchengarn fixieren. Limette halbieren und den Saft auspressen. Röllchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettensaft beträufeln. Die Röllchen zugedeckt in einem eingefetteten Dampfensatz über Wasserdampf ca. 12 Minuten garen.

Für die Ingwer-Kürbis-Sauce:

Kürbis putzen, von Kernen und Fasern befreien und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. 1 EL Butter in einer Pfanne auslassen, dann Kürbis und Ingwer darin anschwitzen. Mit Currypulver bestäuben und schließlich mit Gemüsefond ablöschen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit der restlichen Butter fein pürieren. Sauce durch ein feines Haarsieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für den Spinat:

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen.

Spinat zugeben, kurz schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Philomena Kroll am 11. Februar 2020

Lachs-Tatar, Lachs-Tataki, Gurken-Salat, Gurken-Sorbet

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet	1 TL Aivar	1,5 TL Olivenöl
1 Schuss Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Lachs Tataki:

200 g Lachsfilet	1 Limette	2 EL heller Sesam
2 EL dunkler Sesam	1 kleines Stück Ingwer	4 EL helle Sojasauce
2 EL brauner Zucker	Sonnenblumenöl	Salz

Für das Gurkensorbet:

1 Gurke	1 Handvoll Babyspinat	1 Limette
1 TL Holunderblütensirup	1 TL Gin	2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	1 TL Puderzucker	Salz

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 TL Holunderblütensirup	1 TL grüne Chilisauce
1 EL Lemon Squash	50 ml Weißweinessig	25 ml Zitronenöl
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Puderzucker	

Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Ei	1 TL helle Misopaste
1 TL Senf	200 ml Sonnenblumenöl	

Für die Garnitur:

Fenchelgrün

Für das Lachstatar:

Lachsfilet waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Lachswürfel mit Aivar, Olivenöl, Ahornsirup, Piment und Salz marinieren.

Für das Lachs Tataki:

Für die Marinade Ingwer schälen. Limette waschen, trockentupfen und 1 TL Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. In einem kleinen Topf braunen Zucker hell karamellisieren lassen. Direkt mit 120 ml Wasser ablöschen und für etwa 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und Ingwer rein reiben. Mit Sojasauce, Limettensaft sowie etwas Limettenabrieb abschmecken.

Lachs in die Marinade einlegen und abgedeckt für 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Lachs in einer heißen beschichteten Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten sehr kurz und heiß anbraten. Lachs rundherum in Sesam wenden, dünn aufschneiden und salzen.

Für das Gurkensorbet:

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden.

Limette waschen, trockentupfen und Schale einer Hälfte abreiben.

Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Dill abbrausen und trockenwedeln. Gurkenstücke mit Limettensaft- und abrieb, Sirup, Spinat, Gin, Essig, Puderzucker, Dill und Salz in einen Mixer geben. Glatt mixen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für den Gurkensalat:

Gurke von Enden befreien, halbieren und bis zum Kerngehäuse längs schälen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Gurken- Streifen mit Sirup, Chilisauce, Lemon Squash, Essig, Öl, Dill und etwas Puderzucker vermengen. Gurken aufrollen.

Für die Mayonnaise:

Ei und Senf in ein hohes, schmales Gefäß geben. Öl dazu gießen. Mit einem Pürierstab hochziehen. Limette waschen, trockentupfen und 1 TL Schale abreiben. Halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Limettenschale mit Miso und der Mayonnaise verrühren. Die Mayo mit einem Spritzer Limettensaft würzen. In Fläschchen zum Servieren umfüllen.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün abbrausen und trockenwedeln.

Das Tatar mit einem Servierring in der Mitte des Tellers platzieren und eine Nocke Gurkensorbet daraufsetzen. Mit Fenchelgrün dekorieren.

Tataki und Mayonnaise daneben verteilen. Das Gericht servieren.

Miriam Fischer am 29. Juli 2020

Lachsforelle, Apfel-Sellerie-Püree, Meerrettich-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellen	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
3 EL Apfelessig	2 Zweige Kerbel	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenthymian	2 Zweige Liebstöckel	1 Zweig Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	250 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

150 g Sellerieknolle	50 g Apfel	30 g Schalotten
200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Meerrettich-Gemüse:

25 g frischer Meerrettich	30 g orange Karotten	30 g gelbe Karotten
30 g Sellerieknolle	30 g Porree	2 EL Butter
1 EL Weißweinessig	Salz	weißer Pfeffer

Für das Schnittlauchöl:

125 ml Olivenöl	150 g Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Zitrone
-----------------	--------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

2 Stiele Schnittlauch	1 Apfel
-----------------------	---------

Für den Fisch:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Einen Sud mit Zwiebel, Knoblauch, 100 ml Wasser, Apfelessig, Kerbel, Rosmarin, Zitronenthymian, Liebstöckel, Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt zubereiten. Einmal aufkochen und leicht abkühlen lassen.

Fischfilets abbrausen, trockentupfen, in der Länge halbieren und mit dem Sud übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach den Fisch aus dem Sud nehmen und das Olivenöl darüber gießen, im Ofen bei 100°C weitere 7-8 Minuten, je nach Stärke der Filets, im Öl ziehen lassen.

Für das Püree:

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Sellerie schälen, kleinschneiden und mit Schalotte in Butter anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond ablöschen und weichkochen. Apfel waschen und in Würfel schneiden.

Apfel zum Sellerie geben und weitere 3 Minuten weichkochen. In einen Mixbecher geben und zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Meerrettich-Gemüse:

Meerrettich raspeln. Karotten, Porree und Sellerie schälen. In Streifen schneiden und blanchieren. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse in der Nussbutter kurz sautieren und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

Weißweinessig dazugeben.

Für das Schnittlauchöl:

Zitrone waschen und trockentupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Öl mit dem Schnittlauch und Zitronenzesten in eine Isi-Flasche geben und infusionieren. Nach ca. 10 Minuten aus der Flasche herausschütten und ohne Zitronenzesten aufmixen.

Für die Garnitur:

Apfel waschen und in Spalten schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 25. Februar 2020

Lamm-Lachs mit Polenta, Oliven, Petersilien-Minz-Öl

Für zwei Personen

Für die Polenta:

70 g instant Polenta	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
300 ml Milch	200 ml Sahne	30 g Butter
40 g Parmesan, 2 EL	200 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Petersilien-Minz-Öl:

1 Limette	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Petersilie
1 Bund Minze	Salz	

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 g eiskalte Butter	1 TL Honig
200 ml Rotwein	200 ml Rinderfond	100 ml Ouzo
2 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Öl
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Artischocke:

2 Artischocken	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 cl Ouzo	1 Zweig Minze
-----------	---------------

Für die Polenta:

Den Knoblauch abziehen. Milch mit 300 ml Wasser, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Lorbeer aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze eine Minute kochen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel 20 Minuten quellen lassen.

Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen. Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenschale abreiben. Parmesan reiben. Butter und Parmesan kräftig unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und je nach Belieben mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Petersilien-Minz-Öl:

Petersilie und Minze abbrausen und trockenwedeln.

Petersilien- und Minzblättchen von den Stängeln zupfen, in ein schmales Gefäß einfüllen und etwas Salz darüber streuen. Limette abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben, Limette halbieren und von einer Hälfte den Saft ausdrücken. Limettensaft und Öl in den Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse anschließend durch ein feines Sieb geben und das Öl abtropfen lassen.

Für den Lammlachs:

Für die Marinade den Ouzo mit dem Saft einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer mischen. Lammlachs in die Marinade legen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend Lammlachs abtropfen und in einer Grillpfanne hoch erhitzen. Knoblauch und Schalotte abziehen und kleinhacken. 1 Zweig Thymian, Rosmarin und Knoblauch sowie eine halbe Schalotte in die Pfanne geben. Von jeder Seite ca. eine Minute scharf anbraten. In Alufolie wickeln, mit Rosmarin, Knoblauchzehe und Thymian bedecken und im Ofen bei 80 Grad Ober- und Unterhitze ziehen lassen. Nach 15 Minuten oder bei der Kerntemperatur von 58 Grad herausnehmen und noch 4-5 Minuten ruhen lassen.

Rosmarienzweige, Thymian, Zwiebel und Knoblauch aus der Pfanne nehmen. Bratensud mit Zucker bestäuben, karamellisieren lassen und mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Rinderfond angießen, noch einmal einreduzieren lassen und die beiden eiskalten Butterstücke einschmelzen lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Für die Artischocke:

Artischocken putzen. Dazu eine Schale mit Zitronenwasser aufsetzen.

Einen Topf mit Knoblauch, halber Zitrone, Olivenöl, viel Salz, Rosmarin und Thymian erhitzen. Artischocke halbieren oder achteln und gar ziehen lassen. Anschließend Artischocken abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen, klein schneiden und zu den Artischocken geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Minze abrausen und trockenwedeln. Blätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 25. Juni 2020

Lamm-Lachs mit Thymian-Minz-Jus, Oliven-Polenta

Für zwei Personen

Für Fleisch und Jus:

300 g Lammlachs	4 Schalotten	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 g Parmesan	100 ml Sahne
150 g Butter	1 TL Dijonsenf	2 EL Olivenöl
120 ml Rinderfond	200 ml Rotwein	1 Bund glatte Petersilie
4 Zweige Rosmarin	3 Zweige Minze	4 Zweige Thymian
1 EL Stärke	Zucker	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

50 g instant Polenta	10 Kalamata-Oliven	30 g Parmesan
100 ml Milch	100 ml Sahne	1 EL Butter
100 ml Geflügelfond	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

Für die Artischocken:

1 Artischocke	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Butter	4 cl Ouzo	100 ml Weißwein
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl

Für das Carpaccio:

1 kleine rote Zwiebel	1 Orange	100 ml Olivenöl
Pfeffer		

Für Fleisch und Jus:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln, Blättchen bzw. Nadeln fein hacken.

Schalotten und Knoblauch abziehen und feinhacken. Oliven schälen und fein hacken. Parmesan reiben. Butter und geriebener Parmesan mit den Kräutern verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch von Sehnen und Häutchen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Pfanne im heißen Öl rundherum 2-4 Minuten braun anbraten. In eine feuerfeste Form legen, mit dem Senf bestreichen und die Kräuter darauf verteilen. Parmesan reiben und drüber verteilen. Lamm offen im Ofen auf unterster Schiene 12-15 Minuten fertig garen.

Aus der Bratpfanne Öl abschütten und etwas Butter dazu geben.

Gewürfelte Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker karamellisieren und Lorbeerblatt zugeben. Thymian kurz mitbraten, etwas Rotwein, Sahne und Dijonsenf zugeben und reduzieren lassen.

Mit Rinderfond ablöschen und ebenfalls reduzieren.

Lorbeerblatt entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke binden.

Frische Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und mit gezupften Thymianblättchen zum Jus geben.

Final mit kalter Butter montieren.

Für die Polenta:

Oliven in Scheiben schneiden. Geflügelfond und Milch mit Rosmarin aufkochen und den Maisgrieß mit dem Schneebesen unter Rühren ein rieseln lassen. Oliven dazugeben. Parmesan reiben. Butter sowie Parmesan dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit etwas Sahne verfeinern.

Für die Artischocken:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Wasser vermischen. Bei den Artischocken den Stiel

ca. 8 cm stehen lassen.

Gemüse oberhalb des Bodens anschneiden, grobe äußere Blätter entfernen, Stiele abschälen, Stroh entfernen.

Sofort in etwas Zitronenwasser vorgaren. Artischocke halbieren, mit einem Zweig Rosmarin und Thymian in Olivenöl anschwitzen.

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und zugeben, mit Weißwein und Ouzo ablöschen und reduzieren.

Mit etwas Butter aromatisieren und auf dem Teller Zitronenzesten darüber geben. Je eine Olive zu den Artischocken geben.

Für das Carpaccio:

Orange mit dem Messer schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und reichlich auf die Orangenscheiben streuen. Mit etwas Olivenöl benetzen und mit Pfeffer übermahlen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 25. Juni 2020

Marinierte Forelle griechische Art mit Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Lachsforelle	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	6 Zweige Thymian	1 EL getrockneter Oregano
1 EL Rauchsatz	Pfeffer	

Für die Marinade:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Kapern	5 EL Olivenöl	6 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Dill	15 Blätter Minze	½ TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

½ Salatgurke	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
250 g Flaschentomaten	2 EL schwarze Oliven	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	100 g Schafskäse	1 TL getrock. Oregano
50 ml griech. Olivenöl	Knoblauchsatz	Pfeffer

Für den Fisch:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone in Scheiben schneiden und halbieren. Fisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten dreimal einschneiden.

Hautseite sowie das Fischfilet im Inneren ordentlich salzen, mit Oregano, Knoblauch und Pfeffer einreiben. Dabei darauf achten, dass auch die Einschnitte gewürzt werden. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Zitrone und Thymian in den Bauch des Fisches geben. Anschließend Fisch mit Olivenöl einreiben. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Marinade:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden, die Kapern klein hacken. Schalotte, Knoblauch und Kapern in eine Schüssel geben.

Petersilie, Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kräuter fein hacken und mit in die Schüssel geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mischung in der Schüssel mit Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles miteinander vermengen und schließlich langsam das Olivenöl hinzugeben.

Fisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten. Nach dem Braten die Haut abziehen und mit der Marinade bestreichen.

Für den Salat:

Gurke waschen, schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Beide Paprikaschoten waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden.

Tomaten waschen, achteln und entkernen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abtropfen lassen, in Ringe schneiden und zusammen mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebel und Schafskäse in eine Schüssel geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchsatz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Alles gut vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Reetz am 08. Juli 2020

Matjes-Tatar, Dip, Kartoffel-Chips, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

4 Matjesfilets (mit Saft)	6 saure Gurken	$\frac{1}{2}$ Gurke
1 Apfel (süßlich)	2 rote Zwiebeln	2 cm Ingwer
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

1 Limette	500 g Schmand	Saure-Gurken-Saft
3 Lorbeerblätter	3 Wacholderkörner	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

2 Handvoll Wildkräuter	1 EL Honig	3 EL Walnussessig
3 EL Olivenöl	1 EL mittelscharfen Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Dill

Für die Chips:

2 lila festk. Kartoffeln	2 festk. Speisekartoffeln	100 ml Apfelessig
Öl	Paprikapulver	Salz

Für die Garnitur:

2 EL Weißweinessig	3 Radieschen	1 Apfel
--------------------	--------------	---------

Für das Tatar: Die Matjesfilets würfeln. Saure Gurken würfeln. Gurke schälen und würfeln. Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Gegen Matjes ist aus ökologischen Gründen nichts einzuwenden, sofern er aus der Nordsee-Region kommt. Hier sind die Bestände noch stabil.

Heringe aus der westlichen Ostsee haben es da deutlich schwerer.

Das MSC-Siegel bescheinigte den Heringsfischern in der Ostsee bisher eine nachhaltige Befischung. Doch genau dieses Siegel haben die Heringsfischereien aus Deutschland, Dänemark und Schweden in der westlichen Ostsee verloren.

Um zu wissen, ob es sich tatsächlich um regionalen Fisch handelt, bleibt Verbrauchern nichts Anderes übrig, als direkt nach der Herkunft zu fragen.

Für den Dip: Schmand mit dem Gurkenwasser und Fischsaft des Matjes zu einer leicht cremigen Konsistenz verrühren. Lorbeerblätter etwas zerkleinern und mit den Wacholderkörnern in einem Teesieb oder direkt (dann später wieder herausuchen) hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Dip mit Limettensaft und Zesten abschmecken.

Für den Wildkräutersalat: Salat waschen und trockenwedeln. Aus Honig, Essig, Öl, Senf und Dill ein homogenes Dressing herstellen. Damit den Salat kurz vor dem Anrichten marinieren.

Für die Chips: Kartoffeln waschen und schälen. Dünne Scheiben (entweder gehobelt oder dünn geschnitten) mit heißem Wasser und Essig übergießen. Die Scheiben 5 Minuten ziehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Je nach übrigbleibender Zeit in einer Fritteuse ein oder zweimal frittieren.

Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Für die Garnitur: Radieschen vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Mit Weißweinessig und Salz marinieren. Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Das Tatar in der Mitte der Teller anrichten. Dip auf das Tatar setzen und mit Radieschenscheiben, Apfelscheibe, Dill und den Kartoffelchips dekoriert servieren.

Luka Götttsche am 12. Oktober 2020

Ofen-Dorade mit Tagliatelle, Meerrettich-Soße, Schalotten

Für zwei Personen

Für die Ofen-Dorade:

2 kleine Doraden	2 Knoblauchzehen	2 Zitronen
6 Zweige Rosmarin	50 g Butter	2 Prisen grobes Meersalz
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Tagliatelle:

1 vorgekochte Rote Bete	100 g Weizenmehl (405)	50 g Hartweizengrieß
1 Ei (Gr. M)	1 EL Olivenöl	Salz

Für die Sauce:

1 Schalotte	2 Zitronen	3 cm Meerrettich
100 g Crème fraîche	125 ml Gemüsefond	2 TL Weizenmehl (405)
1 Zweig glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Schalotten:

250 g Schalotten	400 ml trockener Rotwein	2 Zweige Rosmarin
2 EL Rohrzucker	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Ofen-Dorade: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Doraden waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech mit leicht geöltem Backpapier legen. Zitronen in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die Doraden mit der Hälfte der Zitronenscheiben, Knoblauch, Rosmarin und Butter füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuklappen und Meersalz drüberstreuen. Die übrigen Zitronenscheiben auf den Fisch legen und für 25 Minuten in den Ofen geben.

Für die Rote-Bete-Tagliatelle:

Die Rote Bete pürieren und durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

Mehl, Hartweizengrieß und eine Prise Salz vermengen. Das Ei mit Öl und 2 EL Rote Bete Püree vermengen und mit der Mehl-Grieß-Mischung zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den entstandenen Nudelteig mit der Nudemaschine dünn ausrollen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Die Nudeln in reichlich Salzwasser 2-3 Minuten kochen.

Für die Zitronen-Meerrettich-Sauce: Die Schalotte abziehen, sehr fein hacken und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz weiter braten.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. und mit Fond im Topf aufgießen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, bis die Sauce sämig ist. 1 TL Meerrettich reiben und mit Crème fraîche in die Sauce einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnitur die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für die Rotwein-Schalotten: Die Schalotten abziehen und vierteln. In einem Topf Öl erhitzen und die Schalotten darin ca. 2 Minuten dünsten. Den Zucker darüber streuen und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren karamellisieren lassen.

Danach mit Rotwein ablöschen, so dass die Schalotten bedeckt sind.

Aufkochen lassen und den Herd runterstellen. Die Rosmarinzwige abbrausen, trockenwedeln und dazugeben, salzen und pfeffern. Die Schalotten bei kleiner Flamme köcheln und reduzieren lassen, immer wieder Rotwein nachgießen, bis die 400 ml aufgebraucht sind.

Den Rotwein bis zu einem dicken Sirup reduzieren.

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

Anke Köhler am 14. April 2020

Pannfisch mit Gurken-Salat, Remoulade, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Pannfisch:

400 g Kabeljauloins	2 EL Butter	1 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

30 g feine Kapern	2 Gewürzgurken	1 Schalotte
1 Zitrone	1 Ei	1 TL Senf
200 ml Pflanzenöl	2 EL weißer Balsamico	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	2 Schalotten	1 Zitrone
50 ml weißer Balsamico	3 EL Pflanzenöl	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer
-------------------------------	------------------------	---------------

Für die Kartoffeln:

4 La Ratte Kartoffeln	4 Scheiben Pancetta	1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz	Salz	

Für die Garnitur:

1 Schale Kapuzinerkresse	100 g Radieschen	Eiswasser
--------------------------	------------------	-----------

Für den Pannfisch:

Den Kabeljau waschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten. Wenden und kurz auf der Fleischseite fertig garen. Butter hinzufügen und Fisch damit übergießen.

Für die Remoulade:

Ei gemeinsam mit dem Senf und dem Öl in einem hohen Mixbecher mit einem Mixstab zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Kapern fein hacken und Gewürzgurken ebenfalls fein hacken. Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles zur Mayonnaise geben und unterrühren. Zitrone abbrausen, trockentupfen und die Schale abreiben. Remoulade mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und mit einem Sparschäler lange Gurkenschlangen abschälen. Mit einem Teelöffel Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Zusammen mit der Schalotte, dem Pflanzenöl, dem Essig und Zucker verrühren. Zitrone abbrausen, Schale abreiben und ebenfalls hinzufügen. Überschüssiges Wasser aus den Gurken pressen und zu der Marinade geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel dünn hobeln und anschließend in dünne Streifen schneiden.

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln mit einem Tuch trocken tupfen und im heißen Fett knusprig frittieren. Abtropfen lassen und mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffeln:

Knoblauch abziehen und halbieren. Kartoffeln der Länge nach halbieren und auf der Schnittfläche in eine heiße Pfanne mit Butter, Knoblauch und Pancetta legen. Leicht salzen und Pfanne mit ca. 300 ml Wasser auffüllen. Garen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Für die Garnitur:

Radieschen abbrausen, in dünne Scheiben hobeln und bis zum Servieren in Eiswasser legen. Gericht mit Radieschen-Scheiben und Kapuzinerkresse garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luisa Lukasczyk am 20. Juli 2020

Parmesan-Risotto mit Lachs und Meerrettich-Apfel-Schaum

Für zwei Personen**Für das Parmesan-Risotto:**

80 g Risottoreis	1 Zwiebel	1 Limette
150 g Parmesan	50 g Butter	$\frac{1}{4}$ L Weißwein
$\frac{1}{2}$ L Fischfond	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 120 g	1 Knoblauchzehe	10 g Butter
2 Rosmarinzweige	10 g Mehl	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Meerrettich-Apfel-Schaum:

1 Apfel	$\frac{1}{2}$ frischer Meerrettich	250 ml Gemüsefond
250 ml Sojamilch	1 Zweig Dill	Salz

Für die Garnitur:

6-8 essbare Blüten

Für das Parmesan-Risotto:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin leicht anrösten. Zwiebel abziehen, fein hacken und dazu geben, leicht anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren den Fischfond einrühren bis der Reis fertig gegart ist.

Parmesan grob reiben und unterheben. Etwas Schale von der Limette abreiben. Butter und Limettenabrieb unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lachsfilet:

Lachs waschen, abtupfen und die Haut mit etwas Mehl bestäuben. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet auf der Haut anbraten.

Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und im Ganzen mit in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, andrücken und mit in die Pfanne geben.

Den Lachs immer wieder mit dem flüssigem Fett übergießen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Meerrettich-Apfel-Schaum:

Apfel schälen, entkernen und grob würfeln. Ein etwa 3 cm großes Stück des Meerrettichs schälen und grob würfeln. Meerrettich und Apfel mit dem Gemüsefond in einem Topf aufkochen und kurz köcheln lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und dazu geben.

Das Ganze mit dem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren.

Sojamilch hinzugeben, mit Salz abschmecken und erneut schaumig pürieren.

Für die Garnitur:

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

Daniel Bürger am 14. September 2020

Poké Bowl mit Lachs, Reis, Kichererbsen, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet 15 g Ingwer 4 EL flüssiger Honig
salz-reduzierte Sojasauce

Kichererbsen, Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel 200 g Kichererbsen (Dose) 2 TL geräuch. Paprikapulver
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Limette 1 Ei (Größe M) 2 EL Wasabi-Paste
120 ml Traubenkernöl 1 EL Mirin

Für den Kokos-Reis:

100 g Basmatireis 200 ml Kokosmilch Salz

Für die Garnitur:

2 reife Avocados 100 g geschälte Edamame 1 reife Mango
1 Limette 3 EL ungesalz. Cashewkerne Butter
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander $\frac{1}{2}$ Bund Minze Salz, Pfeffer

Für den Lachs: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit Honig und Sojasauce verrühren. Lachswürfel zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und alles miteinander vermengen. Kaltstellen.

Kurz vor dem Servieren den Lachs aus dem Beutel nehmen und leicht flambieren.

Für Kichererbsen, Süßkartoffel: Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, unter Wasser abspülen, trockentupfen.

Kichererbsen und Süßkartoffelwürfel in einer Schale mit Olivenöl vermengen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Minuten rösten; danach mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten rösten.

Für die Wasabi-Mayonnaise: Limette unter heißem Wasser abspülen. Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Traubenkernöl, Wasabi-Paste, Mirin sowie 1 Teelöffel Limettenabrieb und 3 Esslöffel Limettensaft in einen Rührbecher geben. Stabmixer in den Becher stellen, festhalten und so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Pürierstab langsam auf und ab bewegen, bis eine dickliche, homogene Mayonnaise entstanden ist. Kalt stellen.

Für den Kokos-Reis: Kokosmilch mit einer Prise Salz in einen Topf geben. Reis dazugeben und mit Wasser auffüllen, sodass der Reis bedeckt ist. Alles bei höchster Temperatur aufkochen lassen. Temperatur auf mittlere Stufe zurückstellen und ca. 15 Minuten garen lassen.

Für die Garnitur: Edamame in kochendem Salzwasser 3 bis 5 Minuten garen. Wasser abgießen und abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und gleichmäßig würfeln. Avocados halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel rauslösen und würfeln.

Limette halbieren und Saft auspressen. Minze und Koriander abrausen und trockenwedeln. Hacken und mit Avocado, Mango und Limettensaft vermengen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Philomena Kroll am 10. Februar 2020

Räucher-Forellen-Filet, Risotto, Pilzen, Rote-Bete-Apfel

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:

2 Forellenfilets, mit Haut Lorbeer Wacholder, Buchenspäne

Für das Risotto:

80 g Risottoreis 30 g frischer Meerrettich 60 g Schalotten
1 Knoblauchzehe 800 ml Weißwein 800 ml Gemüsefond
50 g Parmesan 40 g Butter 1 Zitrone
Salz Pfeffer

Für die Pilze:

6 Kräuterseitlinge Butter Salz, Pfeffer

Für Rote Bete-Apfel:

1 vorgegarte Rote Bete 1 Apfel 1 Zitrone
1 EL Honig 100 ml Walnussöl 1 Zweig Zitronenthymian
Salz Pfeffer

Für die Forellenfilets:

Auf den Boden des Topfes Buchenspäne, Lorbeer und Wacholder geben. Buchenspäne anflammen und die Forellenfilets in den Dampfensatz legen. Räuchertopf auf den Herd bei heißester Stufe stellen. Auf mittlere Hitze zurückschalten und den Fisch ca. 10 Minuten räuchern.

Für das Risotto:

Fond, Weißwein und Wasser in einem großen Topf erwärmen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit zerlassener Butter andünsten. Zitrone waschen und trockentupfen. Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zu den Schalotten geben und etwas einkochen lassen. Reis dazugeben und etwas mit andünsten. 1/3 des Fonds angießen und stetig rühren.

Im Lauf der nächsten ca. 15-20 Minuten nach und nach Fond angießen bis das Risotto eine schlotzige Konsistenz hat. Parmesan und Meerrettich reiben und dazugeben. Zitronenschale unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

Pilze putzen, der Länge nach in Scheiben schneiden und kurz in der Butter anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für das Rote Bete-Apfel-Türmchen:

Zitrone halbieren und auspressen. Rote Bete mit einem Ring ausstechen, in Zitronensaft, Walnussöl und Honig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel ebenfalls in Scheiben schneiden und mit einem Ring ausstechen. Abwechselnd mit der Roten Bete stapeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 25. Februar 2020

Rührei mit Räucherlachs, Spiegelei mit Sommergemüse

Für zwei Personen

Für das Rührei:

7 Wachteleier	50 g Räucherlachs	2 Halme Schnittlauch
2 Zweige Bärlauch	2 Zweige Kerbel	1 EL Sahne
Sherry-Essig	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für das Spiegelei:

2 Wachteleier	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprika	1 Zucchini	1 Tomate
1 Fenchel	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
1 EL Lavendelsalz	½ EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Oeuf cocotte:

2 Wachteleier	50 ml Milch	eingel. schwarzer Trüffel
20 g Trüffelbutter	1 TL Sojalecithin	Salz, weißer Pfeffer

Für die Winter-Tee-Eier:

3 Wachteleier	1 EL Raughtee	1 Stange Zimt
3 TL Sojasauce	1 Sternanis	5 Kardamomkapseln

Pfeffer

Für das Rührei mit Räucherlachs: Die Eier mit Sahne und Butter in einer kleinen Metallschüssel leicht verquirlen und unter Rühren im Wasserbad stocken lassen. Schnittlauch, Kerbel und Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kurz vor Schluss die Kräuter ins Rührei unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Lachsstreifen belegen und einen Spritzer Sherry-Essig hinzugeben.

Für das Spiegelei mit Sommergemüse: Schalotte abziehen, die Hälfte würfeln und in Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen, die Hälfte hacken und hinzufügen. Kurz durchschwenken. Paprika, Zucchini und Tomate waschen und trockentupfen. Jeweils die Hälfte vom Gemüse würfeln und den Rest anderweitig verwenden. Fenchel putzen und die Hälfte ebenfalls würfeln. Das ganze Gemüse in die Pfanne mitgeben und für circa 5 Minuten braten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Anschließend unter das Gemüse rühren. In der letzten Minute das Ei hineingeben und ein Spiegelei braten. Zum Servieren das Spiegelei auf ein Gemüsebett legen und mit Lavendelsalz würzen.

Für das Oeuf cocotte mit Herbsttrüffel-Schaum: Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Wachteleier in einer mit Trüffelbutter ausgefetteten Souffléform bei mittlerer Hitze im Wasserbad auf einem Backblech etwa 3 Minuten im Ofen stocken lassen. Für den Trüffel-Schaum die Milch mit dem Rest der Trüffelbutter und dem Trüffelwasser aus dem Glas aufkochen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Sojalecithin hinzufügen und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Zum Servieren den Schaum auf Tellern anrichten und das gestockte Ei aus der Form lösen und im Schaum platzieren, so dass nur das Eigelb zu sehen ist. Zum Schluss den Trüffel über das Gericht reiben.

Für die Winter-Tee-Eier: Eier in kochendes Wasser geben und 2 Minuten und 15 Sekunden wachweich kochen. Währenddessen den Lapsang Souchong Raughtee mit der Zimtstange, Sternanis, Kardamomkapseln und schwarzem Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen und die Sojasauce hinzufügen. Die gekochten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, im Eiswasser abschrecken und pellen. Den Tee in eine Souffléform füllen und die Eier hineingeben und in der Form servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Reiss am 16. April 2020

Ravioli, Spinat-Ricotta-Füllung, Sahne-Soße, Lachsforelle

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

100 g TK-Spinat 150 g Semola di grano duro 50 g Weizenmehl, Typ 405
¼ TL Salz

Für die Füllung:

100 g frischer Spinat 1 Schalotte 1 Ei
125 g Ricotta 30 g Parmesan 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe 300 g Sahne 10 g Parmesan
50 ml Olivenöl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets 1 Schalotten 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone 2 frische Lorbeerblätter 2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian 500 ml Olivenöl Meersalz

Für die Nudeln: Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform warmstellen. Spinat auftauen lassen. Spinat, Semola, Weizenmehl und Salz zu einem kompakten Nudelteig verkneten. Bei Bedarf ca. 25 ml Wasser einkneten.

Dann den Teig ruhen lassen.

Für die Füllung: Spinat waschen, putzen und grob hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Spinat dazugeben, schwenken und zusammenfallen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Parmesan reiben. Eigelb, Ricotta und Parmesan zum Spinat geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen (Stärke 6). Kreise ausstechen (9 cm Durchmesser) und mittig ca. 1 TL der Füllung platzieren. Zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.

Nudeln in das kochende Salzwasser geben und ziehen lassen.

Für die Sauce: Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen. Sahne und restliches Öl hinzugeben. Kurz zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze reduzieren lassen. Parmesan reiben und in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Lachsforelle: Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Lorbeer, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Olivenöl in einen Topf geben und auf 55 Grad erhitzen.

Lachsforellenfilets mit Knoblauch, Schalotten, Lorbeer, Rosmarin und Thymian in das Öl geben und im Backofen ca. 15 Minuten glasig konfieren. Anschließend den Fisch aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Lachsforelle vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 19. Oktober 2020

Rotbarsch, Fenchel, getrockneten Tomaten, Oliven, Polenta

Für zwei Personen

Für das Fischpäckchen:

2 Rotbarschfilets, à 150 g	100 g getrock. Öl-Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	1 Fenchelknolle	8 Taggiasche Oliven in Öl
4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	1 TL Kurkumapulver
1 TL gelbe Currymischung		

Für die Polenta:

40 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan
15 g Butter	2 EL Sahne	200 ml Gemüsefond
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Fischpäckchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Filets auf zwei zugeschnittenen Permanentpapieren legen.

Fenchel schälen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Getrocknete Tomaten grob hacken und das Öl dabei auffangen. Oliven entsteinen und das Öl ebenfalls auffangen. Das Öl der getrockneten Tomaten sowie das der Oliven mit Kurkuma und Curry vermischen, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und die Mischung über das Fischfilet gießen. Fenchel unter und über den Fisch legen, einige Oliven und die Tomatenstücke ebenfalls untermischen. Mit Thymian und Rosmarin bestreuen und mit Hilfe eines Garns verschließen. Die Päckchen im Ofen ca. 15-20 min. garen.

Für die Polenta:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Fond mit Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe in einem Topf kurz aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren. Nach ca. 5 min. die Zutaten aus dem Fond entfernen.

Maisgrieß in den Fond geben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Parmesan reiben, Sahne aufschlagen. Nach ca. 10 min. Butter, Parmesan und Sahne unterheben. Mit Salz, Pfeffer und sehr wenig Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 06. Februar 2020

Rotbarsch-Ravioli mit Dill-Senf-Soße, Zucchini-Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

7 EL Olivenöl

200 g doppelgriffiges Mehl

200 g Weizenmehl

4 Eier

1 Prise Salz

Für die Fischfüllung:

200 g Rotbarschfilet

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

1 Ei

3 Zweige Koriander

4 eingelegte Sardellen

2 TL eingelegte Kapern

Salz

Pfeffer

Für die Dill-Senf-Sauce:

1 Zwiebel

1 Zitrone

100 g Parmesan

200 g Schlagsahne

200 ml Fischfond

200 ml Gemüsefond

1 EL Dijon-Senf

1 EL bayer. süßer Senf

1 Bund Dill

50 g Butter

Salz

Pfeffer

Für den Zucchini-Feldsalat:

150 g Feldsalat

1 Zucchini

4 Cocktailtomaten

1 Schalotte

50 g Erdnüsse

1 TL Sahnemeerrettich

4 EL Weißwein-Essig

1 TL Sesam

1 TL Zucker

7 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

Für den Nudelteig: Die Eier aufschlagen und mit beiden Mehlsorten, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben. Mit einem Mixer kurz durchkneten. Danach mit der Hand 5 Minuten weiterkneten und mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, danach durch eine Nudelmaschine geben.

Für die Fischfüllung: Petersilie und Koriander abbrausen und die Blätter abzupfen.

Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Sardellen und die Kapern klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Ei in eine Schüssel geben und gut durchmengen, nicht kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den vorbereiteten Nudelteig in Quadrate schneiden und mit einem Teigrad die Ränder bearbeiten. Etwas von der Füllung in die Mitte der Quadrate geben und zuklappen.

Für die Dill-Senf-Sauce: Butter in eine Pfanne geben. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und glasig andünsten. Den Dijon-Senf und den süßen Senf zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen.

Danach mit Fischfond und Gemüsefond auffüllen und einreduzieren lassen. Sahne dazugeben. Dill abbrausen, fein hacken und Parmesan reiben. Zitronenschale abreiben. Dill und Parmesan in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Zucchini-Feldsalat: Den Feldsalat putzen. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne mit Olivenöl Zucchini und Tomaten kurz anbraten.

Für das Dressing Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

In einem Mörser die Erdnüsse zermahlen. Eine Erdnuss-Vinaigrette aus zermahlenden Erdnüssen, Schalotten, Sahnemeerrettich, Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl und Essig herstellen und gut durchmengen, kurz ziehen lassen.

Nun den Feldsalat mit dem warmen Zucchini-Tomaten-Gemüse vermengen und die Vinaigrette dazugeben. Gut mischen und mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Babeo am 11. März 2020

Rote-Bete-Maki und Lachs-Maki mit Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für den Reis:

300 g Sushi Reis 500 ml Rote Bete Saft

Für die Lachs-Maki:

200 g rohes Lachsfilet 2 Nori Blätter 1 Karotte
1 Avocado 3 EL Reissessig 1 TL Zucker
1 TL Salz

Für die Rote-Bete-Maki:

2 Nori Blätter 1 frische Rote Bete 1 Bund Koriander
1 TL Salz

Für den Salat:

300 g asiatische Glasnudeln 1 Noriblatt 1 rote Paprika
1 Salatgurke 1 rote Chilischote 1 Mango
1 Limette 100 g geröstete Erdnüsse 1 TL Honig
2 EL Sojasauce 1 Bund Koriander Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 vorgegarte Rote Bete 1 Stück frischer Ingwer 1 Tube Wasabi
Lachskaviar Feine Kresse Sojasauce

Für den Reis: Den Sushi Reis in einem Sieb unter fließenden kaltem Wasser abspülen.

Reis in zwei Töpfe verteilen. Einen mit Wasser füllen und einen mit Wasser und Rote Bete Saft. Die Töpfe zum Kochen bringen. Reis auf die Töpfe aufteilen und zwei Minuten kochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Für die Lachs-Maki: Reissessig, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen und wieder abkühlen lassen. Reis in eine Schüssel füllen und den Würzessig darüber träufeln. Nori Blatt auslegen und mit dem weißen Reis belegen. Avocado und Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Lachs abbrausen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Lachs, Karotte und Avocado an den unteren Teil des Blattes legen und fest einrollen.

Sushirohle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Rote-Bete-Maki: Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Rote Bete schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Abgießen und klein schneiden.

Noriblatt mit rotem Reis füllen. Rote Bete und Koriander an den unteren Teil des Blattes legen und fest einrollen. Sushirohle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

Für den Salat: Wasser aufkochen und in eine Schüssel geben. Glasnudeln kurz hineinlegen und das Wasser nach 4 Minuten abgießen. Chili entkernen und feinschneiden. Gemüse in dünne Streifen schneiden und zu den Nudeln geben. Honig und Sojasauce ebenfalls dazu geben und gut verrühren. Erdnüsse hacken und darüber verstreuen. Limette halbieren, Saft auspressen und ca. 2 EL Limettensaft in den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat ebenfalls in ein Noriblatt einwickeln.

Für die Garnitur: Ingwer schälen und reiben. Wasabi in kleinen Tröpfchen auf den Teller drapieren. Rote Bete in kleine Würfel schneiden und Lachskaviar darauf anrichten. Kresse in das Wasabi stecken. Sojasauce in einer kleinen Schüssel anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 23. Juni 2020

Rote-Bete-Risotto mit Lachs-Filet, Rote-Bete-Röllchen

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	2 Kn. vorg. Rote Bete	50 g Porree
1 Limette	1 Zitrone	1 Orange
50 g Frischkäse	40 g Parmesan	250 ml Gemüsefond
300 ml Rote Bete Saft	50 ml Weißwein	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	1 Prise gemahl. Kümmel
Salz	Pfeffer	

Rote-Bete-Röllchen:

1 Knolle vorg. Rote Bete	2 Blätter Strudelteig	2 EL Ziegenfrischkäse
2 Walnüsse	1 Zweig Thymian	1 Zitrone
1 Orange	½ Becher Sauerrahm	2 EL Crème Fraîche
2 TL Honig	1 EL Sojasauce	1 EL Butter
Sonnenblumenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Rote Bete-Apfel-Salat:

1 Kn. vorg. Rote Bete	1 säuerlicher Apfel	10 Himbeeren
½ Becher Sauerrahm	1 Orange	1 Zitrone
1 TL Wasabi	1 TL Himbeeressig	1 TL Rapsöl
1 Prise Zucker	Salz	

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	½ Bund Dill	1 Thymianzweig
50 ml Weißwein	100 ml Fischfond	50 ml Wermut
50 ml Sahne	240 g Butter	Salz

Für das Risotto:

Den Gemüsefond und rote Bete Saft erhitzen. Porree in kleine Würfel hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls 2-3 Minuten unter Rühren dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Lorbeerblatt dazugeben. Mit so viel Gemüsefond auffüllen, bis der Reis gerade bedeckt ist und den Fond nachgießen, wenn das Risotto die Flüssigkeit aufgesogen hat. Dabei immer wieder gut umrühren. Die vorgegarte Rote Bete in Würfel schneiden und zum Risotto geben. Parmesan reiben und ebenfalls unter den Reis rühren. Mit Zitronen und Orangenzesten, gemahlenen Kümmel, etwas Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rote-Bete-Röllchen:

Rote Bete in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Orangenzesten abschmecken. Den Strudelteig mit Butter einstreichen, in der Mitte halbieren und zusammenklappen. Danach 1 EL der roten Bete darauf geben, mit etwas Ziegenfrischkäse, Honig Thymian und Walnuss belegen, ein Röllchen formen und in heißem Fett hellbraun frittieren.

Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Spritzer Zitronen- und Orangensaft, Sojasauce sowie den Zesten einer ½ Zitrone und Orange vermischen.

Für den Rote Bete-Apfel-Salat:

Apfel schälen, in dünne 3 mm Scheiben schneiden und ca. 4 cm Scheiben ausstechen, mit Orangen und Zitronensaft marinieren, das gleiche mit der roten Bete machen. Himbeeren dazugeben. Aus Sauerrahm, Salz, Zucker, einem Spritzer Zitronensaft, Essig, Rapsöl und dem Wasabi einen Dip anrühren. Aus den Äpfeln und abwechselnd der roten Bete Türmchen bauen, mit den Himbeeren dekorieren und mit dem Wasabi Dip anrichten.

Für den Lachs:

Dill abbrausen und trockenwedeln. Lachsfilet von dunklen tranigen Stellen befreien in den Vakuumbeutel legen, Butter und Dill dazugeben, mit einem Clip verschließen und bei 55-60 Grad am Rost im Backofen 25 Minuten garen. Nach dem garen, Lachs aus dem Beutel entnehmen und portionieren, mit Salz und Zitronenzesten würzen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Schalotte abziehen und feinwürfeln. Knoblauch, Schalottenwürfel und Thymian in Butter anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen, etwas einkochen und mit Fischfond auffüllen, wieder etwas einkochen und dann abseihen, mit Sahne auffüllen und erhitzen.
Mit Salz abschmecken und dann aufschäumen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 26. Februar 2020

Rote-Bete-Taler, Kabeljau und Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Taler:

2 vorgegarte Rote Beten	1 frischer Meerrettich	1 Zitrone
3 Eier	200 g Parmesan	3 Stiele glatte Petersilie
2-3 EL Paniermehl	100 g Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2-3 EL Meerrettich	1 Limette	30 g Butter
100 ml Sahne	300 ml Gemüsefond	50 ml Fischfond
250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	3 EL Mehl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchelknolle	1 rote Zwiebel	1 Orange
1 Handvoll Haselnüsse	1 Stück Ingwer	1 TL mittelscharfer Senf
1-2 TL flüssiger Honig	4 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
3 Stiele glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Taler:

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Bete in etwa 1-cm-dicke Scheiben schneiden, trockentupfen (falls zu nass), mit Zitronensaft beträufeln und kurz einwirken lassen. Wieder auf Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Meerrettich schälen und reiben. Parmesan reiben und 7 EL auffangen.

Parmesan mit Paniermehl verrühren. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich vermischen.

Frittieröl erwärmen und sobald sich um Blasen um einen Holzlöffel bilden, den man hineinhält, ist die richtige Hitze erreicht. Dann die Rote-Bete-Scheiben erst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und schließlich in der Parmesan-Mischung panieren. Rote-Bete-Taler goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier legen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und kurz durch Zitronensaft ziehen. Talern damit garnieren und noch etwas Zitronensaft draufgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf auslassen und eine Mehlschwitze herstellen. Limette schälen und filetieren. Ein Limettenfilet zur Butter geben und schwenken.

Lorbeerblätter abzupfen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Gemüse und Fischfond hinzugeben, dann 50 ml Sahne angießen und reduzieren.

Sauce durch ein Sieb passieren. Meerrettich schälen und reiben. Sauce mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce nicht mehr aufkochen lassen! Restliche Sahne schlagen, zur Sauce geben und mit einem Stabmixer schaumig mischen.

Für den Salat:

Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden (oder hobeln).

Für die Vinaigrette die Orange waschen und trockentupfen. Von der Schale mit einem Zestenreißer dünne Streifen abziehen. Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, Saft auffangen und auch aus den Orangenresten wie den Trennhäuten den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abziehen und fein hacken. Haselnüsse hacken. Essig mit Öl, Orangensaft, Orangenschale, Petersilie,

Senf und Honig vermischen. Ingwer schälen und reiben. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Fenchel, Zwiebel, Orangenfilets, Haselnüsse und Vinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kabeljau:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kabeljaufilet waschen und trockentupfen.

Haut des Fisches einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter in der Pfanne auf der Hautseite braten. Knoblauch abziehen, anschneiden und dazu geben. Fisch beschweren, damit die Haut sich nicht wölbt. Kurz vor Ende des Bratens nochmals Butter dazugeben. Mit Salz und etwas Zitronensaft- und abrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nathalie Riahi am 24. September 2020

Süßkartoffel-Fisch-Curry mit Kokos-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Seelachsfilet	1 kleine Süßkartoffel	½ Kopf Brokkoli
2 rote Paprika	200 ml Gemüsefond	100 ml Kokosmilch
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 Stange Zitronengras	1 Bund Koriander
2 Prisen Kreuzkümmel	2 Prisen Currypulver	½ TL Paprikapulver
5 TL Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für den Kokosreis:

125 g Jasminreis	150 ml Kokosmilch	100 ml Kokosnusswasser
1 TL Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote

Die Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Kleine Röschen vom Brokkoli herunterschneiden und waschen. Süßkartoffel schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Zitronengras vom Ende befreien, die äußeren harten Hüllen entfernen und den unteren Teil fein reiben. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die Stängel fein hacken, die Blätter abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen.

Seelachs waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Paprika in Kokosöl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Brokkoli und Süßkartoffel hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten.

Kokosmilch und 150 ml vom Gemüsefond angießen und aufkochen.

Zitronengras hinzugeben, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten einkochen. Gehackte Korianderstängel, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse einrühren und bei Bedarf den übrigen Fond dazugeben. Die Fischwürfel auf das Curry geben, leicht andrücken und 2 – 3 Min. gar ziehen lassen.

Für den Kokosreis:

Kokosmilch, Kokosnusswasser, Salz und Zucker mit dem Reis im Topf aufkochen und mit einem Deckel bedecken. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren und für 10-12 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

Chilischote aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chili und übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.

Julia Dürrbeck am 09. März 2020

Saibling-Filet, Estragon-Sahne-Soße, Kürbis-Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 ganzer Bachsaibling Paniermehl Butter, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone 200 ml Sahne 200 ml Weißwein

4 Zweige Estragon Zucker Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Hokkaido-Kürbis 2 rote Zwiebeln 1 Orange

1 Zitrone 200 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Salatgurke 1 Fenchel 1 Stück Meerrettich

1 Granny Smith Apfel 1 Zitrone 200 ml Sahne

50 ml weißer Balsamico 200 ml Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Bachsaibling filetieren, abbrausen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mit Paniermehl mehlieren und langsam in Butter ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Für die Sauce:

Fisch aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Bratenfond mit Weißwein lösen, Zitronenabrieb, Estragon, und Sahne dazugeben und reduzieren lassen. Abseihen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für das Gemüse:

Kürbis in 2-3cm breite Spalten schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Alles auf ein Backpapier auf einem Backblech legen.

Mit Orangen-/Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen verfeinern und im Ofen garen.

Für den Salat:

Apfel, Gurke und Fenchel waschen, trockentupfen, schälen, Apfel mit Zitronensaft beträufeln und alles in kleine Würfel schneiden. In Streifen nebeneinander anrichten. Dressing aus Meerrettich, Sahne, Olivenöl, weißem Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat träufeln. Frischen Meerrettich über das Gericht reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Franzke am 12. November 2020

Saibling-Nocken mit Mangold, Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Saiblings-Nocken:

250 g Saiblingsfilet	40 g Kapern in Salzlake	1 Zitrone
1 Ei	60 ml Milch	60 ml Sahne
30 g Semmelbrösel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Mangold:

400 g bunter Mangold	40 g getrock. Öl-Tomaten	1 rote Zwiebel
150 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	1 EL Butter	4 Zw. glatte Petersilie
1 EL Kümmelsamen	Salz	

Für die Saiblings-Nocken:

Das Saiblingsfilet von Gräten befreien, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Semmelbrösel in der Milch für ca. 5 Minuten einweichen, dann ausdrücken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Ei trennen, dabei das Eiweiß auffangen. Fisch mit Kapern, Sahne, Semmelbröseln und Eiweiß in einen Mixer geben und fein zerkleinern.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Fischmasse mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nocken aus der Masse stechen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für den Mangold:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten ein wenig abtropfen lassen und in Streifen schneiden Mangold putzen, waschen und trockentupfen. Mangoldstiele von den Blättern trennen und in schmale Streifen schneiden. Blätter in etwas breitere Streifen schneiden.

Tomaten und Zwiebel in etwas Öl der Tomaten andünsten, Mangoldstiele sowie Fond dazugeben und zugedeckt 4 Minuten garen. Dann Sahne angießen, aufkochen lassen und schließlich die Mangoldblätter zugeben und durchschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. In Salzwasser mit Kümmelsamen weichkochen, danach das Wasser abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Petersilie und Butter unter die fertigen Kartoffeln mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Engelhardt am 02. September 2020

Sauerkraut-Ceviche vom Wolfsbarsch, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

2 Wolfsbarschfilets	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette, (Saft, Abrieb)	100 ml Sauerkrautsaft	$\frac{1}{2}$ TL Chilipaste
3 Zweige Liebstöckel	Salz	

Für das Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Topinambur	150 ml Milch
4 Zweige glatte Petersilie	50 g Butter	1 Prise Salz

Für den Joghurt:

125 ml kalte Sahne	80 g kalter griech. Joghurt	1 gestr. EL ganzer Kümmel
1 Msp. Cayennepeffer	1 Prise Salz	

Für das Kräuter-Öl:

50 g glatte Petersilie	50 g Liebstöckel	100 g Maiskeimöl
1 Prise Salz		

Für die Chips und Rosenkohl:

1 Knolle Topinambur	4 Köpfe Rosenkohl	Sonnenblumenöl, Salz
---------------------	-------------------	----------------------

Für das Ceviche:

Den Sauerkrautsaft mit dem Limettensaft, Abrieb und Chilipaste mischen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch abziehen, fein hacken und beides dazu geben. Stiele vom Liebstöckel fein schneiden und dazugeben. Sud eventuell salzen. Fisch abrausen, trockentupfen, in ca. 1-2cm große Stücke schneiden und im Sud ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für das Püree:

Kartoffeln und Topinambur schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mit Butter vermengen.

Petersilie mit etwas Milch mit dem Pürrierstab fein mixen und durch ein Sieb gießen. Die „grüne Milch“ zum Püree geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken. Püree über Wasserdampf warmhalten (mit einem Stück mit Butter bepinseltem Backpapier abdecken).

Für den Joghurt:

Einen kleinen Teil der Sahne erhitzen, Kümmel kurz darin ziehen lassen und mit dem Pürrierstab mixen, durch ein Sieb gießen und abkühlen.

Restliche Sahne aufschlagen. Abgekühlte flüssige Sahne mit dem Joghurt, Salz und Cayennepeffer mischen. Geschlagene Sahne unterheben und sofort wieder kühl stellen.

Für das Kräuter-Öl:

In einem Standmixer alle Zutaten für 5 Minuten mixen und eventuell durch ein feines Sieb streichen.

Für die Chips und Rosenkohl:

Öl erhitzen. Topinambur schälen und mit dem Sparschäler runde, dünne Scheiben schälen, in Öl knusprig frittieren und mit Salz würzen.

Vom Rosenkohl schöne äußere Blätter abzupfen, in Öl knusprig frittieren und ebenfalls mit Salz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Ortner am 25. November 2020

Scholle mit Stippe, Gurken-Salat, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Scholle:

1 Kutterscholle à 400 g 50 g Butter Mehl, Salz, Pfeffer

Für die falsche Speck-Stippe:

100 g Räuchertofu 2 Schalotten 80 g Butter

5 Zweige glatte Petersilie 1 TL geräuchertes Paprikapulver 1 TL Salz

Für den Gurkensalat:

1 kleine Salatgurke 1 EL Apfelessig 1 EL Sonnenblumenöl

1 Prise Knoblauchpfeffer 1 TL Zucker Salz

Für die Bratkartoffeln:

2 große festk. Kartoffeln 1 große Zwiebel 100 g Butter

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für die Scholle:

Die Butter in einen Topf geben, erhitzen und klären. Beiseitestellen.

Scholle waschen, trockentupfen und mehlieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geklärte Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Scholle darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

Die Scholle, oder auch Goldbutt, sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus den Fanggebieten FAO 27 Nordostatlantik (MSC) oder FAO 27 Nordostatlantik, Nordsee/Skagerrak (Nicht-MSC), gefangen mit Stellund Kiemennetzen, stammen, um sie guten Gewissens essen zu können.

Für die falsche Speck-Stippe:

Räuchertofu fein würfeln. Schalotten abziehen und fein hacken. Salz, Paprikapulver und eine der gehackten Schalotten vermengen, Räuchertofu darin wenden.

Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und Tofu-Masse unter Rühren ca. 10 Minuten scharf anbraten. Anschließend die restliche Butter in derselben Pfanne erhitzen sowie die zweite Schalotte hinzugeben und farblos anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Diese fein hacken und unter die Stippe heben.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, Enden abschneiden und in feine Scheiben reiben.

Überschüssiges Wasser ausdrücken. Salz unter die Gurkenscheiben mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend das überschüssige Wasser aus der Gurke drücken.

Apfelessig, Sonnenblumenöl, Knoblauchpfeffer und Zucker verrühren und mit den Gurkenscheiben vermengen. Kaltstellen.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin braten. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zu den Kartoffeln geben und glasig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone in Viertel schneiden und für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 02. September 2020

Seeteufel mit Spinat, Kartoffel-Talern und Remoulade

Für zwei Personen

Für den Fisch:	400 g Seeteufelfilet	2 EL Sesam
2 EL Chia-Samen	1 Prise Chilipulver	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
Für den Spinat:	400 g Blattspinat	2 Cocktailtomaten
4 Knoblauchzehen	2 kleine Zwiebeln	1 Muskatnuss
10 g natives Olivenöl	Salz	Pfeffer
Für die Kartoffeltaler:	250 g Kartoffeln	25 g Butter
1 Muskatnuss	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Butterschmalz	Salz	Pfeffer
Für die Remoulade:	3 Sardellenfilets	2 Gewürzgurken
1 kleine Zwiebel	3 Eier	125 g saure Sahne
1 TL mittelscharfer Senf	125 ml neutrales Öl	1 EL Essig
½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

Für den Fisch:

Das Seeteufelfilet waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Chilli würzen. Sesam und Chia-Samen auf einem Teller vermischen und den feuchten Fisch damit panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin 2-3 Minuten auf jeder Seite braten.

Für den Spinat:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschmoren. Spinat und etwas Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Tomaten vom Grün befreien und dazu geben. Muskatnuss reiben und Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Kartoffeltaler:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Kartoffeln mit Schale kochen, kurz abkühlen lassen, pellen und mit der Butter gründlich stampfen. Muskatnuss reiben und Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und je nach Geschmack zur Kartoffelmasse geben. Stampf in fünf Vorspeisenringe drücken und diese nur zu zwei Dritteln füllen. Auf einem Teller abgedeckt bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Masse kurz vorm Servieren aus den Vorspeisenringen drücken und als Taler in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von beiden Seiten schön goldbraun braten.

Für die Remoulade:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und 2 Eier darin hart kochen.

Übriges Ei trennen und Eigelb auffangen. Hartgekochte Eier leicht anschneiden, Eigelbe auslösen, zerdrücken und mit dem rohen Eigelb glattrühren. Öl tropfenweise einfließen lassen und mit der Ei-Masse zu einer homogenen, steifen Masse verrühren. Wenn die Masse fest ist, saure Sahne und Senf unterrühren. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Gurken klein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Hartgekochtes Eiweiß hacken und mit den Zwiebeln, Gurken und Schnittlauch hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Essig abschmecken. Sardellen klein schneiden und dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

André Hasenberger am 21. September 2020

Seeteufel-Medaillons mit Paprika-Apfel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Seeteufelmedaillons:	2 Seeteufelmedaillons à 150 g	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für das Pesto:		
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne	80 g weiche Butter
2 EL Parmesan	80 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum
Für das Gemüse:		
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Apfel
4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	
Für die Herzoginkartoffeln:		
300 g mehligte Kartoffeln	2 Eier (Eigelbe)	2 EL Butter
3 EL Milch	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für die Orangensauce:	1 Orange	1 EL Orangenmarmelade
100 ml Crème-fraîche	1 TL Senf	

Für den Seeteufelmedaillons:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Seeteufelfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite ca. 1-2 Minuten braten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Für 10 Minuten in den Backofen schieben.

Für das Pesto:

Backofen auf Grillfunktion stellen. Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauch, Butter, Basilikum, Öl, Parmesan und Pinienkerne in der Küchenmaschine zu einem Pesto verarbeiten.

Pesto auf die Seeteufelfilets streichen und unter dem Grill 3-4 Minuten gratinieren.

Für das Gemüse:

Beide Paprika und Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in kleine Stückchen schneiden. Mit dem Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweige in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Herzoginkartoffeln:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen und Eigelbe auffangen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Eigelbe, Butter und Milch unter die Kartoffeln rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelpüree mittels eines Spritzbeutels mit großer Sterntülle auf ein Backblech spritzen, sodass kleine Rosetten entstehen. Rosetten ca. 3 Minuten im Backofen (Grillfunktion) abflämmen.

Für die Orangensauce:

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Saft mit der Marmelade, Crème fraîche und Senf vermengen. Etwas erwärmen, aber nicht auf kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 23. Januar 2020

Seeteufel-Medaillons, Prosciutto-Mantel, Karotten-Gnocchi

Für zwei Personen

Für die Karottengnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g orange Karotten	1 Ei
50 g Parmesan	110 g doppelgr. Mehl	1 Muskatnuss
Salz		

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à ca. 150 g	4 Scheiben Prosciutto crudo	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Karottensauce:

2 gelbe Karotten	2 Schalotten	1 Orange
50 g Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	½ TL Kurkuma	1 TL Sojalecithin
Salz	Pfeffer	

Für das Karottenstroh:

2 lila Karotten	1 EL Mehl	300 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Garnitur:

4 Salbeiblätter	Öl	
-----------------	----	--

Für die Karottengnocchi: Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Karotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf die geschälten Karotten weich garen. Kartoffeln durch eine Karoffelpresse drücken. Karotten pürieren und unter die Kartoffelmasse mischen. Kurz abkühlen lassen. Parmesan reiben. Ei trennen und Eigelb, geriebenen Parmesan, die frisch geriebene Muskatnuss, sowie Mehl und Salz hinzufügen. Daraus einen glatten Teig kneten.

Auf einem mit Mehl bestreuten Brett fingerdicke Rollen formen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Diese leicht flach drücken und kurz ruhen lassen.

Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Für den Fisch: Filets waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Prosciutto um den Fisch wickeln.

Von allen Seiten in Butter goldig anbraten.

Für ca. 5 Minuten im Backofen garen lassen.

Für die Karottensauce: Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Beides in Butter kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond hinzugeben und reduzieren lassen. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Einen Schuss Orangensaft und ein wenig Abrieb in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Alles Pürieren, Sojalecithin dazugeben und mit der Sahne aufkochen und aufmixen.

Für das Karottenstroh: Karotten schälen. Mit dem Schäler dünne Scheiben abschneiden und diese mit dem Messer in feine Streifen schneiden.

Streifen in Mehl wenden und im Öl frittieren. Fett abrinnen lassen, ein Häufchen bilden und ein wenig Salz darüber geben.

Für die Garnitur: Salbeiblätter in heißem Öl frittieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 26. Februar 2020

Seezunge im Weinteig mit Currylinsen und Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Fisch:

3 Seezungenfilets, ohne Haut	150 g griffiges Mehl	50 g Maisstärke
1 TL Backpulver	2 Eier	125 ml trockenen Weißwein
1 EL Sweet Chilisauce	Erdnussöl	1 Prise Salz

Für die Currylinsen:

100 g Berglinsen	40 g Karotten	40 g Sellerie
50 g Schalotten	10 g Räucherspeck	500 ml Gemüsefond
2 EL Birnenessig	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Zitronenthymian	1 TL Currypulver
Salz	Cayennepfeffer	

Für den Pak Choi:

1 Baby-Pak Choi	2 EL Teriyakisauce	100 ml Gemüsefond
1 EL Sesamöl		

Für den Fisch:

Das Mehl mit Stärke, Backpulver und Weißwein vermischen. Eier trennen und Eigelbe dazugeben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz leicht cremig schlagen und unter die Masse heben. Fischfilets waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Chilisauce würzen. Danach mehlieren und durch die Teigmasse ziehen. In Erdnussöl goldgelb frittieren.

Für die Currylinsen:

Linsen in Wasser quellen lassen. Schalotte abziehen und feinwürfeln. Karotte und Sellerie schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Schalotte, Karotte und Sellerie in Butter glasig andünsten. Speck würfeln und dazugeben. Zitrone waschen, trockentupfen. Linsen dazugeben und mit Essig ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen, Lorbeerblatt und Zitronenthymian dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz, Curry, Cayennepfeffer und Zitronenzesten abschmecken.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, in Sesamöl glasieren, mit Gemüsefond aufgießen und kurz anschmoren.

Teriyakisauce dazugeben und vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 27. Februar 2020

Spargel-Ragout mit Karotten-Soße, Lachs-Loins

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

500 g weiße Spargelköpfe	8 Stangen grüner Spargel	6 getrock. Morcheln
50 g dünne Pancetta	1 Zitrone	50 g Parmesan
100 g Butter	20 ml Portwein	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Muskatnuss	Salz	Cayenne-Pfeffer

Für die Kartoffeln:

4 mittelgroße Kartoffeln	2 EL Butter	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Salz		

Für den Lachs:

400 g Lachsloins, mit Haut	1 Zitrone	1 Limette
125 g Butter	2 EL Butterschmalz	50 ml Olivenöl
1 Bund Dill	Piment despelette	Selleriesalz
Maldon Sea Salt	Zitronenpfeffer	Kampot rouge Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	100 ml Sahne	150 g Butter
400 ml Karottensaft pur 100%	100 ml trockener Weißwein	rosa Pfefferbeeren
Xanthan	Salz	Cayenne Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Glas Keta-Kaviar	1 Limette	2 Zweige Dill
blaue kleine Blüten	Maldon Sea Salt	

Für das Gemüse:

Den Spargel schälen und Köpfe abtrennen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Einen Topf mit Wasser, Butter, Salz, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen; in das kochende Wasser Spargel einlegen und bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen.

Grünen Spargel auf 10 cm kürzen, mit Pancetta umwickeln und in Olivenöl langsam braten. Morcheln und Portwein zugeben und mitbraten.

Parmesan reiben. Gegen Bratende die Morcheln entfernen, den Spargel mit Parmesan bestreuen und diesen schmelzen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Später die Morcheln wieder miteinlegen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffel schälen, in 1 cm Scheiben schneiden und in Salzwasser garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kartoffeln ausdampfen lassen, in Butter schwenken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für den Lachs:

Vom Lachs die Haut und das tranige Fett entfernen. Lachs scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten, dann auf mittlere Temperatur zurückschalten.

Die Haut salzen und mit Olivenöl im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen zwischen zwei Lagen Backpapier rösten.

Nach 2/3 der Garzeit Butter, Butterschmalz und eine Scheibe Zitrone und Limette hinzufügen, aufschäumen lassen und damit die Fleischseite mehrfach überschöpfen. Die Oberseite mit den Gewürzen aromatisieren.

Der Lachs sollte am Garzeitende innen noch glasig sein. Dill abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und auspressen. Karottensaft, Weißwein und 1 TL Zitronensaft auf 2/3 im Topf reduzieren lassen.

Sahne zufügen und vom Herd nehmen. Etwas Xanthan zufügen.

Mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken und mit Butter aufmontieren.

Mit den rosa Pfefferbeeren dekorieren.

Für die Garnitur:

Dill abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Lachs mit ein wenig Maldon Sea Salt, Limettenzesten und Dill bestreuen.

Mit Kapuzinerkresse dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 24. Juni 2020

Steinbutt mit Parmesan-Soße, Gemüse-Spaghetti, Rucola

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Steinbuttfilet, mit Haut 10 g Mehl Öl
Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini 1 Karotte Butter
Salz Pfeffer

Für den Rucola:

150 g Rucola Öl

Für die Sauce:

150 ml Sahne 30 g Butter 200 g Parmesan
20 ml Weißwein Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Parmesan

Für den Fisch:

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filet abbrausen, trockentupfen, mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in Öl anbraten. Herausnehmen und im Ofen garziehen lassen.

Für das Gemüse:

Gemüse waschen, trockentupfen und Enden abschneiden. Mit dem Gemüseschneider Zucchini und Karotte in Streifen schneiden. Streifen in der Pfanne mit Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rucola:

Rucola waschen und trockenschleudern. Rucola in der Fritteuse frittieren.

Für die Sauce:

Sahne aufkochen, Weißwein und Butter dazu geben. Käse reiben und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in den Mixer geben und gut mixen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben, auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad zu knusprigen Chips ausbacken.

Das Spaghetti-Gemüse auf dem Teller seitlich servieren die Sauce aufschäumen und neben das Gemüse setzen und den Steinbutt darauf platzieren. Den frittierten Rucola auf dem Fisch garnieren und servieren.

Pepe am 22. Juni 2020

Taco mit Kabeljau, Shiitake, Zucchini-Ricotta-Dip, Salsa

Für zwei Personen

Für den Taco:

100 g Mehl 1 EL neutrales Öl 1,5 L Frittieröl
1 Prise Salz

Für den Fisch:

250 g Kabeljaufilet 1 Ei 60 g Mehl
Öl Salz Pfeffer
120 ml Eiswasser

Für die Shiitake:

400 g Shiitake 2 EL Olivenöl 1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Petersilie Salz Pfeffer

Für den Dip:

120 g Ricotta 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Zucchini
2 EL Ajvar 1 Rosmarinzweig 1 Thymianzweig
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Salsa:

1 Mango 20 g Pistazien 1 Zwiebel
1 Limette 2 Knoblauchzehen 1 EL Weißweinessig
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone 1 Zweig glatte Petersilie

Für den Taco:

Das Mehl, Salz und Öl gut vermischen und 1-2 EL heißes Wasser zugeben, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig in 5 kleine Portionen aufteilen und jeweils kreisförmig mit einem Nudelholz ausrollen. Alternativ eine Tortillapresse verwenden.

Die Teigkreise anschließend mit einer Gabel löchern, so dass die Luft beim frittieren rauskommen kann. Die Tacos in Öl frittieren und währenddessen mithilfe von zwei Pfannenwendern in Taco-Form bringen.

Die Tacos auf Küchenpapier ruhen lassen.

Für den Fisch:

Fisch waschen und trockentupfen. In Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel eiskaltes Wasser und Ei verrühren. Das Mehl anschließend schrittweise hinzugeben und die Fischstreifen damit überziehen. Zum Schluss die Fischstreifen in einer Pfanne in Öl für 2-3 Minuten braten.

Für die Shiitake:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Pilze putzen, mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen für 15 Minuten garen. Einen Teil der Shiitake in den Ricotta-Zucchini-Dip rühren (siehe unten), die übrigen Pilze für die Taco-Füllung bereitlegen.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und bis zum Anrichten zur Seite stellen.

Für den Ricotta-Zucchini-Dip:

Die Schalotte abziehen, in dünne Streifen schneiden und in Öl glasig anbraten. Zucchini fein hacken und dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und jeweils einen TL klein hacken. Zucchini- Schalotten-Mischung mit den übrigen Shiitake (siehe oben), Ricotta, Kräutern, Ajvar, Salz und Pfeffer vermengen.

kuechenschlacht.zdf.de **Für die Mango-Pistazien-Salsa:**

Mango entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Den Saft einer halben Limette auspressen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Pistazien hacken. Mango, Zwiebeln, Pistazien, Limettensaft, Knoblauch und Weißweinessig gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitronensaft auspressen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Die Tacos mit dem Ricotta-Zucchini-Dip bestreichen, mit Mango- Pistazien-Salsa und übrigen Shiitakepilzen auffüllen und mit dem knusprigen Fisch belegen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie garnieren und servieren.

Mattan Shelomo am 06. August 2020

Teriyaki-Lachs, Erdnuss-Curry-Soße, Kartoffel-Spaghetti

Für zwei Personen:

Für den Lachs:

2 Lachsfilets 2 Knoblauchzehen 1 EL Honig 6 EL Sojasauce
1-2 EL Mirin

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe 1 Limette 2 EL ungesalzene Erdnüsse
1 Dose Kokosmilch 1 TL gelbe Currypaste 4 EL Erdnussbutter
3 EL Sojasauce 1 kleines Stück Ingwer 1 TL Kurkuma

1 TL Speisestärke

Für die Spaghetti:

3 Süßkartoffeln Salz

Für den Salat:

1 Salatgurke 1 rote Chili 1 Schalotte
1 Mango 1 Orange 1 Limette
1 EL flüssiger Honig 50 ml Olivenöl 1 kl. Stück Ingwer
1 Bund Koriander Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilets waschen und trockentupfen. Sojasauce, Honig und Mirin verrühren und den Lachs darin marinieren. Lachs kurz auf der Hautseite anbraten. Knoblauchzehen abziehen, mit einem großen Messer flachdrücken und beim Braten mit in die Pfanne geben. Lachs 5-10 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Sauce:

Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Knoblauch abziehen und klein hacken.

Currypaste, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch in der Pfanne anrösten und mit Kokosmilch ablöschen. Erdnussbutter dazugeben und cremig rühren.

Je nach Geschmack Limettensaft und Sojasauce hinzufügen. Sollte die Sauce gerinnen, Speisestärke dazugeben. Sauce mit SüßkartoffelSpaghetti verrühren. Erdnüsse hacken und drüber streuen.

Für die Spaghetti:

Süßkartoffeln schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen. In kochendem Salzwasser garen.

Für den Salat:

Mangofleisch aus der Schale befreien und in Würfel schneiden.

Salatgurke waschen, trockentupfen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Für das Dressing die Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ingwer und Limettensaft mit einem Schuss Orangensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, von den harten Stielen entfernen und klein hacken. Kurz vor dem Servieren den Koriander ins Dressing sowie zur Mango geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janna Budesheim am 15. Juni 2020

Thunfisch-Tatar, Jakobsmuschel, Gemüse-Salat, Olivenbrot

Für zwei Personen

Für den Salat:

3 Artischockenherzen	1 Stange Staudensellerie	1 Blumenkohl
1 milde Chilischote	1 Zitrone, 2 EL Saft	1 Orange, $\frac{1}{2}$ TL Schale
1 EL Butter	80 ml Gemüsefond	2 EL mildes Olivenöl
Zucker	Chili	Salz

Für das Brot:

60 g schwarze Oliven	60 g grüne Oliven	50 ml Olivenöl
200 g Dinkelmehl	1 Würfel Hefe	1 EL getrock. Thymian
1 TL Salz		

Für das Tatar:

100 g Thunfischfilet	2 TL eingelegter Ingwer	1 Limette (Saft, Abrieb)
2 EL mildes Olivenöl	2 Zweige Koriander	2 Stiele Schnittlauch
Chili	Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 TL helle Sesamsamen	1 TL schwarze Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	Chili	Salz

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	200 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
--------------------	---------------

Für den Salat:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Sellerie putzen und das Selleriegrün beiseitelegen. Die Stangen sehr schräg in 1 bis $1\frac{1}{2}$ cm breite Stücke schneiden. Mit dem Fond in einen Topf geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und den Sellerie knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten gerade weich dünsten.

Blumenkohl waschen, Röschen abtrennen und ca. 100 g Röschen in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne sanft erhitzen und Butter darin aufschäumen lassen, die Blumenkohlscheiben portionsweise bodenbedeckt goldbraun anbraten, wenden und fertig braten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Artischocken, Sellerie und Blumenkohl in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen, das beiseitegelegte Selleriegrün fein hacken und mit der Orangenschale hinzufügen.

Chilischote in einem Mixer zerkleinern. Den Salat mit Chili, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für das Brot:

Mehl sieben und mit der Hefe mischen. 150 ml lauwarmes Wasser, Salz und Öl hinzufügen und alles gleichmäßig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort kurz gehen lassen. Schwarze und grüne Oliven - bis auf ca. 6 Stück - kleinschneiden. Teig gut durchkneten und die klein geschnittenen Oliven dabei unterkneten. Dann den Teig zu einem großen Brot in eine passende Form geben. Nochmals gehen lassen. Die restlichen Oliven oben ins Brot drücken und mit Thymian bestreuen. Das Brot 20 Minuten goldbraun backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Für das Tatar:

Thunfisch waschen, trocken tupfen und in 4 bis 5 mm kleine Würfel schneiden. Ingwer abtropfen lassen und klein hacken. Beides in einer Schüssel mit Olivenöl, Koriandergrün, Schnittlauch, Limettensaft und Limettenschale mischen. Mit Chili und Salz abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, die Jakobsmuscheln knapp 1 Minute anbraten. Dann wenden und $\frac{1}{2}$ Minute weiterbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und die Jakobsmuscheln in der Nachhitze der Pfanne noch etwa 1 Minute durchziehen lassen. Mit Sesam bestreuen und mit Chili und Salz würzen.

Für die Mayonnaise:

Knoblauchzehe abziehen und in ein hohes Gefäß geben. Ei, Salz und Sonnenblumenöl dazugeben und etwas ziehen lassen. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 22. Juni 2020

Thunfischsteak, Sesamkruste, Wok-Gemüse, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Thunfisch-Steaks, à 150 g 8 EL heller Sesam 50 ml Teriyakisauce
2 EL Erdnussöl

Für das Gemüse:

2 Baby Pak Choi 10 Shiitake Pilze 10 Stangen Thaispargel
1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 1 Limette
100 ml Hühnerfond 6 EL Teriyakisauce 1 TL klaren Honig
1 kleines Stück Ingwer 1 Zweig Koriander Getrocknete Chiliflocken
4 EL Erdnussöl

Für das Püree:

200 g Süßkartoffel 1 Limette 1 EL Butter
1 EL Sesamöl 1 Zweig Koriander Salz

Für den Thunfisch: Die Thunfisch-Steaks waschen, trockentupfen und mindestens 10 Minuten in der Teriyakisauce marinieren. Sesam kurz in einer Pfanne anrösten und Steaks damit panieren, sodass sie rundum mit Sesam bedeckt sind.

Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thunfisch-Steaks auf jeder Seite ca. 30 Sekunden braten. Der Thunfisch sollte einen schönen Brat-Rand haben und innen noch roh sein. Die Thunfisch-Steaks in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden.

Für das Gemüse: Strunk vom Pak Choi abschneiden und die einzelnen Blätter voneinander trennen. Enden vom Spargel ebenfalls abschneiden. Pak Choi und Spargel waschen und mit Küchenkrepp vorsichtig trockentupfen. Shiitake- Pilze mit einem Küchenkrepp vorsichtig reinigen (nicht waschen, da sich die Pilze sonst voll mit Wasser saugen). Pilze in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Pak Choi, Spargel und Pilze im Wok unter mehrmaligem Durchschwenken ca. 10 Minuten knackig anbraten.

Für die Sauce restliches Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer waschen, trockentupfen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken. $\frac{1}{2}$ TL Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL Knoblauch und 1 TL Zwiebel im Topf kurz anschwitzen. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Fond, Limettensaft, 1 TL Koriander, Teriyakisauce und Honig hinzugeben. Flüssigkeit auf ca. die Hälfte einkochen lassen, sodass eine etwas dickflüssige Konsistenz entsteht. Sauce durch ein feines Küchensieb passieren und zum Wok-Gemüse geben. Alles noch einmal ordentlich durchschwenken. Mit Chili abschmecken.

Die Geschmacksqualität umami wird in den verschiedenen Länderküchen durch ganz unterschiedliche Lebensmittel erzeugt. Während die Träger in der italienischen Küche beispielsweise Tomaten und Parmesan sind, ist es in der asiatischen Küche zum Beispiel die Soja-Sauce.

Für das Püree: Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Süßkartoffel schälen, Enden entfernen, in kleine Stücke schneiden und ins kochende Wasser geben. Sobald die Stücke weich sind, Wasser abgießen und die Süßkartoffel mit einem Stabmixer pürieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und 1 TL auffangen. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander, Butter, Öl, Limettensaft sowie $\frac{1}{2}$ TL Limettenabrieb zum Püree geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Ruhe am 20. Mai 2020

Vakuum-gegartter Kabeljau, Paprika-Soße, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
2 Lorbeerblätter	1 EL weiche Butter	150 g Neutrales Öl

Meersalz

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Petersilienwurzel	150 ml Milch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter	1 Muskatnuss

Salz

Pfeffer

Für die Paprikasauce:

2 rote Paprika	1 mittelgroße Zwiebel	100 ml Weißwein
100 ml Sahne	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige Basilikum	1 EL Olivenöl	Salz, Chiliflocken

Für den Kabeljau mit Petersilien-Infusion:

Die Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwei Drittel der Petersilie mit Stiel grob schneiden und in einem Standmixer mit etwas Wasser so lange mixen, bis ein flüssiger Saft entsteht. Den Saft durch ein Passiertuch geben, auffangen und zur Seite stellen.

Den Fisch waschen, trockentupfen und den Petersiliensaft mit Hilfe einer Einwegspritze in den Fisch spritzen. Die Filets mit Meersalz würzen und zusammen mit einem Esslöffel Butter, den Lorbeerblättern und den übrigen Petersilienblättern in einem Vakuumbbeutel geben und fest verschließen. Circa 8-10 Minuten bei 53 Grad im Sous-vide Becken garen. Zitronenschale abreiben und den Abrieb vor dem Servieren über den gegarten Fisch streuen.

Für das Petersilienwurzel-Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen, in Stücke schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Petersilie abbrausen und fein hacken. Kartoffel- und Petersilienwurzelwürfel abgießen. Milch im Topf erwärmen und anschließend mit der warmen Milch und 2 Esslöffel Butter stampfen und verrühren. Die Masse durch ein Sieb streichen und die gehackte Petersilie unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Paprikasauce:

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in Öl andünsten. Paprika entkernen, fein würfeln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Ein wenig für die Garnitur aufbewahren.

Den Weißwein angießen und alles zum Köcheln erhitzen. Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen, fein hacken und insgesamt einen gehäuften Esslöffel der verschiedenen Kräuter mit der Sahne in die Sauce geben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit dem Pürierstab die Sauce zwischendurch cremig mixen, mit Salz und Chili würzen und noch etwas köcheln lassen.

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

Waltraud Hantke am 14. April 2020

Wildlachs mit Sesam, Avocado-Creme und Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Wildlachsfilets à 150 g	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	50 g weißer Sesam
50 g schwarzer Sesam	2 EL Mehl	2 EL Butter
Sonnenblumenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Avocadocreme:

2 reife, weiche Avocados	1 Schalotte	1 Zitrone
200 g Frischkäse	4 TL flüssiger Bienenhonig	3 TL mittelscharfer Senf
3 Stiele Dill	1 Prise Knoblauchpulver	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

250 g kleine Kartoffeln	50 g Zucker	Sonnenblumenöl, Salz
-------------------------	-------------	----------------------

Für die Garnitur:

6 Cherrytomaten	1 Zitrone	1 Bund Dill
1 EL Butter	Salz	

Für den Lachs:

Den Lachs abbrausen, trockentupfen und Hautseite mehlieren.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zitrone abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen. Wildlachs in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite goldbraun anbraten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Temperatur herunterschalten und Fisch garen lassen.

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und mit Butter in die Pfanne geben. Rosmarin, Knoblauch, Zucker, Zitronenschale- und Saft mit in die Pfanne geben. Fisch damit übergießen.

Für die Avocadocreme:

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Avocados schälen, entkernen und mit den Schalotten-Würfeln in eine Schale geben. Mit Frischkäse vermischen.

Schale der Zitrone abreiben und mit in die Schüssel geben.

Dill klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Alles in der Schüssel mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

Senf und Honig hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Mit einem Pürierstab cremig rühren und mit Hilfe eines Spritzbeutel auf Tellern anrichten.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in einen Topf mit Salzwasser geben und etwa 20-25 Minuten (je nach Dicke) kochen lassen. Kartoffeln abgießen.

Kartoffeln in einer Pfanne mit Öl und Zucker leicht karamellisieren. Nach etwa 5 Minuten Kartoffeln herausnehmen.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen, vorsichtig trocken tupfen und in einer Pfanne in Butter schwenken. Salzen. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antonia Maus am 17. August 2020

Wolfsbarsch, Muschel-Sud, Paprika-Relish, Zucchini-Pasta

Für zwei Personen

Für den Muschelsud:

3 Wolfsbarsch, à 150 g	500 g Karkassen	500 g Bouchot Muscheln
1 große Stange Porree	1 Stange Sellerie	1 Karotte
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	350 ml trockener, milder Weißwein
700 ml Fischfond	300 ml Krustentierfond	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Thymian	2 Msp. Safranfäden, ca. 20	4 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Paprika-Relish:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer	1 EL Tomatenmark	Wildblütenhonig
50 ml milder Weißwein	1 TL Koriandersamen	edelsüßes Paprikapulver
1 Lorbeerblatt	1 EL brauner Zucker	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pinien-Crunch:

30 g Pinienkerne

Für die Zucchini-Pasta:

2 Zucchini	100 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone (Saft)	3 EL Olivenöl	100 ml Gemüsesud
1 EL Puderzucker	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb	Dillspitzen	Salzflocken
Lavendelsalz		

Für den Muschelsud:

Den Porree, die Karotte und die Stange Sellerie unter kaltem Wasser waschen, putzen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Karotte, Porree, Sellerie, Knoblauch und Schalotten glasig dünsten. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Karkassen hinzugeben und kurz mitanrösten. Mit Wein ablöschen, Safranfäden, Lorbeerblätter und Thymianzweig hinzufügen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend mit Fischfond und Krustentierfond auffüllen und um die Hälfte einreduzieren lassen. Sud durch ein feines Sieb schütten und Schaum abschöpfen. Gewaschene und abgetropfte Muscheln in den Sud mit dem Fischfond geben. Mit Deckel 5 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen, weitere 3 Minuten ziehen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die geschlossenen wegwerfen. Muscheln bis auf 8 Stück aus den Schalen lösen. Loup de Mer in den Fischsud hinzugeben und 8 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Paprika-Relish:

Paprika waschen, halbieren und putzen. Kerne und Scheidewände entfernen. Die Hälften fein würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander im Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Paprika in der Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten. Zucker hinzufügen und kurz schmelzen. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Ingwer, Koriander, Paprikapulver und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur offen etwa 10 Minuten unter Rühren weichkochen. Wenn für den eigenen Geschmack zu säuerlich ist, kann nach Belieben etwas Honig hinzugefügt werden.

Für den Pinien-Crunch:

Pinienkerne in eine Pfanne ohne Öl geben. Bei mittlerer Hitze Pinienkerne von allen Seiten rösten bis sie goldbraun sind.

Für die Zucchini-Pasta:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und andrücken. Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Tomaten waschen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Tomaten sowie Knoblauch hineingeben. Mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Knoblauch aus der Pfanne nehmen und die Zucchini Pasta zugeben und etwas Gemüsefond aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca.

5 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone waschen und Schale abreiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Abrieb, Dill und Salz über den Fisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 22. Juni 2020

Wolfsbarsch, Pistazien-Wasabi-Kruste, Gurken-Sesam-Salat

Für zwei Personen:

Für den Wolfsbarsch:

400 g Wolfsbarschfilet 60 g Pistazien 1 Ei 1 EL Wasabi-Paste
50 g Pankobrösel Salz

Für den Gurken-Sesam-Salat:

1 Salatgurke 1-2 Schalotten 2 EL geröstete Sesamsaat
1 EL Reisweinessig 2 EL geröstetes Sesamöl Salz

Für das Kokos-Lauch-Püree:

150 g Lauch 2 mehlig. Kartoffeln 1 Limette
150 ml Kokosmilch Salz, Pfeffer

Für den Wolfsbarsch:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und salzen. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Pistazien klein hacken und mit Pankobröseln, Eiweiß und Wasabi-Paste vermengen. Mit Salz abschmecken. Fischfilets mit Pistazien-Wasabi-Masse bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 6 bis 8 Minuten garen.

Für den Gurken-Sesam-Salat:

Gurke waschen und schälen. Gurke mit dem Schäler in Streifen schneiden und diese je nach Länge vierteln oder halbieren. Salzen, kurz zur Seite stellen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und zur Gurke geben. Alles mit Reisweinessig, Sesamöl und Salz abschmecken. Zum Schluss die Sesamsaat zugeben und vermengen. Alles mit Salz abschmecken.

Für das Kokos-Lauch-Püree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Lauch waschen, putzen und ausschließlich das Grüne des Lauchs grob schneiden. In Salzwasser garen und in kaltem Wasser abschrecken. In einem MultiZerkleinerer mit der Hälfte der Kokosmilch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchmasse mit Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Sollte das Püree zu fest sein, dann noch etwas Kokosmilch unterrühren. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Püree mit Limettenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luis Loibl am 10. Juni 2020

Wolfsbarsch-Filet mit Jakobsmuscheln, Fenchel-Salat, Reis

Für drei Personen

Für den Fisch:

600 g Wolfsbarschfilet 1 Zimtstange Öl, Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6-8 große Jakobsmuscheln $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige Thymian 30 ml Olivenöl Meersalz Flocken

Für den Krustentier-Schaum:

2 Riesengarnelen, mit Schale 6 Karkassen von Riesengarnele 100 g Schältomaten
6 cl Cognac 250 ml Krustentierfond 2 Zweige Basilikum
1 TL Tomatenmark 50 g Butter 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Orangensud:

1 Schalotte 2 weiße Champignons 300 ml Orangensaft
1 Orange, Orangenpüree 1 Ei 2 Lorbeerblätter
1 Wacholderbeere 1 Kardamombeere Stärke
20 g Zucker

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle 1 Orange 1 TL Honig
1 EL Fenchelgrün 3 EL weißer Balsamico-Essig 3 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen $\frac{1}{4}$ g Safranfäden Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Fenchel:

3 Baby-Fenchelknollen 40 g Bronzefenchel 40 g Granatapfelkerne
1 weiße Zwiebel 1 Knoblauchzehe 100 g Gemüsesfond
franz. Wermut 1 Limette 1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin 3 EL Olivenöl 50 g Butter
2 EL Zucker Salz Pfeffer

Für den gepoppten Reis:

50 g schwarzer Reis Öl Salz

Für den Fisch:

Den Fisch abbrausen und trockentupfen. In drei gleichgroße Stücke schneiden und die Haut anritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3-4 Minuten scharf auf der Haut in Öl anbraten. Zimt reiben und Fisch damit bestäuben.

Für die Jakobsmuscheln:

Einen Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne auf ca. 40 Grad erwärmen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Von der Zitronenschale mit dem Messer 3 Streifen abschneiden.

Thymianblättchen, Knoblauch und Zitronenschalenstreifen in das warme Olivenöl geben und alles 10 Minuten ziehen lassen. Zitronenöl in eine Auflaufform geben. Jakobsmuscheln horizontal halbieren und die Schnittflächen mit Küchenpapier trockentupfen. Schnittflächen mit dem Bunsenbrenner jeweils 6-10 Sekunden abflämmen, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Die gebräunten Jakobsmuscheln mit den Schnittflächen nach oben in das Zitronenöl legen und im vorgeheizten Backofen 3-5 Minuten fertig garen. Die fertigen Jakobsmuscheln einzeln mit Meersalz bestreuen und servieren.

Für den Krustentier-Schaum:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Garnelen auslösen.

Garnelenschalen, Garnelen und Tomatenmark in Olivenöl heiß anrösten.

Mit Cognac flambieren und mit Krustentierfond ablöschen. Zusammen mit Schälto­maten und Basilikum einköcheln lassen, mixen und passieren.

Final mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter aufschäumen.

Für den Orangensud:

Orange schälen und im Multi-Zerkleinerer mixen. Ei trennen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und Champignons putzen und kleinschneiden.

Beides anschwitzen und mit Orangensaft und -püree auffüllen, Zucker, Lorbeerblätter und Beeren zugeben und etwas reduzieren lassen. Mit etwas Eiweiß klären, passieren und leicht mit Stärke abbinden.

Für den Fenchelsalat:

Fenchel waschen, putzen und trockentupfen. Fenchel auf einer Aufschnittmaschine fein schneiden. Orange halbieren und 3 Filets auslösen. In einer Schüssel den Saft von einer Orange, 5-10 Safranfäden, Olivenöl, weißen Balsamico, Honig und etwas Abrieb einer Orange vermengen und über den Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fenchelsamen und Fenchelgrün beim Anrichten darüber geben.

Für den Fenchel:

Fenchelknollen putzen und den Strunk fein abschneiden. Danach den Fenchel mehrmals halbieren (6teln oder 8teln) und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. In einem Topf etwas Zucker karamellisieren. Eine Butterflocke dazu geben und verrühren.

Zwiebel, eine gequetschte Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin dazu geben und mit Limettensaft und Wermut ablöschen.

Das Ganze mit Gemüsefond auffüllen und einmal kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Granatapfelkerne zum Fenchel geben. Zum Schluss Fenchel und Granatapfelkerne in einen Vakuumbeutel geben, den Sud dazu geben, vakuumieren und bei 80 Grad 10 Minuten warm marinieren.

Für den gepoppten Reis:

Schwarzen Reis in heißem Öl frittieren bis dieser aufpoppt. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 04. Dezember 2020

Zander mit Apfel-Sauerkraut und Frankfurter Grüne Soße

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut 250 g Butter Öl, Salz, Pfeffer

Für das Apfel-Sauerkraut:

200 g Sauerkraut ½ weiße Zwiebel 1 Apfel
100 ml Apfelsaft Salz

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zitrone 200 g Schmand 1 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige Estragon 2 Blätter Borretsch 2 Halme Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Sauerampfer 2 Zweige Pimpinelle
2 Zweige Kerbel 4 Blätter Kresse Salz, Pfeffer

Für das Ei:

3 Eier (L) 30 g Mehl 30 g Paniermehl aus Brezen
400 ml neutrales Öl Salz Eiswasser

Für den Zander:

Den Ofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und leicht anbräunen. Geschmolzene braune Butter in eine kleine Ofenform geben und in den Ofen stellen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und von der Haut befreien. Die Haut beiseite legen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in die vorgewärmte Butter in den Ofen geben. Ca. 15 Minuten konfieren lassen und vor dem Servieren abtropfen.

Zanderhaut in der Pfanne in etwas Öl knusprig braten, leicht salzen und für die Deko verwenden.

Für das Apfel-Sauerkraut:

Apfel und Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in etwas Öl andünsten, Apfel und Sauerkraut dazugeben. Mit Apfelsaft ablöschen und ggf. etwas nachsalzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ggf. noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Stiele abtrennen und den Rest grob hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf und Schmand mischen und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ei:

Zwei Eier 5-6 Minuten in kochendem Wasser weichkochen und in Eiswasser abschrecken. Das 3. Ei verquirlen und mit Salz würzen. Die gekochten Eier in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Brezen Bröseln panieren. In heißem Öl kurz frittieren und zum Servieren aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 24. November 2020

Zander mit Belugalinsen-Speck-Salat, Schafskäse-Creme

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 150 g	Mehl	1 Zitrone
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Belugalinsen	1 Bund Möhren	1 weiße Zwiebel
1 rote Zwiebeln	100 g Speck	50 g Parmesan
2 Zweige Thymian	100 ml Weißwein	50 ml Weißweinessig
100 ml Kalbsfond	100 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

6 Romatomaten

Für die Creme:

200 g Schafskäse	100 ml Milch	2 Zweige Rosmarin
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben Speck

Für den Fisch:

Den Zander abbrausen, trockentupfen und mögliche Gräten ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Hautseite mehlieren. Auf der mehlierten Hautseite in Öl braten, zweite Seiten ebenfalls kurz braten. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Zitronenscheibe beim Anrichten auf den Zander legen.

Für den Salat:

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Parmesan reiben. Möhren schälen und kleinschneiden. Belugalinsen mit Möhren, Zwiebeln, Thymian, Lorbeer, Salz und Pfeffer in Butter anschwitzen. Anschließend mit Weißwein und Weißweinessig ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen und garkochen. Mit Muskatnussabrieb und Parmesan abschmecken. Ggf. etwas Sahne hinzugeben. Parallel den Speck in kleine Würfel schneiden und braten. Unter den Linsensalat heben.

Für die Tomaten:

Romatomaten abbrausen, trockentupfen und im Ofen bei ca. 160 Grad Heißluft backen.

Für die Creme:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schafskäse, Milch, gehackten Rosmarin, Salz, Pfeffer und Honig vermengen.

Für die Garnitur:

Speck auslassen und als Garnitur verwenden.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Saudi Wolde-Mikael am 20. August 2020

Zander, Sekt-Kraut, Petersilienwurzel-Püree, Butter-Soße

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, mit Haut	25 g Mehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Sekt-Kraut:

200 g Sauerkraut	1 Zwiebel	1 Apfel
60 g helle Weintrauben	10 g Butter	1 TL Honig
50 ml Fond	100 ml trockener Sekt	1 TL Wachholderbeeren
1 Lorbeerblatt	40 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

150 g Petersilienwurzel	20 g Butter	175 ml Milch
Salz		

Für die Riesling-Beurre-blanc:

1 Schalotte	1 Zitrone	100 ml Riesling
Butter	kalte Butter	Salz, Pfeffer

Für den Zander:

Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite anbraten. Zu Beginn mit einem Pfannenwender in die Pfanne drücken, damit der Fisch flacher bleibt. Die Fleischseite des Fisches salzen und pfeffern. Nach ca. 4-5 Minuten wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Für das Sekt-Kraut:

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und 1/3 würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Apfelwürfel darin andünsten. Sauerkraut abwaschen, mit in den Topf geben und gut vermengen. Wacholderbeeren und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen füllen und ebenfalls in den Topf legen. Ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln. Gewürzsäckchen wieder entfernen.

Trauben halbieren. Honig und Trauben zufügen, Sekt, Fond und Sahne angießen und kurz weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Milch mit etwas Salz erwärmen.

Petersilienwurzel schälen, kleinschneiden und in der gesalzenen Milch garkochen. Die gegarten Petersilienwurzeln pürieren, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Riesling-Beurre-blanc:

Schalotten abziehen und eine Hälfte würfeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottewürfel darin anschwitzen. Weißwein zugeben und gut einreduzieren lassen.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Temperatur stark verringern und kalte Butter einarbeiten. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Kogel am 12. Oktober 2020

Zander, Tahini-Joghurt-Haube, Bohnen, Graupen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 80-100 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 TL helle Tahini-Sesampaste
100 g griechischer Joghurt	50 g Pinienkerne	2 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Graupenrisotto:

100 g Perlgraupen	1 Schalotte	70 g Parmesan
75 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die grünen Bohnen:

100 g grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe	2 EL helle Sesamkörner
Chiliflocken	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Zander mit Tahini-JoghurtHaube und Pinienkernen:

Den Backofen auf 200-220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen. Tahini mit Joghurt und 2 TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Den Fisch mit Tahini-Joghurt bedecken, mit Pinienkernen bestreuen und im Ofen 5-10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

Für das Graupenrisotto:

Die Schalotte schälen, fein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Graupen zufügen, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Aufkochen und den Großteil vom Gemüsefond zufügen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf mehr Fond hineingeben. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, und Pfeffer würzen. Parmesan hineinreiben und erneut abschmecken.

Für die grünen Bohnen:

Die Bohnen putzen und in Salzwasser 8-10 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und mit etwas Olivenöl und Sesam erhitzen. Die Bohnen hineingeben und 1-2 Minuten darin braten. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 05. Oktober 2020

Zander-Filet mit Kürbis-Gemüse und Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für den Zander:

300 g Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
Butterschmalz	Salz	

Für das Kürbisgemüse:

250 g Hokkaidokürbis	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 Rispen tomate
80 g Lauch	1 Knoblauchzehe	120 ml Sauerrahm
20 g Butter	100 ml Gemüsefond	1 cl Apfelessig
1 TL Tomatenmark	3 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Mehl
$\frac{1}{4}$ TL Kümmelsamen	1 TL edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Karoffelwürfel:

2 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Majoran	Butterschmalz
Muskatnuss	Salz	

Für den Zander:

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und in vier Stücke schneiden.

Salzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Thymian und Knoblauch hinzugeben und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze braten. Sobald der Fisch auf der Fleischseite warm wird, wenden und ebenfalls kurz braten.

Für das Kürbisgemüse:

Kürbis putzen, schälen und von Kernen befreien. Grob reiben, gut einsalzen und vermengen. Auf ein sauberes Geschirrhandtuch geben und beiseite stellen.

Lauch waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Eine Flocke Butter in einer Pfanne auslassen und Lauch darin anschwitzen. Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben und verrühren. Mit Essig ablöschen und Gemüsefond zugießen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schälen und klein schneiden. Tomate kurz blanchieren, enthäuten und Strunk entfernen. Ebenfalls klein schneiden. Kürbisraspel gut ausdrücken und zusammen mit Paprika- und Tomatenwürfel in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmelsamen und Piment d'Espelette würzen. Das Gemüse ca. 15 Minuten weich dünsten.

Mehl mit restlicher Butter vermengen und das Gemüse damit abbinden.

Etwas von dem heißen Gemüse mit Sauerrahm vermengen, dann diese Mischung zum restlichen Gemüse in die Pfanne geben. Pfanne vom Herd nehmen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter das Kürbisgemüse heben.

Für die Karoffelwürfel:

Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 5-10 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Schließlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel langsam goldbraun anbraten. Auf einem Küchepapier abtropfen lassen und mit Salz, Majoran und Muskat würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 30. Januar 2020

Zander-Filet mit Kräutern, Zitronen-Soße, Belugalinsen

Für zwei Personen

Für den Fisch und Sauce:

1 Zanderfilet, mit Haut	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	1 EL Butter	Café de Paris Gewürz
Muskatnuss	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

1 Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Linsen:

50 g Belugalinsen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 Stück Ingwer	200 ml Kokosmilch
1 Lorbeerblatt	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Schafskäse:

200 g Schafskäse	4 Romatomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Zweige Liebstöckel	1 Lorbeerblatt	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch und Sauce:

Die Zitrone waschen und Schale abreiben. Fisch abbrausen, trockentupfen und mit Café de Paris, Muskatnuss, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Fisch in Olivenöl anbraten. Zitronenschale dazugeben und in Olivenöl und Zitronenschale anbraten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit in die Pfanne geben. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und den Fisch damit verfeinern. Zitrone halbieren, Saft auspressen und über dem Fisch verteilen. Am Ende noch etwas Butter dazugeben und den Fisch damit übergießen.

Für die Kräuterbutter:

Butter mit Zitronenschale, Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer in den Mixer geben. Zum Fisch reichen.

Für die Linsen:

Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Linsen in einem Topf mit Schalotte und Zwiebel anbraten. Ingwer kleinhacken und dazugeben. Mit Chili, Limettensaft und Lorbeer verfeinern. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

kuechenschlacht.zdf.de Für den Schafskäse:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Schafskäse in einen Bett von Romatomaten, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, rote Zwiebel, Lorbeer, Knoblauch, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Ofen ca. 15 Minuten grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sunita Manay am 20. August 2020

Zander-Filet mit Rote-Bete-Risotto, Rote-Bete-Chips

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 250 g	1 Limette	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

250 g Risottoreis	1 Knolle Rote Bete	3 Knollen vorg. Rote Bete
1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel	150 g Butter
150 g Parmesan	1 Liter Gemüsefond	200 ml trockener Rotwein
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Liebstöckel	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chips:

1 Knolle Rote Bete	Olivenöl	Salz
--------------------	----------	------

Für die Garnitur:

1 Beet Rote Bete-Sprossen	1 Beet Rettich-Sprossen
---------------------------	-------------------------

Für das Zanderfilet:

Das Zanderfilet waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit Salz ca. 8 Minuten auf der Haut braten. Dann wenden. Fisch nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Fisch mit Limetenabrieb würzen.

Für das Risotto:

Petersilie und Liebstöckel abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken.

Gemüsefond in einen Topf geben und mit Kräutern erwärmen. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Olivenöl und Butter in einem Wok erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Risottoreis dazugeben und kurz anrösten, dann alles mit Rotwein ablöschen. Nach und nach und unter ständigem Rühren ca. die Hälfte des Gemüsefonds einrühren.

Frische Rote Bete schälen, würfeln und in eine Pfanne geben. Ca. 200 ml des warmen Fonds angießen und die Bete darin weich garen.

2 Knollen der vorgegarten Roten Bete würfeln, die dritte Knolle grob zerkleinern und fein pürieren. Rote-Bete-Püree unter das Risotto heben.

Dann die Würfel der vorgegarten und weich gekochten Roten Bete zum Risotto geben. Nach und nach den restlichen Fond einrühren. Parmesan reiben und unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren ein Stück Butter einrühren, damit das Risotto cremig wird.

Für die Chips:

Rote Beete schälen und mit einem Hobel in dünne Chips herstellen. Mit Olivenöl in einer Pfanne knusprig ausbacken. Chips auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und schließlich mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Sprossen auf dem Fisch verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Liliane Fait am 17. Februar 2020

Zander-Filet mit Rote-Bete-Soße und Gurken-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Sauce:

1 vorgeg. Rote Bete	1 Schalotte	80 g Sahne
40 ml Weißwein	3 cm Meerrettich	1 EL Mehl
Butter	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

2 Zanderfilets, mit Haut	1 Zitrone	Mehl
Butter	Salz	Pfeffer

Für das Gurkengemüse:

1 Salatgurke	1 Zwiebel	120 g Sahne
80 ml Weißwein	½ TL getrock. Dill	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelrosen:

2 mehligk. Kartoffeln	20 g Butter	Salz
-----------------------	-------------	------

Für die Rote-Bete-Sauce:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. In Butter andünsten und etwas Mehl einrühren. Wein und Sahne angießen, ½ TL geriebenen Meerrettich dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete grob schneiden und pürieren. Entstandenes Rote Bete Püree unter den Saucenansatz rühren, kurz aufkochen und die Sauce leicht aufmixen.

Für den Zander:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen.

Zander zum Marinieren in den Zitronensaft geben. Danach aus der Marinade nehmen und mit Mehl bestäuben. Filets in etwas Butter beidseitig knusprig braten.

Für das Gurkengemüse:

Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. In Scheiben schneiden und salzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter anbraten. Die Gurkenscheiben dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Den Weißwein angießen und einkochen. Dill abbrausen, hacken und mit Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen.

Für die Kartoffelrosen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und der Länge nach feine Scheiben hobeln. Butter schmelzen. Je 8 große Scheiben nebeneinanderlegen und mit Butter bepinseln. Vorsichtig von einer Seite aufrollen, so dass eine Kartoffelrose entsteht. Die Kartoffelrosen in Silikon-Muffin-Formen setzen und mit kleineren Kartoffelscheiben auffüllen. Erneut mit Butter beträufeln und salzen. Für 25 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Dürrbeck am 12. März 2020

Zander-Filet, Rahm-Sauerkraut, Kartoffel-Würfel, -Stroh

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
40 g Butter	2 EL Sonnenblumenöl	1 Zweig Rosmarin
Salz	bunter Pfeffer	

Für das Rahm-Sauerkraut:

250 g Weinsauerkraut	50 g Dörrfleisch	1 Zwiebel
30 g Butter	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
1 TL gemahlener Kümmel	Muskatnuss	Salz, bunter Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

5 festk. Kartoffeln	40 g Butter	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	bunter Pfeffer	

Für das Kartoffelstroh:

1 festk. Kartoffel	Pflanzenöl	Salt Flakes
--------------------	------------	-------------

Für das Zanderfilet:

Die Zanderfilets parieren und die Hautseite leicht einritzen. Fisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Knoblauchzehe abziehen und leicht andrücken. Rosmarin abrausen trockenwedeln und zusammen mit den Knoblauch zum Fisch in die Pfanne geben.

Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Zitronensaft ablöschen. Butter hinzugeben. Fisch wenden, ca. 1 Minute auf der Fleischseite braten und dabei mit der zerlassenen Butter nappieren.

Wenn Sie das Fischfilet während des Bratens mit einer Pfanne oder einem Topf beschweren, wölbt es sich nicht und behält seine Form.

Wichtig ist, dass Sie die Fischhaut vorher einritzen und dass der Topf, den Sie zum Beschweren nehmen, kalt ist, damit der Fisch nicht auch von der Oberseite gegart wird.

Für das Rahm-Sauerkraut:

Sauerkraut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Dörrfleisch ebenfalls fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Dörrfleisch und Zwiebel hinzugeben. Beides ca. 2 Minuten anschwitzen. Sauerkraut und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss würzen. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend Sahne hinzugeben und weitere Minuten kochen lassen. Nach Bedarf abschmecken.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. In ausreichend gesalzenem Wasser garen. Anschließend in ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und knusprig goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel schälen, fein hobeln und im heißem Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Max Busch am 19. Oktober 2020

Zander-Filet, Tomaten-Gemüse, Kräuterbutter, Baguette

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 250 g	1 EL Butter	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

250 g Kirschtomaten	1 Stange Lauch	½ EL Dijon-Senf
Butterschmalz	½ EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter	5 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Dill
5 Zweige Kerbel	Salz	

Für das Baguette:

4 Scheiben Baguette	1 Knoblauchzehe	Olivenöl, Salz
---------------------	-----------------	----------------

Für das Zanderfilet:

Den Fisch waschen und trockentupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zander auf der Haut bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, dann wenden. Butter und Thymian hinzugeben. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Strunk entfernen.

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Lauch mit Senf vermengen und in einer Pfanne mit Butterschmalz andünsten. Dann Kirschtomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Alles kurz aufkochen lassen.

Für die Kräuterbutter:

Petersilie, Dill und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Klein hacken.

Kräuter mit der Butter vermengen und mit Salz abschmecken. Butter in einen Spritzbeutel geben und auf einem Teller anrichten.

Für das Baguette:

Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe zugeben und Baguette darin anrösten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lutz Richter am 27. Januar 2020

Index

- Aal, 1, 3
Artischocke, 65, 67, 101
Aubergine, 7, 57, 60
Avocado, 7, 11, 13, 19, 35, 57, 60, 74, 80, 105
- Barsch, 10
Blumenkohl, 101
Bohnen, 19, 43, 50, 114
Bouillabaisse, 10
Bratkartoffeln, 89
Brokkoli, 49, 85
- Ceviche, 12, 13, 15, 16, 33, 88
Couscous, 47
- Dorade, 17, 71
- Erbsen, 36, 51, 55
- Fenchel, 9, 17, 52, 55, 78, 83, 109
Fisch-Curry, 20, 85
Fisch-Filet, 5, 50, 101
Fisch-Stäbchen, 25
Forellen-Filet, 27, 29
- Gurke, 1, 7, 12, 13, 15, 21, 22, 26, 36, 43,
59, 60, 62, 69, 70, 72, 80, 86, 89, 90,
100, 108, 118
- Heilbutt, 34
- Kürbis, 8, 15, 61, 86, 115
Kabeljau, 44, 49, 51, 72
Kabeljau-Filet, 20, 25, 32, 36, 38–43, 45–47,
52, 83, 97, 104
Kaviar, 80, 94
Knödel, 31
Kraut, 42
- Lachs, 7, 60, 65, 67, 80, 94
Lachs-Filet, 11, 35, 53–55, 58, 59, 61, 73, 74,
81, 100, 105
Lachs-Forelle, 12, 64, 69, 77
Lachs-Tatar, 30, 62
Lauch, 108
- Linsen, 16, 93, 112, 116
- Möhren, 1, 3, 20, 29, 45, 49, 55, 58, 64, 80,
92–94, 96, 106, 112
Müllerin, 26
Makrele, 33
Mangold, 87
Matjes, 70
- Nudeln, 21, 32, 71, 77, 96, 99
- Pak-Choi, 93, 103
Paprika, 41, 49, 69, 76, 80, 91, 104
Pilze, 3, 10, 20, 21, 32, 43, 47, 75, 94, 97,
103, 109
Polenta, 41, 65, 67, 78
Porree, 64, 81, 106
- Räucherfisch, 3, 30, 75, 76, 89, 93
Rösti, 55
Radieschen, 12, 26, 70, 72
Ravioli, 32, 77, 79
Reis, 19, 20, 49, 54, 73, 75, 81, 109, 117
Rettich, 9, 15, 29, 38, 40, 43, 44, 64, 71, 73,
75, 79, 83, 86, 117, 118
Rosenkohl, 88
Rotbarbe, 10
Rotbarsch, 78, 79
Rote-Bete, 8, 21, 27, 31, 38, 40, 71, 75, 80,
81, 83, 117, 118
Rucola, 39, 96
- Saibling, 9, 15
Saibling-Filet, 8, 86, 87
Sardellen, 31, 36, 79, 90
Sauerampfer, 111
Sauerkraut, 88, 111, 113, 119
Schellfisch, 22
Schoten, 20, 31, 49
Seelachs, 23, 85
Seeteufel, 10, 21, 90–92
Seezunge, 61, 93
Sellerie, 3, 5, 10, 12, 13, 27, 29, 64, 93, 94,
101, 106

Spargel, 94, 103
Spinat, 23, 31, 46, 50, 61, 62, 77, 90
Spitzkohl, 25
Steinbutt, 96
Sushi, 11, 80

Tatar, 30, 57, 62, 70, 101
Teig-Taschen, 32, 77, 79
Thunfisch, 19, 101
Thunfisch-Steak, 103
Topinambur, 88

Weißkohl, 42
Wolfsbarsch, 12, 13, 88, 106, 108, 109

Zander-Filet, 16, 99, 111–120
Zucchini, 47, 54, 58, 76, 79, 96, 97, 106