

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Fisch**

**2022**

**85 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

# Inhalt

Seeteufel mit Champagner-Soße, Sellerie und Kaviar . . . . .	1
Schollen-Filet, Krabben, Butternuss-Kürbis-Ingwer-Creme . . . . .	2
Saibling-Tatar mit Kürbis-Perlen, Kürbis-Creme, Kürbis . . . . .	3
Zander, Rote Bete, Dill-Soße, gefüllte Filoteig-Röllchen . . . . .	5
Kabeljau mit Kürbis-Soße, Pesto und Kartoffel-Rösti . . . . .	6
Bacalhau-Brandade und frittierte Bällchen . . . . .	7
Backfisch mit Remoulade, Waffeln mit Kirschen und Sahne . . . . .	8
Kürbis-Risotto mit Kabeljau und Salbei-Blättern . . . . .	10
Apfelpunsch, Fisch-Frikadelle, Waffel mit Zimt-Sahne . . . . .	11
Kabeljau mit Rosenkohl-Blättern, Kartoffel-Püree . . . . .	13
Zander auf Berglinsen mit Frühling-Zwiebeln und Chip . . . . .	14
Wolfsbarsch-Filet, Nussbutter, Erbspüree, Bratkartoffeln . . . . .	15
Lachs-Tatar asiatisch, Erdnuss-Soja-Fond, Avocado-Creme . . . . .	16
Kabeljau, Spinat-Ravioli, Weißwein-Soße, Rosenkohl . . . . .	17
Räucherhering-Eis mit Blattspinat und Rote-Bete-Schaum . . . . .	18
Forelle asiatisch, Bohnen-Püree, Himbeer-Soße, Feldsalat . . . . .	19
Saibling, Spitzkohl, Spitzkohl-Birnen-Creme, Pistazien . . . . .	21
Kabeljau, Bacon-Sud, Schalotten-Rote-Bete-Creme, Pommes . . . . .	22
Sesam-Lachs mit Lauch und Orangen-Hollandaise . . . . .	23
Fisch-Suppe mit Baguette, Knoblauch-Mayonnaise . . . . .	24
Petersfisch im Kartoffel-Kokon mit Limetten-Mayonnaise . . . . .	25
Marinierter Thunfisch mit Granny Smith, Stauden-Sellerie . . . . .	26
Wolfsbarsch mit Gnocchi, Erbsen-Püree und Kräuter-Öl . . . . .	27
Saibling-Filet mit Estragon-Soße, Linsen-Kürbis-Gemüse . . . . .	28
Heilbutt vakuum-gegart mit Brokkoli, Kartoffel-Püree . . . . .	29

Kabeljau, Zucchini, Kräuter-Creme, Zucchini-Blüte . . . . .	30
Lachs, Blumenkohl-Püree, Brokkoli, Zitronen-Vinaigrette . . . . .	31
Poké Stack mit Garnele und Avocado-Mango-Topping . . . . .	32
Seelachs-Filet mit Nuss-Kruste, Dill-Soße und Gemüse . . . . .	33
Lachs im Sesam-Mantel, Rosenkohl in Soja-Soßen-Marinade . . . . .	34
Lachs mit Walnuss-Kruste, Risotto, Apfel-Fenchel-Salat . . . . .	35
Scholle-Involtini, Muschel-Velouté, Fenchelschaum, Gemüse . . . . .	36
Doraden-Filet, Datteltomaten-Dattel-Kompott, Drillinge . . . . .	38
Thunfisch-Tataki mit Teriyaki-Soße, Tamagoyaki . . . . .	39
Fisch-Stäbchen mit Remoulade, Spinat, Kartoffel-Püree . . . . .	41
Saibling, Meerrettich, Rote-Bete-Püree, Kartoffel-Stroh . . . . .	42
Saibling mit Zitronen-Kruste und Brunnenkresse-Püree . . . . .	43
Buntbarsch-Albondigas mit Tomaten-Soße und Reis . . . . .	44
Seeteufel im Speckmantel mit Steinpilz-Risotto . . . . .	45
Forellen-Filet mit Rahm-Spinat und Meerrettich-Kartoffeln . . . . .	46
Dorade mit Limetten-Schaum, Kartoffel-Spalten, Zucchini . . . . .	47
Lachs-Filet mit Gin-Tonic-Gurken und Laritz-Soße . . . . .	48
Gurken-Nudeln mit Beurre-blanc, Gurken, Kaviar . . . . .	49
Basilikum-Risotto mit gebratenem Lachs-Filet . . . . .	50
Katalanischer Fisch-Eintopf mit Champignon-Bruschetta . . . . .	51
Frittierte Sardellen mit Aioli und Mangold-Kartoffeln . . . . .	52
Lachs mit Rösti, Crème-fraîche, Blattspinat-Salat . . . . .	53
Lachsforelle mit Kartoffel-Schmand-Haube, Orangenkraut . . . . .	54
Lachsforelle mit Pinienkern-Kruste und Kartoffel-Creme . . . . .	55
Lachsforelle, Spitzkohl, Semmelbrösel-Kartoffel-Crunch . . . . .	56
Ei, Bratkartoffeln mit Lachs-Ceviche, Avocado, Béarnaise . . . . .	58
Egg Benedict mit Saibling-Tatar, Avocado, Hollandaise . . . . .	59
Lachs-Filet mit Udon-Nudeln und Limetten-Nam-Jim . . . . .	61
Ravioli mit Zander-Füllung, Erbsen-Minz-Püree . . . . .	62
Forelle mit Petersilien-Kartoffeln, Zitronen-Butter . . . . .	63
Wolfsbarsch-Filet mit Möhren-Soße und Kartoffel-Püree . . . . .	64
Kabeljau-Filet mit Polenta, Kirschtomaten und Datteln . . . . .	66

Kabeljau, Honig-Senf-Soße, Zucchini-Spargel und Salat . . . . .	67
Saibling-Filet, Ponzu-Ahorn-Lack, Erbsen-Püree, Salat . . . . .	68
Kabeljau mit Kräuter-Parmesan-Kruste, Bratkartoffeln . . . . .	69
Lachs mit Orangen-Soße, Linsen-Püree, Prinzessbohnen . . . . .	70
Backfisch mit Remoulade und Sweet Chili-Spitzkohl . . . . .	71
Fisch-Pflanzerl, Spargel-Salat, Limetten-Hollandaise . . . . .	72
Rotbarsch-Happen mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf, Spinat . . . . .	73
Kokos-Risotto mit Lachs, Wasabi-Dip und Gurken-Salat . . . . .	74
Kräuter-Waffel mit Lachs und Petersilien Minz-Soße . . . . .	75
Saibling im Kartoffel-Kräutersud, Kartoffel-Stampf . . . . .	76
Zander mit Weißwein-Schaum, Kartoffel-Püree, Sauerkraut . . . . .	77
Spargel im Sesam-Mantel, Saibling, Pak Choi, Hollandaise . . . . .	78
Dorade mit Spargel-Schuppen, Wild-Spargel, Weißwein-Soße . . . . .	80
Spargel-Creme-Suppe mit Forellen-Tatar, Spargel-Spitzen . . . . .	81
Kabeljau-Lasagne mit Salat-Herzen und Basilikum-Pesto . . . . .	82
Lachs-Filet, Weißwein-Soße, Brokkoli, Kartoffel-Würfel . . . . .	83
Skrei mit Kartoffel-Püree und Chorizo mit Granatapfel . . . . .	84
Schollen-Gratin mit Spargel und Bratkartoffeln . . . . .	85
Forelle mit Riesling-Kraut und Lauch-Püree . . . . .	86
Lachs mit Avocado-Creme, Meerrettich, Schnittlauch-Öl . . . . .	88
Skrei an Dijonsenf-Gin-Schaum, Kartoffel-Rote-Bete-Salat . . . . .	90
Steinbutt-Filet und Garnelen mit Petersilienwurzel-Püree . . . . .	92
Sellerie, Café-de-Paris-Soße, Sellerie-Espuma, Salat . . . . .	94
Lachsforelle im Sesam-Mantel mit Eier-Gemüse-Reis . . . . .	96
Saibling-Tatar, Fenchel, Crème-fraîche, Knusper-Segel . . . . .	97
Lachs-Filet im Sesam-Mantel mit Wasabi-Dip, Gurken-Salat . . . . .	98
Kabeljau mit Spitzkohl-Risotto, Weißkraut-Salat . . . . .	99
Zander, Speck-Brösel, Wirsing-Röllchen, Kartoffel-Püree . . . . .	100



# Seeteufel mit Champagner-Soße, Sellerie und Kaviar

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, à 150 g	1 EL Safran	50 g Kaviar nach Wahl
1 EL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Champagnersauce:

1 Schalotte	1 Zitrone	100 g kalte Butter
2 EL Butter	300 ml Champagner	300 ml Fischfond
100 ml weißer Wermut	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	Salz, Pfeffer

### Für Variationen vom Sellerie:

400 g Knollensellerie	1 Stange Staudensellerie	1 Limette
25 g Crème double	40 g Butter	150 ml Gemüsefond
2 EL Agavendicksaft	3 EL Olivenöl	Cayennepfeffer

Muskatnuss

### Für den Seeteufel:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Seeteufel von allen Häutchen befreien und in vier gleiche Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form legen.

Einige Safranfäden (nicht die gesamte Menge Safran) auf die Filets legen und die Form mit Alufolie abdecken. Im Ofen ca. 10 Minuten garen. Kurz vor dem Anrichten den Fisch nochmals kurz mit Butter oder Olivenöl anbraten.

### Für die Champagnersauce:

Schalotte abziehen, kleinscheiden und in etwas Butter glasig angehen lassen, anschließend die drei Flüssigkeiten in den Topf geben und auf 250 ml reduzieren. Estragon dazugeben und 5-10 Minuten ziehen lassen.

Sauce durch ein Sieb geben, den restlichen Safran (s.o.) und kalte Butter hineingeben und aufmontieren. Zitrone auspressen und Sauce mit der Hälfte vom Zitronensaft und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce warmhalten und vor dem Anrichten aufschäumen.

### Für Variationen vom Sellerie:

Vom Knollensellerie eine dünne Scheibe abschneiden, daraus vier Quadrate mit ca. 4 cm Kantenlänge schneiden. Dann eine weitere dünne Scheibe abschneiden und diese in kleine Würfel schneiden. 10 Gramm der Butter in einer Pfanne auslassen, die Quadrate von beiden Seiten leicht anbraten, danach die Würfel dazugeben und bissfest garen.

Den restlichen Knollensellerie grob würfeln, im Gemüsefond weichdämpfen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Die restliche Butter und die Crème double dazugeben und zu einem geschmeidigen Püree vermischen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte des Staudenselleries in feine Scheiben schneiden, den Rest fein reiben. Beides separat mit dem frisch gepressten Limettensaft und Salz, aus der Mühle etwas Olivenöl vermengen und mit dem Cayennepfeffer fein abschmecken. Bei Bedarf ebenfalls noch eine Prise Salz und etwas Agavendicksaft hinzugeben.

Seeteufel auf Teller anrichten, mit der Sauce nappieren. Die gebratenen Selleriequadrate daneben setzen, die Würfel daraufsetzen. Püree platzieren und beide Staudenselleriesalate auf Teller platzieren. Zwischen Püree und dem Seeteufel Kaviar platzieren.

Benjamin Kraft am 27. Dezember 2022

# Schollen-Filet, Krabben, Butternuss-Kürbis-Ingwer-Creme

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

1 kleine Scholle	2 Knoblauchzehen	300 ml neutrales Öl
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

### Für die Creme:

$\frac{1}{2}$ Butternuss-Kürbis	1 kleine Ingwer-Knolle	1 Schalotte
400 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	50 g Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

5 vorw. festk. Kartoffeln	2 EL neutrales Öl	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	

### Für die Zitrus-Beurre-blanc:

1 Schalotte	50 ml Weißwein	10 ml Weißweinessig
1 Zitrone	1 Limette	1 Orange
100 ml Sahne	150 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

20 g Nordseekrabben

**Für den Fisch:** Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Scholle zunächst filetieren, dann die Filets von der Haut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl mit Rosmarin, Thymian und den angedrückten Knoblauchzehen in einen Topf geben und auf 65 Grad erhitzen. Das erhitzte Öl in eine Auflaufform geben und die Schollenfilets in das Öl legen. Die Auflaufform für 8-10 Minuten in den Ofen geben. Die fertiggegartenen Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Creme:** Schalotte, Ingwer und Kürbis schälen, kleinschneiden und in einem Topf in dem Olivenöl anschwitzen. Fond angießen und solange köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Flüssigkeit abgießen, Sahne und Butter hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss durch ein feines Sieb streichen.

**Für die Kartoffelwürfel:** Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und im Salzwasser so weit kochen, dass sie gar, aber nicht weichgekocht sind.

Kartoffelwürfel auf Küchenpapier trocknen und in einer Pfanne in Öl goldgelb anbraten. Zum Schluss Kräuter in die Pfanne geben und nach Bedarf die Kartoffelwürfel noch etwas salzen.

**Für die Zitrus-Beurre-blanc:** Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einen Topf geben.

Weißwein und Weißweinessig hinzufügen und reduzieren lassen. Den Saft der Zitrusfrüchte dazugeben und weiter reduzieren lassen. Sahne dazugeben und wiederrum reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und dann durch ein feines Sieb geben. Schließlich kalte Butterstückchen einrühren und final abschmecken.

**Für die Garnitur:** Mit Nordseekrabben garnieren.

Achten Sie beim Kauf von Nordseekrabben auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Neel Nissen am 21. Dezember 2022

# Saibling-Tatar mit Kürbis-Perlen, Kürbis-Creme, Kürbis

## Für zwei Personen

### Für das Saibling-Tatar:

1 Saiblingsfilet	30 g Saiblingskaviar	1 Zitrone
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	20 ml Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für den Kürbis:

$\frac{1}{2}$ Butternuss-Kürbis	$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	250 ml weißer Balsamico
200 ml Gemüsefond	150 ml cremige Kokosmilch	50 ml Orangensaft
50 ml Weißwein	1 EL Senfkörner	2 EL brauner Rohrzucker
1 EL Korianderkörner	1 EL schwarze Pfefferkörner	1 Stange Zimt
1 Sternanis	2 Lorbeerblätter	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für den Curry-Limettensud:

2 EL gelbe Currypaste	1 Stange Zitronengras	3 Kaffir-Limettenblätter
200 ml Gemüsefond	100 ml cremige Kokosmilch	1 Limette
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinder-Tatar:

120 g Rinderfilet	50 g Imperial Kaviar	1 Schalotte, 1 EL Würfel
4 Schnittlauch-Stiele	3 EL Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für die Crème-fraîche:

2 EL Crème-fraîche	1 Zitrone	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für die gepickelte Bete:

1 Knolle rote Ringelbete	1 Knolle gelbe Ringelbete	Picklefond vom Kürbis
--------------------------	---------------------------	-----------------------

### Für den Rote-Bete-Sud:

150 ml Rote-Bete-Saft	20 ml alter Balsamico	80 ml Gemüsefond
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	$\frac{1}{4}$ TL Fenchelsamen
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

### Für den Brot-Chip:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta
------------------------

### Für die Garnitur:

2 Physalis	1 EL Kürbiskerne	Veilchen, lila und gelb
Erbsenkresse	Blutampfer	Radieschen-Kresse
Zucker		

## Für das Saibling-Tatar:

Den Saibling von möglichen Gräten befreien. Filet in feine Würfel schneiden. Mit dem Abrieb einer halben Zitrone, Olivenöl, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Am Schluss mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.

In einen kleinen Anrichtering geben und eine kleine Schicht Saiblingskaviar obenauf geben.

## Für den Kürbis:

Für die glasierten Kürbisperlen mithilfe eines kleinen Kugelausstechers kleine Perlen aus dem Hokkaido-Kürbis ausstechen. Orangensaft und Weißwein im Topf zum Kochen bringen und die Perlen darin garen. Die Flüssigkeit soweit einkochen bis eine sirupartige Konsistenz entstanden ist.

Für die Kürbiscreme den restlichen Hokkaido-Kürbis in kleine Würfel schneiden und im Gemüsefond und der Kokosmilch weichkochen. Danach sehr fein pürieren (evtl. noch durch ein Sieb streichen). Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen. Für den gepickelten Kürbis den weißen Balsamico, 150 ml Wasser, den braunen Zucker und die Gewürze aufkochen. Danach den Butternuss-Kürbis in sehr feine Scheiben hobeln und mit dem heißen Pickelfond übergießen (noch Pickelfond für die Bete aufheben). Kürbis nach 15 Minuten rausnehmen und zu kleinen Schleifen aufrollen.

**Für den Curry-Limettensud:**

Currypaste in einem kleinen Topf kurz anrösten. Danach das Zitronengras mit dem Messerrücken zerdrücken, sodass es aufbricht. Mit in den Topf geben. Kaffir-Limettenblätter, Zimt und Sternanis ebenfalls dazu geben und mit dem Fond und der Kokosmilch auffüllen. Einmal aufkochen lassen und danach 20 Minuten ziehen lassen. Mit der Zeste und dem Saft einer Limette, und den Gewürzen abschmecken, sodass der Sud säuerlich und leicht scharf schmeckt.

**Für das Rinder-Tatar:**

Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und kurz blanchieren.

Rinderfilet in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit den blanchierten Schalottenwürfeln, Schnittlauch, Olivenöl und Gewürzen abschmecken.

Das Tatar in einen kleinen Anrichtering füllen und obenauf pro Portion 25 g des Kaviars geben.

**Für die Crème-fraîche:**

Crème fraîche mit der Schale der Zitrone und den Gewürzen abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kühl stellen.

**Für die gepickelte Bete:**

Die verschiedenen Beten in sehr dünne Scheiben hobeln und in separate Schüsseln geben. Mit dem noch heißen Pickelfond von oben übergießen und für 15 Minuten ziehen lassen. Danach rausnehmen und zu kleinen Schleifen rollen.

**Für den Rote-Bete-Sud:**

Rote-Bete-Saft zusammen mit dem Fond, Sternanis, Zimt und Fenchelsamen kräftig einkochen. Mit dem alten Balsamico und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Zum Servieren in ein Reagenzglas oder in eine kleine Sauciere geben.

**Für den Brot-Chip:**

Ciabatta mit Hilfe einer Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden und im Ofen bei 80 Grad langsam trocknen.

**Für die Garnitur:**

Physalis vierteln, zuckern und später auf die Kürbiscreme setzen.

Zwei kleine Teller bereitstellen und jeweils in die Mitte das Saiblings- und das Rinder-Tatar geben. Rund um das Saiblings-Tatar die Kürbiscreme, die Kürbisperlen und den gepickelten Kürbis geben. Mit den Blüten und Kressen und den Kürbiskernen ausgarnieren. Den Curry-Limettensud extra dazu reichen und am Tisch angießen.

Rund um das Rinder-Tatar die gepickelte Bete geben und dazwischen immer einen Tupfer der Crème fraîche setzen. Die Brotchips in kleine Stücke brechen und in das Tatar stecken. Ebenfalls mit den verschiedenen Kressen und Blüten ausgarnieren und den Rote-Bete-Sud extra geben und am Tisch angießen.

Dennis Straubmüller am 19. Dezember 2022

# Zander, Rote Bete, Dill-Soße, gefüllte Filoteig-Röllchen

## Für zwei Personen

### Für die Rote Bete:

350 g rohe Rote Bete	1 Schalotte	2 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Dillsauce:

2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 Bund Dill
1 Zitrone	75 ml Weißwein	150 ml Sahne
200 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Filoteig-Röllchen:

4 Blätter Filoteig	2 Scheiben Pumpnickel	1 Schalotte
125 g Frischkäse	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Zander:

320 g Zanderfilet mit Haut	20 g Mehl, Type 405	6 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer	

### Für die Rote Bete:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Rote Bete zugeben und in Öl anschmoren. Mit etwas Wasser und Essig ablöschen. Salzen und pfeffern und ca. 20 Minuten weiter schmoren.

### Für die Dillsauce:

100 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken, mit zur Butter geben und ohne Farbe anschwitzen.

Zitronenzesten abziehen und mit in den Topf geben. Anschließend Zitrone auspressen und einen Schuss Zitronensaft untermischen. Mit Weißwein auffüllen und einkochen lassen. Sahne dazugeben und die Sauce pürieren. Durch ein Sieb passieren und weiter einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der restlichen Butter schaumig aufmixen.

Dill klein hacken und in die Sauce geben.

### Für die Filoteig-Röllchen:

Schalotte abziehen, würfeln und in Butter hell anschwitzen. Pumpnickel zerbröseln und mit Frischkäse, Salz und Pfeffer verrühren. Angeschwitzte Schalotte hinzufügen. Die Füllung auf den in 20x20 cm geschnittenen Filoteig auftragen, danach aufrollen und bei 220 Grad ca. 20 Minuten im Ofen backen.

### Für den Zander:

Zander waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer Pfanne in Öl auf der Hautseite ca. 3 Minuten scharf anbraten und wenden. Die Hitze ausschalten und noch ca. 1 Minute garziehen lassen, zum Schluss nochmal pfeffern.

Brigitte Jimenez-Guder am 14. Dezember 2022

# Kabeljau mit Kürbis-Soße, Pesto und Kartoffel-Rösti

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet	2 Zweige Rosmarin	50 g Mehl
50 g Butter	1 EL neutrales Öl	Salz

### Für die Kartoffelrösti:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Ei
200 g Butterschmalz	Muskatnuss	Salz

### Für die Kürbis-Sauce:

1 kl. Hokkaido-Kürbis	250 ml Kokosmilch	2 EL Crème-fraîche
2 EL Orangensaft	15 ml Sesamöl	1 TL Pumpkin Spice

Salz

### Für das Petersilien-Pesto:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	2 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	30 g gehobelte Mandeln	100 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Kabeljau:

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und auf eventuelle Fischgräten überprüfen. Fisch in zwei Portionen teilen. Fischhaut salzen und leicht mehlieren. Öl in eine kalte Pfanne geben und den Fisch auf der Fischhaut in die kalte Pfanne legen. Langsam auf mittlerer Hitze auf der Haut garen.

Wenn das Filet fast fertig gegart ist, Butter und Rosmarin in die Pfanne geben, bis die Butter aufschäumt. Fischfilet einmal kurz umdrehen, mit Butter sautieren und in Butter zu Ende garen.

### Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen, grob raspeln und dazugeben. Mit Salz und Muskat würzen. Ei hinzufügen und die Masse gut durchmischen. Kartoffelmasse 5 Minuten stehen lassen, danach ausdrücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Kartoffelmasse in der Pfanne in vier kleine Fladen aufteilen und festdrücken. Rösti von jeder Seite auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken.

### Für die Kürbis-Sauce:

Kürbis waschen, trocken tupfen, ggf. Schale und Kerne entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Kürbis zugeben und kurz anbraten, bis Röstaromen entstehen. Kokosmilch zugeben und Kürbis darin 10 Minuten garen. Sobald der Kürbis weich ist, Crème fraîche und Orangensaft zugeben, die Sauce pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Pumpkin Spice und Salz abschmecken.

### Für das Petersilien-Pesto:

Petersilie in kochendem Wasser einen kurzen Moment blanchieren, auf Küchenpapier trocknen und grob hacken. Knoblauch abziehen und würfeln. Parmesan in Würfel schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Petersilie, Knoblauch, Parmesan, Mandeln, Olivenöl und Rapsöl in einem Multizerkleinerer fein zu einem Pesto zerkleinern.

Zitronenzesten abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Pesto mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft- und Zesten abschmecken.

Andrea Schönfelder am 13. Dezember 2022

# Bacalhau-Brandade und frittierte Bällchen

	Zutaten	
mit Salsa verde		
<b>Für den Fisch:</b>		
500 g eingew. gesalz. Bacalhau	2 mehligk. Kartoffeln	5 Knoblauchzehen
1 L Milch		
<b>Für die Brandade:</b>		
150 ml Olivenöl	Szechuan Pfefferkörner	Salz
<b>Für die Bällchen:</b>		
1 Peperoni	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	3 Zweige Petersilie	3 EL Mehl
Öl	Salz	Pfeffer
<b>Für die Salsa verde:</b>		
1 Scheibe Weißbrot	1 Knoblauchzehe	2 Sardellen
1 EL Kapern, in Salz eingel.	1 Bund Petersilie	3 EL Weißweinessig
100 ml Olivenöl		
<b>Für die Garnitur:</b>		
1 Peperoni	1 TL Zucker	1 TL Weißweinessig

**Für den Fisch:** Die Haut von dem Fisch entfernen und den Fisch in Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen.

Fisch, Knoblauch und Kartoffeln mit Milch zum Kochen bringen. Weiter kochen bis die Kartoffeln nach ca. 10 Minuten weich sind. Sobald der Fisch und die Kartoffeln gar sind, beides mit allen Knoblauchzehen aus der Milch nehmen und die Milch aufbewahren. Zwei Knoblauchzehen für die Brandade aufbewahren, die anderen entsorgen.

**Für die Brandade:** Die Hälfte vom gegarten Fisch in einen kleinen Topf geben. Die Hälfte der Kartoffeln und zwei der übrig gebliebenen Knoblauchzehen dazugeben.

Mit einem Holzlöffel zermatschen. Etwas von der übrigen Milch hinzugeben und immer weiter rühren, danach Olivenöl dazugeben.

Abwechselnd Milch und Olivenöl weiter dazugeben unditerrühren, bis eine Masse entsteht, die noch Stücke hat. Am Ende mit wenig Salz würzen und bis zum Servieren kühl stellen. Zum Schluss mit Olivenöl und Szechuan Pfeffer abschmecken.

**Für die Bällchen:** Die übrige Hälfte der Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse auspressen.

Petersilie klein schneiden und dazugeben. Peperoni sehr fein schneiden, je nach Schärfegrad ganz oder nur die Hälfte hinzufügen. Zitronenschale einer halben Zitrone abreiben und dazugeben. Knoblauchzehe abziehen und hineinreiben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den übrigen Fisch und das Ei dazugeben und untermischen. Aus der Fischmasse kleine Bällchen formen und in Mehl wälzen. Kurz ruhen lassen und danach in heißem Öl frittieren.

**Für die Salsa verde:** Die Rinde von dem Weißbrot entfernen und das weiche Brot in Stücke schneiden. In Weißweinessig einweichen. Knoblauchzehe abziehen.

Sardellen, Kapern und Knoblauch in einen Multizerkleinerer geben. Brot ausdrücken und dazugeben. Alles kleinmixen. Petersilie dazugeben.

Olivenöl langsam zwischendurch beim Mixen hinzufügen und zu einer Sauce weitermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:** Alle Zutaten pürieren und über die Bällchen geben.

Matilde Keizer am 12. Dezember 2022

# Backfisch mit Remoulade, Waffeln mit Kirschen und Sahne

## Für zwei Personen

### Für den Backfisch:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut	1 Zitrone	2 Eier, KI. M
500 g Butterschmalz	200 ml helles Bier	150 g Mehl
1 Stängel Petersilie	Öl	Salz

### Für die Remoulade:

1 roter säuerlicher Apfel	5-6 Cornichons	1 Sardellenfilet
2 EL Kapern	1 Zitrone	2 Eier, KI. M
2 EL Sahnejoghurt	2 TL Dijonsenf	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Estragon	2 Zweige Dill	½ Bund Schnittlauch
Zucker, Salz, Pfeffer	130 ml Sonnenblumenöl	Eiswasser

### Für die Waffeln:

2 Eier	125 g weiche Butter	180 ml Buttermilch
1 Vanilleschote	2 EL Honig	75 g Zucker
250 g Weizenmehl	½ TL Backpulver	Speiseöl
Puderzucker	Salz	

### Für die Kirschen:

200 g TK-Sauerkirschen	1 Zitrone	50 ml Rotwein
50 ml Portwein	1 EL Johannisbeerlikör	½ EL Kirschwasser
1 EL flüssiger Honig	½ EL Speisestärke	

### Für die Sahne:

150 ml Schlagsahne

### Für die Tote Tante:

250 ml Milch	50 ml Sahne	50 ml Amaretto
4 TL ungesüßtes Kakaopulver	1 TL Zucker	1 Vanilleschote

## Für den Backfisch:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Eier trennen. Eigelbe, 100 g Mehl, Bier und etwas Salz in einer Schale zu einem glatten Teig verrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. Eiweiß separat steif schlagen und unter den Teig heben. Butterschmalz und Öl in einer Fritteuse erhitzen.

Fischfilets im übrigen Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Fisch durch den Bierteig ziehen und etwas abtropfen lassen. Filets portionsweise im 150 Grad heißen Fett auf beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun backen. Fisch herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fisch bei 60 Grad in dem Backofen warmhalten.

Zitrone abspülen, trockenreiben und halbieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen zupfen. Fischfilets mit Zitronenhälften und der Petersilie auf Tellern oder einer Platte anrichten. Mit der Remoulade servieren.

## Für die Remoulade:

Ein Ei in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser in 10-12 Minuten hart kochen. In Eiswasser in den Kühlschrank stellen und abschrecken.

Das zweite Ei mit Sonnenblumenöl, 1 1/2 TL Salz und Senf in ein hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab hineinstellen und, ohne das Gerät zu bewegen, so lange laufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Zum Schluss den Pürierstab einige Male auf und abziehen und den Joghurt untermischen.

Das hartgekochte Ei pellen, halbieren und hacken. Kapern und Sardellenfilet ebenfalls hacken. Cornichons halbieren und fein würfeln.

Apfel vierteln, entkernen und fein würfeln. Petersilie, Dill, Estragon und Schnittlauch abbrausen

und trockenwedeln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen. Estragon und Dill ebenfalls von den Stielen zupfen.

Alles fein hacken. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten unter die Mayonnaise heben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft abschmecken, abdecken und die Remoulade kalt stellen.

**Für die Waffeln:**

Waffeleisen vorheizen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.

Butter in einer Rührschüssel in einer Küchenmaschine geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillemark und Salz unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Jedes Ei etwa 1 Minute auf höchster Stufe unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Buttermilch hineinrühren. Honig dazugeben und ebenfalls verrühren.

Das Waffeleisen einfetten und den Teig darin portionsweise goldbraun ausbacken. Die fertigen Waffeln auf einem Küchenrost auskühlen lassen, vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

**Für die Kirschen:**

Stärke in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Rotwein verrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Restlichen Rotwein mit Portwein, Johannisbeerlikör, Kirschwasser, Honig und den Zitronensaft in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen, die angerührte Stärke dazugeben und nochmals kurz unter Rühren aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit dicker wird. Dann vom Herd nehmen und Kirschen zugeben.

**Für die Sahne:**

Sahne schlagen und zu den Kirschen servieren.

**Für die Tote Tante:**

Vanilleschote halbieren. Milch mit Vanilleschote erhitzen, währenddessen die Sahne steif schlagen. Dann den Kakao und Zucker in die Milch geben und heiß werden lassen. Vanilleschote entnehmen, Kakao in ein Glas füllen und Amaretto hinzufügen. Eine Haube geschlagene Sahne auf der Tasse platzieren.

Björn Rettig am 06. Dezember 2022

# Kürbis-Risotto mit Kabeljau und Salbei-Blättern

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	1 Zitrone	2 TL Mehl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

300 g Hokkaido-Kürbis	70 g Risottoreis	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	1 EL Butter
100 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Salbeiblätter:

6 Salbeiblätter	2 EL Olivenöl
-----------------	---------------

### Für die Garnitur:

10 g Parmesan	1 Zitrone
---------------	-----------

### Für den Kabeljau:

Rund 10 Minuten vor dem Fertigwerden des Risottos die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronensaft drüber pressen und kurz in Mehl wälzen. Olivenöl erhitzen und den Fisch in das heiße Öl legen. Fisch ca. 4 Minuten braten, dann wenden und nochmals für 1-2 Minuten fertig braten.

### Für das Risotto:

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl im Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Kürbiswürfel hinzugeben und für einige Minuten mit braten. Dann den Risottoreis dazugeben und solange braten bis er glasig wird. Gelegentlich umrühren.

Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond dazugeben und langsam köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist. Gelegentlich umrühren. Butter hinzugeben. Parmesan reiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Salbeiblätter:

Salbeiblätter in Olivenöl knusprig braten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über das Gericht streuen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und ebenfalls über das Gericht geben.

Tanita Erski am 05. Dezember 2022

# Apfelpunsch, Fisch-Frikadelle, Waffel mit Zimt-Sahne

## Für zwei Personen

### Für das Heißgetränk:

1 L trüber Apfelsaft	750 ml Cidre	20 ml brauner Rum
2 cl Calvados	1 Orange	1 Sternanis
1 Zimtstange	1 Vanilleschote	

### Für die herzhafte Speise:

400 g Fischfilet	100 g Weißbrot	100 g Semmelbrösel
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	80 ml Sahne	1 Bund Petersilie
½ Bund Dill	½ Bund Schnittlauch	2 TL Kapern
2 TL Senf	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Zitronen-Aioli:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Ei
1 TL Senf	200 ml Pflanzenöl	1 TL weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

### Für die süße Speise:

3 Eier	125 g Butter	100 ml Milch
300 ml Sahne	225 g Mehl	25 g Speisestärke
2 TL Backpulver	100 g Zucker	Puderezucker
1 Vanilleschote	1 TL Zimt	Salz, Öl

### Für das Heißgetränk:

Den Apfelsaft und den Cidre in einen Topf geben und langsam erwärmen.

Nicht kochen. Gewürze hinzufügen. Orange heiß waschen und die Schale dünn abschälen und zum Getränk geben. Mit Calvados und Rum abschmecken.

### Für die herzhafte Speise:

Fischfilet in sehr feine Würfel hacken. Brot ebenfalls in kleine Würfel schneiden und in der Sahne einweichen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls feinhacken.

Fisch, ausgedrücktes Brot, Semmelbrösel, Schalotte, Knoblauch und die Kräuter mischen. Ei und Senf hinzufügen und gut mischen. Kapern fein hacken und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Fischmasse kleine Frikadellen Formen und in den Semmelbröseln wälzen. Anschließend in dem heißen Fett goldbraun anbraten.

### Für die Zitronen-Aioli:

Ei zusammen mit dem Senf in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Mixstab kurz verquirlen. Danach nach und nach das Öl unter ständigem Mixen hineinfließen lassen, bis eine Emulsion entsteht.

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Zitronenabrieb, Knoblauch, Salz, Pfeffer und weißen Balsamico hinzufügen und noch einmal aufmixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die süße Speise:

Butter in einem Topf zerlassen. Butter mit 50 g Zucker, einer Prise Salz und dem Mark einer Vanilleschote verrühren. Eier einzeln dazugeben und alles schaumig schlagen. In einer weiteren Schüssel Mehl, Stärke und Backpulver mischen und die Buttermischung hinzufügen. Nun Milch und 100 ml Sahne angießen und alles zu einem homogenen Teig verquirlen.

Teig 15 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen vorheizen und mit Öl bepinseln. 200 ml Sahne mit dem Zimt und dem Zucker steif schlagen und bis zum Servieren

beiseitestellen.

Anschließend eine Kelle Teig in das Waffeleisen geben und die Waffeln jeweils für ca. 5 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Am Ende Puderzucker über die Waffel stäuben.

Das Gericht auf Tellern und in Gläsern anrichten und servieren.

Luisa Lukasczyk am 01. Dezember 2022

# Kabeljau mit Rosenkohl-Blättern, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet	1 Zweig Rosmarin	1 Blatt Salbei
Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den gebratenen Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Schalotten	20 g getrock. Cranberrys
1 Bund Schnittlauch	20 ml dunkler Balsamico	Olivenöl
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig. Kartoffeln	100 g Butter	50 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Orangen-Beurre-blanc:

1 Orange	1 Zitrone	2 Schalotten
125 ml Weißwein	1 Schuss Weißweinessig	125 ml Gemüsefond
200 g kalte Butter	5 Wachholderbeeren	1 Lorbeerblatt
1 TL Schwarze Pfefferkörner	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Kabeljau:

Das Kabeljaufilet trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin langsam auf der Haut braten.

Rosmarin und Salbei dazugeben. Wenn der Fisch weitestgehend gar ist, wenden, von der Hitze nehmen und Butter hinzufügen. Fisch damit immer wieder übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den gebratenen Rosenkohl:

Rosenkohl in einzelne Blättchen teilen. Schalotten abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohlblättchen und Schalotte hinzufügen und anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen. Butter und Cranberrys hinzufügen und alles durchschwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und zu dem Rosenkohl geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Butter und Sahne in einem Topf erwärmen. Anschließend das Wasser der Kartoffeln abgießen und alles durch eine Kartoffelpresse geben. Butter-Sahne-Mischung zu den Kartoffeln geben, alles cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für die Orangen-Beurre-blanc:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit einem Schuss Öl blass anschwitzen und mit dem Weißwein, Gemüsefond und Weißweinessig ablöschen. Anschließend die Gewürze hinzufügen und mit köcheln lassen. Wenn nur noch ca. 50-75 ml Flüssigkeit übrig sind, das Ganze durch ein Sieb geben. Mit den kalten Butterwürfeln anreichern und rühren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Orangenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Luisa Lukasczyk am 29. November 2022

# Zander auf Berglinsen mit Frühling-Zwiebeln und Chip

## Für zwei Personen

### Für die Linsen:

150 g Berglinsen	1 große festk. Kartoffel	1 Karotte
1 Knollensellerie	1 Frühlingzwiebel	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer	1 Zitrone
80 ml trockener Rotwein	500 ml Geflügelfond	2 TL Rotweinessig
1-2 EL Aceto Balsamico	1 EL Tomatenmark	1 EL Rapsöl
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout	1 TL Chilisalز
Salz		

### Für den Fisch:

250 g Zanderfilet mit Haut	6 EL Roggenmehl	1 EL Rapsöl
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 dünne Sch. Südtiroler Speck	4 kleine Frühlingzwiebeln	1 EL Butter
1 EL Limonenöl	Salz	

### Für die Linsen:

Die Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und abwaschen.

Kartoffel und Karotte in Würfel schneiden, Sellerie putzen und klein schneiden. Alles in einen Topf geben und mit Öl und braunem Zucker andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Linsen zugeben, verrühren und Fond angießen. 20-30 Minuten köcheln lassen.

Nach 15 Minuten Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer, Thymian und Zitronenschale hinzufügen (vor dem Servieren wieder entfernen). Zuletzt Frühlingzwiebeln in Ringen zugeben und anschließend mit Chilisalز, Ras el-Hanout, Balsamico und Essig abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen.

### Für den Fisch:

Zanderfilet waschen, trockentupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden, anschließend die Hautseite mehlieren. Öl in der Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite 3-4 Minuten kross anbraten und Butter zugeben. Fisch wenden und Pfanne vom Herd nehmen. In der Resthitze glasig durchziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Speckscheiben in der Pfanne bei milder Hitze krossbraten.

Frühlingzwiebeln putzen, waschen und das Dunkelgrün abschneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin schwenken. Limonenöl am Ende über den Fisch träufeln.

Stefan Florian am 28. November 2022

# Wolfsbarsch-Filet, Nussbutter, Erbspüree, Bratkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Erbspüree:

400 g grüne TK-Erbesen	6 getrock. Öl-Tomaten	5 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Zitronen	1 Limette
200 ml fette Schlagsahne	150 g Butter	200 ml Gemüfefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer, Eiswasser

### Für den Fisch:

500 g Wolfsbarschfilet	1 Bund Dill	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Minze	gemahlener Piment	Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Nussbutter:

1 EL Butter	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Salz		

### Für die Kartoffeln:

3 große festk. Kartoffeln	1 TL Butter	Salz, Pfeffer
---------------------------	-------------	---------------

### Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

## Für das Erbspüree:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Alles in einem Topf mit Butter anschwitzen. Getrocknete Tomaten schneiden und mit in der Pfanne anschwitzen. Zitronensaft und ein paar Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Erbsen für das Püree 10 Minuten in Gemüfefond kochen und kräftig salzen.

Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Wenn die Erbsen fertig gekocht sind, abgießen und Butter, etwas Sahne, Limettenabrieb, Muskat und Salz dazugeben, pürieren und erneut abschmecken. Getrocknete Tomaten separat anrichten.

## Für den Fisch:

Fisch abwaschen, abtupfen, würzen und mehlieren. Fisch mit Öl in der Pfanne braten. Kräuter dazugeben.

## Für die Nussbutter:

Butter in einer Pfanne bräunen, Rosmarin, angedrückte Knoblauchzehe und Salz hinzufügen und am Ende über den Fisch geben.

## Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 20 Minuten im gesalzenem Wasser kochen. Anschließend Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Garnitur:

Dill über das Gericht streuen bzw. mit ein paar Zweigen dekorieren.

Madeline Kain am 28. November 2022

# Lachs-Tatar asiatisch, Erdnuss-Soja-Fond, Avocado-Creme

**Für zwei Personen**

**Für das Lachstatar:**

150 g Lachsfilet, ohne Haut	$\frac{1}{2}$ Frühlingszwiebel	1 Limette
3 Zweige Koriander	40 g geröstete Erdnusskerne	4 EL Sojasauce
1-2 EL Sweet-Chili-Sauce		

**Für den Erdnuss-Soja-Fond:**

200 ml Gemüsefond	5 EL Sojasauce	70 g Bio-Erdnussbutter
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 TL Reisessig	Cayennepfeffer

**Für die Avocado-Creme:**

1 reife, schwarze Avocado	1 Limette	1 TL korean. Chilipaste
1 EL hellen Balsamico	Salz	

**Für das Lachstatar:**

Das Lachsfilet mit einem scharfen Messer sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel putzen und in feiner Ringe schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Erdnüsse klein hacken.

Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Frühlingszwiebel, Koriander, Limettenzesten und Erdnüsse untermischen. Lachs hinzufügen und umrühren. Bis zum Verzehr kaltstellen.

**Für den Erdnuss-Soja-Fond:**

Gemüsefond kurz aufkochen lassen. Sojasauce, Erdnussbutter, Zimt und einen Spritzer Reisessig hinzufügen und mit dem Stabmixer aufschlagen.

Festen Schaum abschöpfen und Fond mit Cayennepfeffer abschmecken.

**Für die Avocado-Creme:**

Avocado halbieren und entkernen. Avocadofleisch mit einem Esslöffel herauslösen, in einen Mixer geben und klein pürieren. Von der Limette die Schale mit dem Zestenreißer entfernen und den Saft ausdrücken.

Balsamico, etwas Tabasco und die Limettenzesten zu der Avocado geben und unterrühren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Masse nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen.

Juliane Schmitz am 16. November 2022

# Kabeljau, Spinat-Ravioli, Weißwein-Soße, Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

200 g TK-Spinat	1 Zitrone	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 Eier	150 g Ricotta
50 g Parmesan	200 g Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

### Für den Walnuss-Rosenkohl:

100 g Rosenkohl	300 ml Gemüsefond	50 g Walnüsse
20 g Butter	Musaktnuss	Salz

### Für den Weißweinschaum:

1 Schalotte	200 ml Sahne	50 g kalte Butter
200 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	Öl, Salz

### Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 100 g	20 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Öl	

### Für die Ravioli:

Zwei Eier aufschlagen und mit Mehl zu einem glatten Nudelteig kneten, etwas ruhen lassen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ebenso Spinat.

Beides mit in die Pfanne geben. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Ricotta und etwas Zitronenabrieb zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und rund ausstechen. Etwas Spinat-Ricotta-Füllung in die Mitte legen und mit Nudelteig bedecken.

Ränder mit einer Gabel eindrücken, damit die Füllung beim Kochen nicht austritt. Die Ravioli in köchelndem Salzwasser ca. 2 Minuten garen.

### Für den Walnuss-Rosenkohl:

Rosenkohl waschen, Blätter einzeln abzupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Rosenkohlblätter und etwas Butter hinzugeben und mit Salz, Muskat und etwas Zitrone von der Spinat-Ricotta-Füllung abschmecken.

### Für den Weißweinschaum:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen.

Weißwein hinzugeben und einkochen bis der Alkohol verdunstet ist. Mit Gemüsefond aufgießen und weiter köcheln lassen. Sahne hinzugeben, mit Salz abschmecken und mit kalter Butter und einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

### Für den Kabeljau:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kabeljau auf der Hautseite in einer Pfanne mit etwas Öl und den Kräutern anbraten. Wenn die Haut knusprig ist, Fisch wenden, Butter hinzugeben und gar ziehen lassen.

Marko Dietrich am 16. November 2022

# Räucherhering-Eis mit Blattspinat und Rote-Bete-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für das Eis:**

600 g geräucherter Hering	3 Zitrone	375 g griech. Joghurt
300 ml Sahne	45 g Zucker	1 TL Piment d'Espelette
1 TL geriebene Muskatblüte	2 TL Salz	Salz

**Für den Blattspinat:**

50 g junger Blattspinat	1 TL Leinsamen	1 Msp. geriebene Muskatblüte
1 EL Neutrales Öl	1 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer

**Für den Rote-Bete-Schaum:**

50 ml Rote Bete Saft	1 Zitrone	4 zimmerwarme Eier
250 g Butter	50 ml Weißwein	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Speck-Brösel:**

50 g weißer Speck	2 EL Panko	1 Prise Piment d'Espelette
Salz		

**Für das Eis:**

Die Zitrone heiß abwaschen, Zesten von einer Frucht abreiben und Saft von Dreien auspressen. Hering, Joghurt, Sahne, und Zitronenabrieb und saft in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Zucker, Piment d'Espelette, Muskatblüte und Salz abschmecken und in die Eismaschine geben.

**Für den Blattspinat:**

Leinsamen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, aus der Pfanne holen und zur Seite stellen. Schalotte abziehen, fein hacken und in etwas Öl andünsten. Spinat waschen und in die Pfanne zur Schalotte geben. Mit Sojasoße vermengen, mit Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit den knusprigen Leinsamen mischen.

**Für den Rote-Bete-Schaum:**

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verwenden. Etwa 20 ml Saft der Zitrone auspressen. Mit Weißwein und Rote Bete Saft in einer Metallschüssel vermengen und auf einem Wasserbad langsam erhitzen. Eigelbe einrühren und über dem Wasserbad aufschlagen. Butter separat schmelzen und nach und nach dazu geben bis die Menge sich ca. verdoppelt hat. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In Espuma-Flasche geben und gut schütteln.

**Für die Speck-Brösel:**

Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Öl, bei mittlerer Hitze ausbraten. Panko dazu geben und anbraten, bis diese goldbraun sind. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Katharina Ley am 16. November 2022

# Forelle asiatisch, Bohnen-Püree, Himbeer-Soße, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für das Bohnenpüree:

125 g weiße Bohnen (Dose)	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{4}$ Thai-Chili
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette
1 TL Sushi-Ingwer mit Saft	2 EL Sashimi-Sojasauce	1-2 TL Ahornsirup
150 ml Erdnussöl		

### Für die Himbeersauce:

300 g gefrorene Himbeeren	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Limette
3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe	100 ml Shaoxing-Reiswein
2 EL Sashimi Sojasauce	$\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup	1-2 Spritzer Fischsauce
4 EL brauner Zucker	1 EL Szechuan-Pfeffer	1 EL Erdnussöl
Salz		

### Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	1 EL Reisessig	1 EL Ahornsirup
4 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

### Für die Forelle:

2 Forellenfilets à 150 g	1 Frühlingszwiebel	2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Thai Chili	4 Zweige Koriander
1-2 EL Sashimi-Sojasoße	200 ml Erdnussöl	Salz

### Für das Bohnenpüree:

Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Erdnussöl auf mittlerer bis niedriger Stufe erhitzen und Ingwer, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel darin sanft garen. Nach ca. 10 bis 15 Minuten das aromatisierte Öl mit Inhalt, etwas Aquafaba und den Sushi Ingwer zu den weißen Bohnen in einen Topf geben und mit einem Pürierstab bis zur cremigen Konsistenz durchmischen. Mit Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup abschmecken. Bohnenpüree sollte bis zum Servieren abgedeckt bleiben, da es schnell an der Luft oxidiert.

### Für die Himbeersauce:

Zitrone heiß abwaschen, ein Stück Schale abschneiden und Saft auspressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Gefrorene Himbeeren mit ca. 3 EL braunem Zucker, Zitronenschale, etwas Zitronensaft und aufgeschnittenem Ingwer in einem Topf erhitzen und einköcheln lassen.

Himbeersud durch ein Sieb passieren. 2 EL davon für das Salatdressing aufbewahren.

Limette auspressen und einen Teil des Saftes für Dressing und Püree aufbewahren. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Erdnussöl und 2 EL Zucker karamellisieren lassen. Mit Reiswein und Sojasauce ablöschen, Fischsauce und 2 Spritzer Limettensaft dazu geben und köcheln lassen. Szechuan-Pfeffer zerstoßen, in einen Teebeutel füllen und mit in den Sud geben. Ziehen lassen und dann Himbeersud dazu geben und vermengen. Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Sojasauce abschmecken.

### Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und putzen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein reiben. 2 EL vom Himbeersud mit Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, 2 Spritzern Limettensaft, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Reisessig verrühren.

Mit Walnussöl zu einem Dressing emulgieren. Feldsalat darin marinieren.

### Für die Forelle:

Einen Topf mit 200 ml Erdnussöl auf ca. 200-220 Grad erhitzen. Ingwer schälen und Knoblauch

abziehen. Beides mit einer Reibe fein reiben.

Koriander fein hacken. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Ein wenig Erdnussöl nutzen um die Forelle in einer Pfanne auf der Hautseite ca. 1 Minute scharf anzubraten. Mit Salz würzen. Fisch wenden und für ca. 10-20 Sekunden weiterbraten.

Filet auf eine Schaumkelle legen, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch drauf verteilen und das 200 Grad heiße Öl vorsichtig über die Haut und die Gewürze gießen, sodass die Zellen des Gemüses sofort aufplatzen und sich das Aroma über die Forelle ergießt. Forelle bis zum Anrichten auf der Unterseite in einen hohen Teller mit etwas Sojasoße geben. Mit etwas Koriander garnieren.

Michael Jandt am 16. November 2022

# Saibling, Spitzkohl, Spitzkohl-Birnen-Creme, Pistazien

**Für zwei Personen**

**Konfiertes Saibling:**

2 Saiblingfilets à 200 g	1 Zitrone	500 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für den gerösteten Spitzkohl:**

1 kleiner Spitzkohl	1 Zitrone	800 ml Gemüsefond
Chardonnay-Essig	Butterschmalz, Rapsöl	Meersalz, Pfeffer

**Für die Spitzkohl-Birnencreme:**

1 kleinen Spitzkohl	2 reife Birnen	1 Kartoffeln
200 ml Sahne	50 g Butter	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	geräuch. Paprikapulver	Salz

**Für die gerösteten Pistazien:** 200 g gesalzene Pistazien

**Für den Birnensalat:**

2 feste Birnen	1 Zitrone	½ Bund Schnittlauch
2 EL Apfelessig	4 EL Olivenöl	1 EL Honig
1 Karton bunte Kresse	Sesamöl, Zimt	Salz, Pfeffer

**Konfiertes Saibling:** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Butter in eine Auflaufform geben und bei 80 Grad im Ofen schmelzen lassen. Zitrone heiß waschen, Schale abziehen und mit in die Butter geben zum Aromatisieren. Saibling waschen, abtupfen und ggf. von Haut und Gräten befreien. Salzen. Sobald die Butter 70 Grad erreicht hat, den Saibling hineingeben und ca. 15 Minuten im Ofen konfieren.

**Für den gerösteten Spitzkohl:** Spitzkohl zum Strunk hin vierteln. Wenig Rapsöl in einer Kasserolle erhitzen und den Spitzkohl auf den Schnittflächen dunkelbraun anbraten.

Danach mit Gemüsefond ablöschen, sodass der Kohl bedeckt ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, sodass der Spitzkohl durch den Fond seinen ersten Geschmack kriegt. Zugedeckt im Ofen bei 180 Grad garen, bis er etwas weicher ist. Aus dem Fond nehmen und etwas abkühlen lassen. Strunk entfernen und die einzelnen Blätter ablösen.

Zitronenschale abreiben. Nun die Blätter nochmals in brauner Butter anrösten und mit etwas Chardonnay-Essig, Fleur de Sal und Zitronenabrieb würzen.

**Für die Spitzkohl-Birnencreme:** Fond und Weißwein in einem Topf erhitzen. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Spitzkohl waschen und klein schneiden.

Kartoffel schälen, waschen und klein schneiden. Gemüse und Birne in den Topf mit Fond und Weißwein geben und weich garen. Mit Salz würzen. Anschließend Flüssigkeit abgießen und Gemüse pürieren.

Sahne, Butter, Salz, Pfeffer und Paprika dazu geben und nochmals zu einer Creme pürieren.

**Für die gerösteten Pistazien:** Pistazien in einer Pfanne rösten und grob hacken.

**Für den Birnensalat:** Für den Salat die Birnen schälen und mit einem Rundausstecher austechen. Die flüssigen Zutaten miteinander vermengen und die Kugeln darin marinieren. Den Schnittlauch fein schneiden und hinzufügen. Mit der Kresse garnieren und würzen.

Sonja van der Werff am 15. November 2022

# Kabeljau, Bacon-Sud, Schalotten-Rote-Bete-Creme, Pommes

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

300 g Kabeljau-Loi	100 g Baconwürfel	2 Schalotten
25 ml trockenen Weißwein	150 ml Gemüsefond	75 ml Sahne
25 g kalte Butter		

### Für die Schalotten-Rote-Bete-Creme:

2 große Schalotten	20 g vorgekochte Rote Bete	50 g Butter
20 g Crème double	2 EL Wermut	1 EL trockener Weißwein
1 Zweig Estragon	1 TL Estragonessig	Salz, Pfeffer

### Für die Pommes soufflées:

1 große festk. Kartoffel	1 Ei	1 TL Maisstärke
Pflanzenöl	Salz	

### Für die Garnitur:

Meersalz	Erbsenkresse
----------	--------------

## Für den Kabeljau:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Gräten vom Kabeljau entfernen und Fisch in zwei gleich große Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Baconwürfel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten. Schalotten dazu geben und mit braten. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Gemüsefond angießen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Baconsud durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Sud erneut aufkochen, Hitze reduzieren mit Butter montieren und Kabeljau hineinlegen. Topf vom Herd nehmen und Kabeljau ca. 15 Minuten ziehen lassen. Fisch aus dem Sud nehmen und mit einem Flambierbrenner kurz abflämmen.

## Für die Schalotten-Rote-Bete-Creme:

Schalotten abziehen und grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze leicht braun anschwitzen. Hitze reduzieren, mit Wermut und Weißwein ablöschen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Crème double, Estragon, Essig und die Rote Bete hinzufügen. Creme pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel umfüllen.

## Für die Pommes soufflées:

Kartoffel waschen und auf einem Trüffelhobel in feinste Scheiben schneiden. Wenn gewünscht mit einem runden Ausstecher zu gleichmäßigen Kreisen ausstechen. Scheiben auf Küchentuch auslegen.

Ei trennen und Eiweiß verquirlen. Hälfte der Kartoffelscheiben damit bestreichen. Eine zweite Scheibe darauflegen und andrücken. Die Scheiben in Stärke wenden und überflüssige Stärke abklopfen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Erbsenkresse garnieren und mit Meersalz würzen.

Juliane Schmitz am 14. November 2022

# Sesam-Lachs mit Lauch und Orangen-Hollandaise

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 150 g    50 g kalte Butter    25 g schwarzer Sesam  
100 ml Sojasauce    200 ml dunkler Balsamico    1 EL Speisestärke  
Pflanzenöl

### Für den gebratenen Lauch:

2 Stangen Lauch    Öl

### Für die Orangen-Hollandaise:

1 Orange    1 Zitrone    3 Eier  
100 g Butter    1 TL Speisestärke    1 Prise Zucker  
Salz

### Für den Lachs:

Die Haut vom Lachs entfernen und bei Bedarf Gräten herausziehen. Haut beiseitelegen. Lachs in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Balsamico in einem kleinen Topf aufkochen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit Sojasauce abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Lachs erst in den Sud geben und dann im Sesam wälzen. Fischhaut zwischen Backpapier legen und in einer Pfanne mit einem Topf beschweren und zum Chip ausbacken/braten.

### Für den gebratenen Lauch:

Lauch putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne mit einem Schuss Wasser und bei geschlossenem Deckel dünsten. Wenn der Lauch weich ist, Wasser abgießen und mit etwas Öl an den Schnittflächen dunkel anbraten.

### Für die Orangen-Hollandaise:

Eier trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb in einem Wasserbad mit Salz und Zucker auf kleiner Hitze schaumig schlagen. Butter in einem Topf schmelzen. Butter unter ständigem Rühren in das schaumige Eigelb geben. Orange und Zitrone heiß abwaschen. Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Orangensaft und Abrieb würzen und mit Zitronensaft verfeinern.

Marko Dietrich am 14. November 2022

# Fisch-Suppe mit Baguette, Knoblauch-Mayonnaise

## Für zwei Personen

<b>Für die Fischsuppe:</b>	6 Riesengarnelen Kopf	2 Karotten
1 Selleriestange mit Grün	1 Lauchstange	2 Tomaten
1 Fenchel	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Chilischote	1 Scheibe Ingwer	500 ml Fischfond
150 ml trockenen Weißwein	1 EL Krustentierpaste	1 EL Tomatenmark
50-100 ml Wermut	20 ml Anisschnaps	1 TL Fenchelsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	4 Pimentkörner
1 TL Kräuter der Provence	½ TL Piment d'Espelette	1 TL Rosenpaprikapulver
80 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	
<b>Für die Einlage:</b>	250 g Kabeljaurückenfilet	250 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
<b>Für die Mayonnaise:</b>	1 französische Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	1 EL Dijonsenf	250 ml neutrales Pflanzenöl
1 Msp. Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer
<b>Für die Beilage:</b>	½ Baguette	
<b>Für die Garnitur:</b>	1 Zitrone	

**Für die Fischsuppe:** Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen, schälen und beiseitelegen. Karotten schälen und klein schneiden. Sellerie inklusive Grün und Lauch klein schneiden.

Tomaten vierteln. Fenchel klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Garnelen-Schalen mit dem kleingeschnittenen Gemüse in einem großen Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Chili klein schneiden und mit Kräutern der Provence, Ingwer, Fenchelsamen, Pfefferkörnern, Paprikapulver, Lorbeer und Pimentkörnern in den Topf geben. Tomatenmark und Krustentierpaste dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Leicht reduzieren und mit Wermut und Fischfond auffüllen. Den Sud ohne Deckel kochen lassen. Nach 20 min alles durch ein Sieb in einen anderen Topf geben und mit Meersalz und Pfeffer sowie Piment d'Espelette würzen. Anisschnaps mit Butter abschließend untermischen. Petersilie kleinschneiden und als Garnitur verwenden.

**Für die Einlage:** Fischfilets und die schon fertig geschälten Garnelen mit Salz und Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Garnelen in einer Pfanne mit Thymian, Rosmarin und abgezogenem Knoblauch anbraten. Fischfilets kurz in Butter und Olivenöl in der heißen Pfanne schwenken, auf Teller geben und mit der heißen Fischsuppe übergießen.

**Für die Mayonnaise:** Zitrone halbieren und 1 EL Saft mit Ei, Senf und Öl in einem hohen Mixbecher mit dem Pürierstab bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit zu einer Mayonnaise verarbeiten. Knoblauch abziehen und erst zum Schluss dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

**Für die Beilage:** Scheiben vom Baguette schräg schneiden. Scheiben auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bräunen.

**Für die Garnitur:** Schale der Zitrone reiben und anschließend in Scheiben schneiden.

Cordula Pollok am 17. Oktober 2022

# Petersfisch im Kartoffel-Kokon mit Limetten-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Petersfisch:

1 Petersfisch	2 große Kartoffeln	1 Bund Dill
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Saft, Abrieb	1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf
80 ml Sonnenblumenöl	1 Msp. Cayennepfeffer	Zucker
Salz		

### Für die Gurken-Spaghetti:

1 große Salatgurke	Salz	Pfeffer
--------------------	------	---------

### Für den Buttermilchsud:

500 g Buttermilch	30 ml weißer Balsamessig	1 Prise Zucker
1 Prise Salz		

### Für das Dill-Öl:

180 ml Rapsöl	100 g Dill	20 g glatte Petersilie
---------------	------------	------------------------

### Für die Garnitur:

Hippo Tops Kresse	Vene Cress	essbare Blüten
-------------------	------------	----------------

## Für den Petersfisch:

Den Petersfisch filetieren, enthäuten und die Filets in ihre natürlichen Segmente teilen. Die vier längeren Filets mit Dill belegen und je zwei Filets aufeinanderlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel schälen und mit dem Spiralschneider in lange dünne Fäden schneiden. Die Filets mit den Kartoffelfäden ohne Zwischenraum zu lassen eng umwickeln. In 160 Grad heißem Öl ca. 5 Minuten ausbacken.

## Für die Limetten-Mayonnaise:

Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen.

Ei trennen und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer durchmischen und langsam das Öl dazugeben. Mayonnaise zum Schluss mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Limettensaft und -abrieb abschmecken.

## Für die Gurken-Spaghetti:

Gurke schälen und in dünne Streifen schneiden. Mit Hilfe einer Pinzette zu einer länglichen Rolle drehen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Buttermilchsud:

Buttermilch mit Balsamessig, Zucker und Salz abschmecken.

## Für das Dill-Öl:

Dill und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Dill, Petersilie und Öl in einen Mixer geben, fein pürieren und dann passieren.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Blüten garnieren.

Je zwei Rollen Gurken-Spaghetti in eine tiefe Schale geben. Etwas Buttermilchsud angießen. Einige Tropfen Dill-Öl dekorativ einträufeln lassen. Mit Kresse garnieren. Petersfisch im Kartoffelkokon halbieren und auf separatem Teller anrichten. Mit Tupfen von der Limetten-Mayonnaise, Vene Cress und Blüten garnieren. Servieren.

Nelson Müller am 07. Oktober 2022

# Marinierter Thunfisch mit Granny Smith, Stauden-Sellerie

## Für zwei Personen

### Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch, ohne Haut	1 Granny Smith Apfel	3 Stangen Staudensellerie
1 Zitrone	1 EL Zitronenöl	2 EL Olivenöl
Pink Salt Flakes	Pfeffer	

### Für den Kräutersud:

8 Zweige Estragon	8 Zweige glatte Petersilie	8 Zweige Basilikum
1 Bund Schnittlauch	400 ml Pflanzenöl	Ahornsirup
4cl Mineralwasser	100 ml Reissessig	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

### Für das Topping:

1 Stange Staudensellerie	1 Granny Smith Apfel	1 Zitrone
Salz		

### Für die Garnele:

4 Garnelen, ohne Schale	1 Ei, Größe L	180 ml kaltes Wasser
Currypulver	80 g Weizenmehl	40 g Speisestärke
5 g Backpulver	300 ml Pflanzenöl	Salz

### Für die Garnitur:

1 Beet rote und grüne Kresse	1 Prise Piment d Espelette	1 Prise Chiliflocken
------------------------------	----------------------------	----------------------

**Für den Thunfisch:** Den Thunfisch in feine Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Apfel erst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden. Staudensellerie mit einem Sparschäler schälen und mit den Enden die restlichen Fäden ziehen. Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Thunfisch, Apfel und Sellerie mit Zitronensaft, Zitronenöl, Olivenöl, Salt Flakes und Pfeffer abschmecken.

**Für den Kräutersud:** Estragon, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Das Öl in einem Topf auf ca. 60 Grad erhitzen. Das Öl und die Kräuter in einen Standmixer geben und alles fein mixen. Öl in Eiswasser abschrecken. Danach das Öl durch ein feines Sieb passieren und mit Mineralwasser, Ahornsirup, Reissessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Topping:** Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Staudensellerie schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und etwas Zitronensaft marinieren. Mit dem Parisienne-Ausstecher einige Kugeln aus dem Apfel ausstechen und ebenfalls mit Zitronensaft marinieren.

**Für die Garnele:** Garnelen abspülen und trockentupfen. Wenn noch vorhanden, den Darm am Rücken der Garnele entfernen. Dann die Garnelen kräftig mit Salz und Currypulver würzen. Weizenmehl, Speisestärke, Backpulver, 180 ml kaltes Wasser und das Ei zu einem glatten Teig verrühren.

Garnelen in den Teig tauchen und bei ca. 170 Grad knusprig und goldbraun ausfrittieren.

Nach dem Frittieren die Garnelen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zum Anrichten bereitstellen.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Kresse garnieren und mit Piment dEspelette und Chiliflocken würzen.

Sascha Parlow am 05. Oktober 2022

# Wolfsbarsch mit Gnocchi, Erbsen-Püree und Kräuter-Öl

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Wolfsbarchfiletsr à ca. 200 g     $\frac{1}{2}$  Zitrone                      Salz  
Pfeffer

### Für die Gnocchi:

320 g mehligte Kartoffeln                      1 Ei                                      Butter  
30 g Mehl    1 Zweig Salbei                      2 Zweige Thymian  
Salz

### Für das Erbsenpüree:

250 g TK-Erbsen                                  1 Schalotte                              50 g Butter  
200 ml Sahne                                      50 ml Grauburgunder                  1 Prise Cayennepfeffer  
Zucker    Salz    Pfeffer

### Für das Kräuteröl:

13 g Petersilie                                      13 g Dill                                      13 g Estragon  
50 ml Olivenöl

### Für den Fisch:

Den Fisch auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Für 30 Sekunden auf die andere Seite drehen, dann servieren.

### Für die Gnocchi:

Kartoffeln schälen, würfeln, kochen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas Mehl darauf verteilen. Ei trennen und das Eigelb zu den Kartoffeln geben. Mit Salz würzen. Mit einem Teigspachtel vorsichtig vermengen (nicht kneten) und nach und nach das restliche Mehl dazugeben. Gnocchi aus der Masse formen und in Salzwasser kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. In etwas Butter mit Salbei und Thymian schwenken.

### Für das Erbsenpüree:

Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und Sahne dazugeben. Um die Hälfte reduzieren lassen. Erbsen für 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen. In die Sauce geben und fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

### Für das Kräuteröl:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen. Olivenöl auf 70 Grad erhitzen und zusammen mit den Kräutern mixen. Durch ein feines Sieb passieren.

Lisa Fischer am 04. Oktober 2022

# Saibling-Filet mit Estragon-Soße, Linsen-Kürbis-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

100 g Berglinsen	200 g Hokkaido Kürbis	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ Stangensellerie	1 Schalotte	1 Orange
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Butter	1 TL Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à 150 g	Butter	Salz
Pfeffer		

### Für die Estragonsauce:

7 Zweige Estragon	1 Schalotte	50 ml Riesling
100 ml Geflügelfond	150 ml Schlagsahne	1 TL Dijonsenf
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelstroh:

2 festk. Kartoffeln	1 EL Butter	Öl
Muskatnuss	Salz	

### Für das Gemüse:

Die Linsen in reichlich Wasser in ca. 20 Minuten bissfest kochen.

Schalotte, Karotte und Kürbis schälen und würfeln. Sellerie putzen und ebenfalls würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Schalotte darin anschwitzen, Karotte, Sellerie und Kürbis dazugeben und bissfest garen.

Orangenschale abreiben und die eine Hälfte filetieren, die andere Hälfte auspressen.

Mit dem Saft einer halben Orange das Gemüse ablöschen und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Mit den gekochten Linsen vermengen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Für das Saiblingsfilet:

Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Saiblingsfilets hineingeben und auf der Hautseite braten. Erst kurz vor Garende den Fisch wenden.

### Für die Estragonsauce:

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte abziehen, würfeln und in Butter glasig andünsten. Mit Riesling ablöschen und zur Hälfte einkochen.

Geflügelfond und Schlagsahne zugießen. 4 Zweige Estragon dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Estragon wieder entfernen. Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Vom übrigen Estragon die Blättchen abzupfen und in die Sauce geben.

### Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen (Stroh) schneiden und in eine Schüssel geben. Butter in einer Pfanne schmelzen. Salz, Muskat und geschmolzene Butter zu den Kartoffeln geben und verrühren.

Kartoffelstreifen mit einer Pinzette aufrollen und in Öl frittieren.

Cornelia Eberwein am 26. September 2022

# Heilbutt vakuum-gegart mit Brokkoli, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

500 g Heilbutt, ohne Haut	1 Zitrone	1 EL Butter
4 Zweige Thymian	4 Zweige Oregano	Salz, Pfeffer

### Für den Brokkoli:

100 g Brokkoli	20 g Mandelblättchen	40 g Butter
60 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Schuss Milch	1 EL Butter
Muskatnuss	Salz	

### Für die Koriandersauce:

$\frac{1}{2}$ Limette	50 g Sahne	1 EL Butter
2 EL dunkler Kalbsfond	200 ml Gemüsefond	Balsamicoessig
$\frac{1}{2}$ EL Korianderkörner	Salz	

### Für den Heilbutt:

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano bestreuen.

Anschließend mit Butter vakuumieren und bei 50 Grad ins Wasserbad legen. Ein 2 cm dickes Fischfilet benötigt etwa 20 Minuten im Wasserbad.

Fisch aus dem Vakuum holen, mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Nochmals in eine warme Pfanne mit Butter, Thymian und Oregano legen und etwas schwenken. Am Ende etwas Zitronenabrieb über den Fisch reiben.

### Für den Brokkoli:

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Brokkoli in kleine Rösschen schneiden und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und Gemüsefond dazugeben. Leicht aufkochen lassen und anschließend den blanchierten Brokkoli im Butterfond schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Mandelblättchen servieren.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zerstampfen. Einen Schuss Milch zugießen, Butter, etwas Salz und Muskatnuss zufügen und das ganze nochmal zerstampfen. Kurz vor dem Servieren mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

### Für die Koriandersauce:

Butter in einem Topf erhitzen und die Korianderkörner darin anrösten.

Limettensaft, den Kalbs- und Gemüsefond hinzufügen. Die Flüssigkeit auf etwa zwei Drittel einköcheln lassen. Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Limettensaft und Balsamicoessig abschmecken.

Tobias Rieger am 20. September 2022

# Kabeljau, Zucchini, Kräuter-Creme, Zucchini-Blüte

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini	1 Limette
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Kräuter der Provence	Salz	Pfeffer

### Für den Fisch:

400 g Kabeljau-Loin	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	50 g Butter	Olivenöl

### Für die frittierte Zucchini-Blüte:

2 Zucchini-Blüten	200 g Sprudelwasser	150 g Mehl
1 Ei	Sonnenblumenöl	

### Für die Kräutercreme:

200 g Skyr	1 Limette	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

Kerbel	Brunnenkresse
--------	---------------

## Für das Gemüse:

Gelbe und grüne Zucchini mit Hilfe eines Trüffelhobels in ein paar feine Streifen verarbeiten. Rohe Zucchinistreifen kurz vor dem Anrichten ein wenig mit Limettensaft und Olivenöl anmarinieren.

Den Rest der Zucchini in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne kurz anbraten.

Final mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken.

## Für den Fisch:

Kabeljau mit Olivenöl für ca. 2 Minuten in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, wenden, Butter, Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Warten bis die Butter Blasen wirft und für weitere 2 Minuten ständig mit der geschmolzenen Butter übergießen. Aus der Pfanne nehmen und für 2 Minuten ruhen lassen.

## Für die frittierte Zucchini-Blüte:

Sprudelwasser, Ei und Mehl vermengen. Zucchini-Blüten durch die Masse ziehen und in heißem Öl goldgelb frittieren.

## Für die Kräutercreme:

Skyr, Limettenabrieb, Limettensaft, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und nach Geschmack nachwürzen.

## Für die Garnitur:

Kresse abzupfen und mit Kerbel als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Brian Kammerer am 20. September 2022

# Lachs, Blumenkohl-Püree, Brokkoli, Zitronen-Vinaigrette

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets a 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Stück Zitronenschale
1,5 L Olivenöl	1 Zweig Dill	1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker	Salz	1 TL Pfefferkörner

### Für den Chip:

Haut vom Lachs, von oben Öl

### Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	300 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
50 g Butter	2 Zweige Thymian	1 Prise Muskat
1 Prise Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den wilden Brokkoli:

200 g wilder Brokkoli	Olivenöl	Eiswasser
Salz	Pfeffer	

### Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	10 Knoblauchzehen	1 TL Dijonsenf
1 TL Honig	1 Zitrone	10 Blätter glatte Petersilie
2 Zweige Dill	50 g Kapern	400 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl	Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer		

### Für den Lachs:

Die Haut vom Lachs entfernen, zur Seite legen und säubern. Auflaufform mit Öl füllen und mit Kräutern, Zitronenschale, Pfeffer und Knoblauch aromatisieren.

Lachsfilets salzen und zuckern und im Öl in einem 75 Grad heißen Ofen für 20 Minuten konfieren.

### Für den Chip:

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Haut hineinlegen, Backpapier darauf geben und mit einem Topf beschweren. Nach 2 Minuten die Haut drehen und den Vorgang 2-mal wiederholen.

### Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, in einem Topf mit Öl anbraten und mit Fond aufgießen. Mit Thymian aromatisieren und mit geschlossenem Deckel weichkochen. Anschließend den gekochten Blumenkohl in einem Mixer mit Sahne und Butter weichmixen und mit Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den wilden Brokkoli:

Wilden Brokkoli in Salzwasser 2 Minuten kochen und ins Eiswasser abschrecken. Anschließend auf hoher Hitze in einer Grillpfanne braten und vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Vinaigrette:

Knoblauchzehen abziehen und für 15 Minuten in Olivenöl auf geringer Hitze konfieren bis sie weich sind. Schalotte abziehen, klein würfeln und andünsten. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paul Schroth am 20. September 2022

# Poké Stack mit Garnele und Avocado-Mango-Topping

**Für zwei Personen**

**Für den Poké Stack:**

4 Wan-Tan-Blätter	150 g Thunfisch	1 Frühlingszwiebel
50 g eingelegter Ingwer	50 ml Sojasauce	1 TL Sriracha-Sauce
1 TL Sesamöl	300 ml Sonnenblumenöl	

**Für die knusprige Garnele:**

2 Riesengarnelen	1 Ei	Mehl
Pankomehl	Kokosraspeln	Sonnenblumenöl, Salz

**Für das Avocado-Mango-Topping:**

1 reife Avocado	1 Mango	10-20 Stangen Queller
2 EL Sesamöl	1 EL Mirin	2 EL Sojasauce

**Für die Wasabi-Mayonnaise:**

1 Ei	1 Limette	120 ml Traubenkernöl
2 TL Wasabipaste	1 EL Mirin	

**Zur Fertigstellung:**

50 g Goma Wakame	50 g Macadamianüsse	2 EL schwarzer Sesam
------------------	---------------------	----------------------

**Für den Poké Stack:**

Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Wan-Tan-Blätter darin frittieren. Aus dem Fett nehmen und abkühlen lassen.

Thunfisch in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden. Thunfisch mit Sojasauce, Sriracha und Sesamöl abschmecken, die Frühlingszwiebel und den eingelegten Ingwer untermischen. Kalt stellen.

**Für die knusprige Garnele:**

Garnelen ggf. von der Schale befreien und putzen. Eiweiß vom Eigelb trennen. Mehl mit Salz vermischen. Pankobrösel und Kokosraspeln vermischen. Garnelen zuerst in Mehl wenden, dann in Eiweiß tauchen und anschließend in der Panko-Kokos-Mischung panieren. In heißem Öl goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für das Avocado-Mango-Topping:**

Avocado und Mango schälen und den Kern bzw. Stein entfernen.

Avocado, Mango und Queller in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und mit Sesamöl, Sojasauce und Mirin abschmecken.

**Für die Wasabi-Mayonnaise:**

Limette halbieren und den Saft auspressen. Ei aufschlagen. In einem hohen Gefäß das Ei, Limettensaft, Wasabipaste und Mirin gut mit einem Pürierstab durchmischen.

Nach und nach das Öl hinzufügen, sodass eine Emulsion entsteht.

Kalt stellen.

**Zur Fertigstellung:**

Macadamianüsse hacken. Ein ausgebackenes Wan-Tan-Blatt auf den Teller legen. Darauf die Hälfte des Thunfischs geben. Darauf das zweite Wan-Tan-Blatt und darauf die zweite Hälfte des Thunfischs geben. Auf den Thunfisch das Avocado-Mango-Topping und die Goma Wakame setzen. Darauf die ausgebackene Garnele geben. Die Mayonnaise mit einer Spritzflasche über das Türmchen geben. Mit Sriracha, Salz und frischem Limettensaft garnieren und mit gehackten Macadamianüssen und Sesam bestreuen.

Julia Lichtner am 05. September 2022

# Seelachs-Filet mit Nuss-Kruste, Dill-Soße und Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

200 g Karotten	½ Stange Lauch	100 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Dinkel-Vollkornmehl	100 ml Gemüsefond
150 ml Milch, 3,5%	1 EL Crème fraîche	½ TL scharfer Senf
½ TL flüssiger Honig	½ Bund Dill	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

gehobelte Haselnüsse	4 Zweige glatte Petersilie	1 Limette
----------------------	----------------------------	-----------

### Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten und Lauch putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse mit dem Öl mischen, salzen, pfeffern und in einer Auflaufform verteilen. Fond darüber gießen und alles um Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen.

### Für das Seelachsfilet:

2 Seelachfilet, à ca. 180 g, ohne Haut 1 Limette 30 g Macadamianusskerne 20 g Haselnusskerne 20 g Parmesan 10 g weiche Butter ½ TL getrockneter Thymian Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nüsse fein zerkleinern. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Für die Nusskruste den Parmesan feinreiben und mit Butter, den Nüssen, Limettenschale und -saft verrühren.

Nussmasse mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem Fischfilet verteilen und fest andrücken.

Fisch auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen für 10-12 Minuten garen.

### Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein hacken und mit heißer, zerlassener Butter glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und kurz mit dünsten lassen.

Anschließend mit Gemüsefond ablöschen und die Sauce etwas einköcheln lassen.

Alles fein pürieren, Milch angießen und sämig köcheln lassen. Im Anschluss Crème fraîche und Senf einrühren.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Zum Schluss den Dill fein hacken und unterrühren.

### Für die Garnitur:

Gehobelte Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie feinhacken. Limette in Spalten schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Karotten mit gehobelten Haselnüssen bestreuen, Fisch mit Petersilie, Limettenspalten dazulegen und servieren.

Tobias Rieger am 01. September 2022

# Lachs im Sesam-Mantel, Rosenkohl in Soja-Soßen-Marinade

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	1 EL helle Sesamsamen	1 EL schwarze Sesamsamen
1 EL Sesamöl	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

### Für den gerösteten Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	1 TL Sesamöl	Salz
-----------------	--------------	------

### Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe	4 g Ingwer	1 getrocknete Chilischote
20 ml Sojasauce	1 TL Chilipaste	1 EL Mirin
1 EL Reisessig	1 TL Sesamöl	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 Zweige Minze	1 EL heller Sesam
----------------	-------------------

## Für den Lachs:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln, mit dem Sesamöl einpinseln und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilet im Sesam wälzen. Nun das Lachsfilet in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

## Für den gerösteten Rosenkohl:

Einen weiteren Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rosenkohl halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Sesamöl und Salz vermengen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen rösten.

## Für die Marinade:

Knoblauch und Ingwer abziehen und fein hacken. Etwas Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten anbraten. Chilipaste dazugeben und kurz weiter braten. Chili in feine Ringe schneiden, Kerne entfernen. Nun die getrockneten Chilis, Zucker, Sojasauce, Mirin und Reisessig dazugeben und die Mischung einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

## Für die Garnitur:

Minze in feine Streifen schneiden und den Sesam in einer fettfreien Pfanne rösten, bis er goldbraun ist. Zum Anrichten den gerösteten Rosenkohl und die Marinade in eine Schüssel geben und schwenken, bis der Rosenkohl mit der Sauce ummantelt ist. Zum Schluss mit dem Sesam und der Minze bestreuen.

Tobias Rieger am 29. August 2022

# Lachs mit Walnuss-Kruste, Risotto, Apfel-Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	50 g Parmesan	20 g Butter
50 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond	4 Zweige Zitronenthymian
Salz	Pfeffer	

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
60 g Walnüsse	50 g Parmesan	2 EL weiche Butter
1 Bund krause Petersilie	1 Zweig Salbei	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

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

**Für das Risotto:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abreiben und Saft auspressen. Schalotten- und Knoblauchwürfel mit der Hälfte der schäumenden Butter in einem Topf glasig anschwitzen.

Risottoreis ungewaschen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein sowie etwas Zitronensaft ablöschen und zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale reduzieren lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Gemüsefond in einem weiteren Topf aufkochen. Reis mit heißem Gemüsefond aufgießen, sodass dieser gerade bedeckt ist. Zwei Zweige abgezupften Zitronenthymian hinzufügen und alles zusammen bei schwacher Hitze offen köcheln lassen. Wenn der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat, erneut Gemüsefond nachgießen und das Risotto dabei umrühren. So weiterverfahren bis der Reis nach ca. 25 Minuten al dente gegart ist. Topf von der Platte nehmen, Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen Butter unterheben und noch ca.

eine Minute quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichem Zitronenthymian garniert servieren.

**Für den Lachs:** Lachs abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten kontrollieren. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale mit einem Zester fein abreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Petersilie und Salbei zusammen mit den Walnüssen hacken. Parmesan fein reiben.

Zitronenschale, Knoblauch, Petersilie, Salbei, Walnüsse, Parmesan, Salz und Pfeffer mit der Hälfte der weichen Butter gut vermischen.

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste, mit der restlichen Butter ausgestrichene Form legen. Die Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf den Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und Fisch ca. 15-18 Minuten backen.

**Für den Salat:** Fenchel und Apfel schälen und in feine Streifen raspeln. Orange filetieren. Estragon fein hacken. Dressing aus Buttermilch, Senf, Apfelessig und Estragon anrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Mit dem Salat mischen und restliche Zeit ziehen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carolin Mayr am 29. August 2022

## Scholle-Involtini, Muschel-Velouté, Fenchelschaum, Gemüse

### Für zwei Personen

#### Für die Involtini:

2 Schollenfilets à 120 g	1-2 Knoblauchzehen	1 Orange
1 Zitrone	1 Limette	30 g Parmesan
6 Zweige Pfefferminze	6 Zweige Petersilie	30 g Semmelbrösel
Piment d'Espelette	Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Muschel-Velouté:

500 g Miesmuscheln	3 Schalotten	3 Knoblauchzehen
30 g Butter	150 g Sahne	200 ml Weißwein
200 ml Krustentierfond	50 ml Pastis	3 Zweige Estragon
3 Zweige Kerbel	1-2 TL Currypulver	Piment d'Espelette
2-3 TL Mehl	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für den Fenchelschaum:

2 TL Fenchelsamen	1-2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
Butter	100 ml Sahne	100 ml Milch
100 ml weißer Portwein	1 Msp. Lecithin	Öl
Piment d'Espeltte	Zucker	Salz, Pfeffer

#### Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle mit Grün	3 St. Staudensellerie mit Grün	1 Stange Lauch
10 g Butter	50-100 ml Weißwein	½ Bund Kerbel
4 Zweige Estragon	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

#### Für das Brot:

1 französ. Baguette	Olivenöl
---------------------	----------

#### Für die Garnitur:

Selleriegrün (s.o.)	1-2 Zweige Kerbel	1-2 Zweige Estragon
essbare Blüten		

### Für die Involtini:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schollenfilets säubern, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Die gehäutete Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen.

Orange, Zitrone und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Parmesan reiben.

Semmelbrösel mit Orangen-, Zitronen- und Limettenabrieb, Knoblauch, Minze, Petersilie und Parmesan mischen. Brösel-Mischung mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken, gleichmäßig auf den Filets verteilen und andrücken. Von der kurzen Seite her aufrollen und mit Holzspießen fixieren. Röllchen mit Olivenöl beträufeln, in eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln und die Röllchen aufrecht hineinsetzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten garen. Die Temperatur im Verlauf reduzieren.

### Für die Muschel-Velouté:

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.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Hälfte davon in Öl anschwitzen. Mit Zucker und Salz würzen. Estragon und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und einen kleinen

Detail für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Kräuter zum Knoblauch und den Schalotten geben. Kurz mit andünsten. Dann die Muscheln dazugeben.

Anschließend mit einem Pastis ablöschen, kurz einköcheln lassen und dann den Krustentierfond sowie Weißwein angießen. Alles abgedeckt ca.

5 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und dabei den Sud auffangen. Muscheln beiseitestellen.

Die restlichen Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten. Currypulver dazugeben dann Mehl einrühren. 1 Minuteiterrühren. Muschelsud und Sahne angießen und unter Rühren köcheln lassen bis eine samtig, sämige Sauce entsteht. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Fond, Wein oder Sahne abschmecken.

Restliche, gehackte Kräuter über die Sauce streuen.

#### **Für den Fenchelschaum:**

Schalotte und Knoblauch abziehen, klein hacken und in Butter und Öl andünsten. Fenchelsamen sowie eine Prise Salz und eine Prise Zucker hinzugeben. Mit Portwein ablöschen, dann Milch und Sahne dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Aufkochen und dann ziehen lassen. Lecithin dazugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen.

#### **Für das Gemüse:**

Fenchel und Staudensellerie putzen und klein schneiden. Das Grün für die Garnitur beiseitelegen. Das mittlere vom Lauch in Streifen schneiden und gründlich waschen. Fenchel, Sellerie und Lauch in etwas Olivenöl anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Sanft dünsten bis das Gemüse bissfest ist. Butter hinzugeben.

Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln, hacken und zum Gemüse geben.

#### **Für das Brot:**

Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne oder im Backofen goldbraun rösten.

#### **Für die Garnitur:**

Kerbel und Estragon abbrausen und trockenwedeln. Gericht mit Kerbel, Estragon, Selleriegrün und Blüten garnieren.

Tamara Hesselmann am 25. August 2022

# Doraden-Filet, Datteltomaten-Dattel-Kompott, Drillinge

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Doradenfilets, mit Haut	Mehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für das Datteltomaten-Dattel Kompott:

8 Datteltomaten	4-6 Datteln	2 Schalotten
50 ml Gemüsesfond	50 ml Balsamicoessig	1 EL. Agavendicksaft
3 TL rosenscharfes Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Drillinge:

400 g Drillinge	2 Zweige Thymian	Öl, Salz, Pfeffer
-----------------	------------------	-------------------

### Für die Dinkelbrot-Croûtons:

1 Scheibe Dinkelbrot	$\frac{1}{2}$ EL Butter	
----------------------	-------------------------	--

### Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	150 g Joghurt	1 Limette
Zucker	Salz	Pfeffer

## Für den Fisch:

Die Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Doradenfilets auf der Hautseite braten.

## Für das Datteltomaten-Dattel Kompott:

Datteln vom Kern befreien und in Streifen schneiden. Datteltomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig anbraten. Tomaten und Datteln dazugeben und mit Balsamicoessig und Agavendicksaft bei geringer Hitze etwas köcheln lassen. Zum Schluss den Gemüsesfond dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Drillinge:

Drillinge in Salzwasser garkochen, abseihen, dann längs halbieren und kurz in der Fritteuse fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Thymian abrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffeln mit Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Dinkelbrot-Croûtons:

Dinkelbrot in Würfel schneiden, Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Würfel darin anbraten. Auf einem Küchenpapier auskühlen lassen.

## Für den Dip:

Rucola waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Dann fein pürieren und in den Joghurt einrühren. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Limetenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Gisela Schang am 24. August 2022

# Thunfisch-Tataki mit Teriyaki-Soße, Tamagoyaki

## Für zwei Personen

### Für das Thunfisch-Tataki:

300 g Thunfischfilet am Stück    2 EL schwarzer Sesam    2 EL heller Sesam  
Pflanzenöl    Sesamöl

### Für die Teriyaki-Sauce:

10 g Ingwer    1-2 Knoblauchzehen    150 ml helle Sojasauce  
150 ml Sake    80 ml Mirin    2 EL Reisessig  
2-3 EL brauner Zucker    1 EL Maisstärke    Sesamöl

### Für das Tamagoyaki:

2 Frühlingszwiebeln    6 Eier, Gr. L    50 ml Gemüsefond  
1-2 EL Sojasauce    1 EL Sake    1 TL Mirin  
1 Bund Koriander    1 EL brauner Zucker    Pflanzenöl  
1 Prise Salz

### Für die Tofunaise:

250 g Seidentofu    1 Limette    1 Orange  
1-2 TL helle Misopaste    3-4 Zweige Koriander    Puderzucker  
1 Prise gemahlener Ingwer    1 Prise Chilipulver    2 EL neutrales Öl  
Salz

### Für den Tobiko:

3 TL roter Tobiko-Kaviar

### Für das Togarashi-Tatar:

1 Bund bunte Radieschen    mit Grün    1-2 kleine Snackgurken  
1 Orange    1 Limette    2 TL + 1 TL heller Sesam  
1 TL schwarzer Sesam     $\frac{1}{2}$  TL gemahl. Chilipulver     $\frac{1}{2}$  TL gemahl. Szechuanpfeffer  
1 TL gemahl. Orangenschale    1 TL gemahl. Noriblatt     $\frac{1}{2}$  TL gemahl. Ingwer  
Salz

### Für die Garnitur:

grüne Shisokresse    essbare Blüten

## Für das Thunfisch-Tataki:

Den hellen und schwarzen Sesam auf einem Teller vermischen. Das Thunfischfilet von allen Seiten gleichmäßig in dem Sesam wenden. In einer Pfanne etwas Pflanzen- und Sesamöl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten je ca. 30 Sekunden anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

## Für die Teriyaki-Sauce:

Knoblauch abziehen, klein hacken und einer Pfanne in etwas Sesamöl hellbraun rösten. Ingwer schälen und hacken. In einer Pfanne oder Stieltopf Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig und braunen Zucker aufkochen, dann Ingwer und gerösteten Knoblauch zugeben. Alles ca. 5 Minuten offen kochen lassen, damit sich die Flüssigkeit etwas reduziert. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen Stieltopf abgießen und mit Stärke etwas abbinden. Die Sauce etwas auskühlen lassen.

## Für das Tamagoyaki:

Eier mit dem Schneebesen aufschlagen. Gemüsefond, Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und Salz vermischen, dabei den Zucker gut auflösen.

Mischung mit den Eiern quirlen.

Koriander abrausen und trockenwedeln. Einen Teil des Korianders grob hacken und unter das Ei heben. Den Rest zum Garnieren beiseitelegen.

Ei-Mischung abschmecken. Eine beschichtete Pfanne (bestenfalls eckige Tamago-Pfanne) erhitzen und mit Öl benetzen.

Einen Teil der Ei-Mischung in die Pfanne geben, sodass der Boden bedeckt ist, dann stocken lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und nun das Omelett vorsichtig aufrollen und an den Pfannenrand schieben. Die Pfanne wieder auf die Herdplatte setzen, den Boden der Pfanne wieder mit der Ei-Mischung bedecken und erneut stocken lassen. Die Pfanne von der Platte nehmen und das zweite Omelett zusammen mit der ersten Omelettenrolle aufrollen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Eimasse aufgebraucht ist. Die Omelettrolle kurz stehen lassen und anschließend in Scheiben aufschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Omelett mit Tofunaise und Frühlingszwiebel garnieren.

**Für die Tofunaise:**

Limette und Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Seidentofu kurz abtropfen lassen. Anschließend in einem hohen Gefäß zusammen mit der Misopaste und Öl mit dem Stabmixer pürieren. Mit etwas Salz, Puderzucker, gemahlenem Ingwer, Chilipulver, Limetten- und Orangenabrieb sowie einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.

Koriander abrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterrühren.

**Für den Tobiko:**

Tamagoyaki mit Tobiko garnieren.

**Für das Togarashi-Tatar:**

1 TL weißen Sesam, schwarzen Sesam, Chilipulver, Szechuanpfeffer, Orangenschale, Noriblatt und Ingwer vermischen. Ggf. im Mörser fein zermahlen.

Radieschen säubern und mit etwas Grün am Stil fein schneiden. Gurke der Länge nach halbieren, die Gurkenkerne entfernen und die Gurke fein würfeln. Gurken und Radieschen vermischen und die zuvor hergestellte Togarashi-Würzmischung hinzugeben. Alles gut vermengen.

Orange und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Orangen- und Limettenabrieb sowie 2 EL der hergestellten Tofunaise zur Radieschen-Gurken-Mischung geben. Ggf. mit Salz abschmecken. Ziehen lassen.

2 TL weißen Sesam in einer Pfanne anrösten. Zum Tatar geben. Tatar mit etwas Radieschengrün dekorieren.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Shisokresse und Blüten garnieren.

Tamara Hesselmann am 24. August 2022

# Fisch-Stäbchen mit Remoulade, Spinat, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Fischstäbchen:

500 g Kabeljauloins, ohne Haut	1 Zitrone	2 Eier
2 TL Senf	100 g Mehl	150 g Panko
1-2 Zweige Estragon	100 ml Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Remoulade:

150 g Joghurt, 10% Fett	4 kleine Cornichons	1 TL Kapern
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Estragon	1 Prise Zucker
1 Prise Salz		

### Für den Spinat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	80 ml Sahne
20 ml Sonnenblumenöl	Salz	

### Für das Kartoffelpüree:

400 g festk. Kartoffeln	200 g Butter	200 ml Vollmilch
Muskatnuss	Salz	

### Für die Fischstäbchen:

Den Kabeljau in portionsgerechte Stäbchen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Eier verquirlen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Estragon mit Panko vermischen. Mehl auf einen dritten Teller geben. Die Fischstücke nun zuerst in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss im Panko wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp entfetten und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen.

### Für die Remoulade:

Ei hart kochen, abschrecken und pellen. Schalotte abziehen. Ei, Schalotte, Cornichons und Kapern fein hacken. Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Ei, Schalotte, Cornichons, Kapern, Petersilie und Estragon mit dem Joghurt verrühren und mit Zucker und Salz würzen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Joghurt-Remoulade mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

### Für den Spinat:

Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte in einer Pfanne in wenig Öl kurz glasig anschwitzen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Zu den Schalotten in die Pfanne geben und sobald er zusammengefallen ist, Sahne angießen und mit Salz abschmecken.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und im gesalzenen Wasser kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abseihen. Milch erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Butter in Stückchen dazugeben. Mit Muskat und Salz würzen. Das Ganze mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen und durch ein Sieb streichen. Das Püree in einen Spritzbeutel geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uwe Neugebauer am 22. August 2022

# Saibling, Meerrettich, Rote-Bete-Püree, Kartoffel-Stroh

**Für zwei Personen**

**Für den Bachsaibling:**

2 Bachsaiblingfilets, à 180 g	Rapsöl	Butter
1 Prise Zitronenpfeffer	Salz	

**Für das Rote-Bete-Püree:**

380 g Kartoffeln	125 ml Rote-Bete-Saft	70 g kalte Butter
Muskatnuss	Salz	

**Für die Meerrettichsauce:**

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	30 g Meerrettichwurzel	250 ml Wermut
250 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond	250 ml Sahne
Maisstärke	Butter	Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffelstroh:**

2 mittlere festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz
------------------------------	------------	------

**Für die Garnitur:**

20 g Meerrettich	essbare Blüten	
------------------	----------------	--

**Für den Bachsaibling:**

Den Saibling salzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl und Butter anbraten. Mit Zitronenpfeffer würzen.

**Für das Rote-Bete-Püree:**

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garen. Anschließend warm durch eine Presse passieren. Butter in Würfel schneiden und unter die Kartoffeln geben. Rote-Bete-Saft hinzugeben und mit Salz und Muskat würzen.

**Für die Meerrettichsauce:**

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter 5 Minuten anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und 20 Minuten kochen. Meerrettich reiben und mit Sahne hinzugeben, mixen und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit Maisstärke abbinden.

**Für das Kartoffelstroh:**

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden.

In einem Topf mit heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**Für die Garnitur:**

Meerrettich waschen und fein reiben. Gericht mit Meerrettich und Blüten garnieren.

Sabine Tröster am 08. August 2022

# Saibling mit Zitronen-Kruste und Brunnenkresse-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Brunnenkressepüree:**

200 g mehligk. Kartoffeln	150 g Brunnenkresse	50 g Butter
100 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss, Salz

**Für die Zitronenkruste:**

1 Zitrone	2 Scheiben Toastbrot	80 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	

**Für den Saibling:**

2 Saiblingfilets à 150 g	1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------	-------------------------

**Für das Brunnenkressepüree:**

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und im Salzwasser garen. Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Brunnenkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.  $\frac{1}{4}$  der Kresseblätter beiseitestellen, restliche Kresse- und Petersilienblätter mit der flüssigen Butter in einem Mixer fein pürieren. Kartoffeln abgießen und noch heiß durch eine Presse drücken. Milch aufkochen, dazu gießen und unterrühren. Püree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Kräuterbutter unterrühren.

**Für die Zitronenkruste:**

Toastbrot würfeln und in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Butter schaumig schlagen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

Zitronensaft und geriebenes Toastbrot unter Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen zwei Blätter Klarsichtfolie geben und ca. 3-4 mm dünn ausrollen. Für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**Für den Saibling:**

Saiblingfilets abwaschen und trockentupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne mit Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fest gewordene Zitronenkruste in der Größe der Filets zuschneiden und die Folie entfernen. Kruste auf die Fische legen und unter dem vorgeheizten Grill im Backofen etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.

Kai Hantzsch am 04. August 2022

# Buntbarsch-Albondigas mit Tomaten-Soße und Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Buntbarsch-Albondigas:**

400 g Tilapia-Filet	60 g grüner Speck	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
2 Knoblauchzehen	2 Scheiben Weizentoast	2 kleine Eier
1 Zweig Minze	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano	$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver
Mehl	1 TL Salz	Pfeffer

**Für die Tomatensauce:**

300 g Strauchtomaten	250 g passierte Tomaten	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Paprikapulver	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

**Für den Reis:**

120 g Reis	40 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Salz		

**Für die Buntbarsch-Albondigas:**

Den Buntbarsch mit dem grünen Speck durch den Fleischwolf drehen.

Masse halbieren und zweite Hälfte nochmals wölfen. Beides in einer Schüssel mit aufgeschlagenen Eiern vermengen. Paprika waschen, entkernen und von Scheidewänden befreien. Knoblauch abziehen und Enden entfernen. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden. In einem Multizerkleinerer Paprika, Toastbrot, Minze, Knoblauch, Oregano und Paprikapulver fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zerkleinerte Masse mit dem Fisch gut vermengen. Kleine Bällchen formen, in Mehl wenden und auf einen Teller legen.

**Für die Tomatensauce:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und zuerst Zwiebeln darin bräunen, Salz hinzugeben und anschließend Knoblauch. Tomatenmark dazu geben und kurz auf hoher Stufe scharf anbraten. Temperatur reduzieren und Paprikapulver einstreuen. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Fleischseite über eine Reibe in die Pfanne reiben. Haut nicht mit in die Sauce geben. Passierte Tomaten, Gemüsefond und Sahne hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Alles mit Deckel auf mittlerer Hitze aufkochen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Fischbällchen in Tomatensauce legen, Petersilie hinzugeben und insgesamt 10 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten die Bällchen wenden.

**Für den Reis:**

Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Salz dazugeben und auf niedriger Stufe so lange köcheln lassen bis er gar ist. Abgießen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Etwas Petersilie zur Dekoration beiseitestellen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Petersilie darin leicht anrösten. Reis dazugeben und schwenken. Mit Salz abschmecken.

Dana Schädle am 04. August 2022

# Seeteufel im Speckmantel mit Steinpilz-Risotto

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à 200 g	4 Scheiben Pancetta	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Steinpilz-Risotto:

150 g Risotto	25 g getrock. Steinpilze	2 Schalotten
50 ml Riesling	400 ml Gemüsefond	100 g Parmesan
Olivenöl	Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Rieslingschaum:

100 ml Riesling	200 ml Fischfond	100 ml Sahne
1 Zitrone	5 g Soja Lecithin	Salz

### Für den Seeteufel:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Seeteufel abwaschen, trockentupfen und in Pancetta einwickeln. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten.

Danach für 10-12 Minuten im vorgeheizten Backofen weitergaren lassen.

Butter in der gleichen Pfanne erhitzen, Rosmarin und Thymian darin andünsten und Seeteufel nochmals 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Steinpilz-Risotto:

Getrocknete Steinpilze mit den Fingern zerkleinern und in einer kleinen Schüssel mit warmen Wasser übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer hohen Pfanne oder einem Topf mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Fond erhitzen. Risotto waschen und kurz mit anschwitzen. Pilze abgießen, Wasser auffangen und Pilze abtropfen lassen. Pilze mit zum Risotto geben. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond und Pilzwasser unter ständigem Rühren nach und nach zugießen und Risotto in ca. 20 Minuten langsam garen lassen. Parmesan reiben und kurz vor Garende unter Risotto heben. Sobald der Risotto die gewünschte Konsistenz hat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Rieslingschaum:

Fischfond und Sahne zusammen aufkochen. Zitrone waschen und die Schale einer Hälfte abreiben. Riesling und Zitronenabrieb in die Sauce geben und reduzieren lassen. Mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren Sojalecithin dazu geben. Mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Kai Hantzsch am 01. August 2022

# Forellen-Filet mit Rahm-Spinat und Merrettich-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Forellenfilets mit Haut	2 Scheiben Toastbrot	2 EL Senf
½ Bund glatte Petersilie	Weizenmehl	Rapsöl
Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

### Für den Spinat:

150 g Spinat	1 Knoblauchzehe	100 g Sahne
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

200 g Drillingskartoffeln	4 EL Butter	1 EL Sahnemeerrettich
Salz	Pfeffer	

### Für die Chips:

½ weißer Rettich	Mehl	Öl
Salz		

### Für den Fisch:

Die Rinde vom Toastbrot abschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein zupfen. Toastbrot und Petersilie fein hacken und vermengen.

Forellenfilets waschen, trockentupfen und quer halbieren. Salzen und pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Fleischseite der Forellenfilets mit Senf bestreichen, mit der Brot-Petersilien-Mischung bestreuen und leicht festdrücken.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Forellenfilets umdrehen und auf der panierten Seite kross braten.

### Für den Spinat:

Butter in eine Pfanne geben und braun werden lassen. Knoblauch abziehen, fein reiben und kurz in der Pfanne anrösten. Spinat dazugeben, kurz anbraten und zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne hinzugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln im Salzwasser gar kochen.

Eine Pfanne mit ausreichend Butter erhitzen und die Kartoffeln hineingeben. Sahnemeerrettich hinzugeben und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Chips:

Rettich schälen und mit einem Sparschäler in Scheiben schneiden.

Streifen in eine Schüssel geben, leicht einsalzen und ca. 15 Minuten in einer Schale mit Wasser ziehen lassen. Anschließend die Streifen gut ausdrücken. Rettichstreifen auf Küchenpapier trocknen. Mit Mehl bestäuben und in eine hohe Bratpfanne mit reichlich Öl knusprig braten.

Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Michael Kienberger am 25. Juli 2022

# Dorade mit Limetten-Schaum, Kartoffel-Spalten, Zucchini

## Für zwei Personen

### Für die Dorade:

2 ganze Doraden	4 Tomaten	4 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	8 Zweige Fenchelkraut	12 Zweige Thymian
60 g Butter	4 EL Mehl	2 EL Pankomehl
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelspalten:

4 festk. Kartoffeln	4 Stiele Rosmarin	edelsüßes Paprikapulver
---------------------	-------------------	-------------------------

### Für die Zucchini:

1 Zucchini	3 Knoblauchzehen	Öl, Salz
------------	------------------	----------

### Für den Limettenschaum:

2 Limetten	3 Schalotten	1 Chilischote
2 Eier	100 ml Weißwein	1 TL Zucker
½ TL Matcha-Pulver	Butter	Salz

### Für die Garnitur:

3 Zweige Thymian
------------------

## Für die Dorade:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Tomaten waschen und ebenfalls hacken. Fenchelkraut und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Doraden damit füllen. Butterflocken ebenfalls in die Dorade legen und mit einer großen Nadel schließen.

Doraden in Mehl und Pankomehl panieren. Doraden von beiden Seiten ca. 1 ½ Minuten in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend im Backofen ca. 7-8 Minuten bei 180 Grad backen.

## Für die Kartoffelspalten:

Kartoffeln waschen, in Spalten vierteln und ca. 8-10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend mit Rosmarin und Paprikapulver im Backofen bei ca. 180 Grad 15 Minuten goldbraun backen.

## Für die Zucchini:

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, auf ein Küchenpapier legen und mit Salz bestreuen. Knoblauch abziehen und hacken.

Zucchinischeiben mit dem gehackten Knoblauch in einer Pfanne rösten.

## Für den Limettenschaum:

Eier trennen und 2 Eigelb mit Salz und Zucker schaumig schlagen.

Limetten mit einer Reibe abreiben und hinzugeben. Chilischote längs halbieren und klein hacken. Schalotten abziehen und hacken. Einen Topf mit Butter erhitzen. Schalotten und die Chilischote mit Pfeffer in der Butter anschwitzen. Den Saft der Limetten auspressen und zusammen mit Weißwein ablöschen. Matcha-Pulver durch ein Sieb geben und ebenfalls hinzugeben. Kurz vor dem Servieren die Flüssigkeit mit einem Pürierstab schaumig mixen.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Thymian garnieren.

Chris Schabrau am 25. Juli 2022

# Lachs-Filet mit Gin-Tonic-Gurken und Lakritz-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Lachsfilet:

400 g Lachsfilet, ohne Haut    40 ml Kaffee-Öl

### Für die Lakritz-Sauce:

400 ml Geflügelfond            20 g Lakritz-Sirup    dunkler Balsamicoessig  
Speisestärke                    Salz                      Pfeffer

### Für die Gin-Tonic-Gurken:

1 Salatgurke                    4 cl Gin                    200 ml Tonic  
60 ml Reissessig                80 g Zucker                2 Msp. Salz

### Für die Garnitur:

1 Meerrettichwurzel            1 Bund Dill                Salz

### Für das Lachsfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lachs trockentupfen und mit Kaffee-Öl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 20-25 Minuten garen bis er glasig ist.

### Für die Lakritz-Sauce:

Geflügelfond um die Hälfte reduzieren lassen. Lakritz-Sirup und Balsamico zugeben und einkochen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit Speisestärke abbinden.

### Für die Gin-Tonic-Gurken:

Gurke schälen und mit einem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Tonic mit Gin, Reissessig, Zucker und Salz kurz aufkochen.

Auskühlen lassen.

Sud zusammen mit Gurken in einen Vakuumbbeutel geben, mithilfe eines Vakuumpiergeräts luftdicht verschließen und solange wie möglich darin marinieren.

### Für die Garnitur:

Meerrettich schälen und reiben. Dill abbrausen und trockenwedeln.

Meerrettich, Dill und Salz als Garnitur verwenden.

Den Lachs vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten, mit etwas Salz bestreuen. Die Gin-Tonic-Gurken zu Rollen drehen und auf dem Lachs anrichten. Mit Meerrettich und Dill garnieren.

Um den Lachs herum die Lakritz-Sauce träufeln. Gericht servieren.

Nicklas Hutterer am 18. Juli 2022

# Gurken-Nudeln mit Beurre-blanc, Gurken, Kaviar

## Für zwei Personen

### Für die Gurken-Nudeln:

3 Schlangengurken  $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Beurre-blanc:

1 Schalotte 20 g Butter 100 g kalte Butter 1 EL helle Misopaste  
50 ml franz. Wermut 150 ml Fischfond 150 ml Hühnerfond  
Flüssigkeit Gurkennudeln  $\frac{1}{2}$  TL Balsamico Bianco 16 g weiße Schokolade  
Salz

### Für die Gurken:

$\frac{1}{2}$  geschälte Gurke Gurkenschalen, Abschnitte 1 Limette, Saft & Abrieb  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriander 1 TL Salz

### Für den Senfkaviar:

2 EL Senfsaat 50 ml Apfelsaft 1 TL Holunderblütensirup  
1 TL Balsamico Bianco  $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün 2 TL Forellenkaviar

Die Gurken schälen und die Enden abschneiden. Schalen, Abschnitte und eine  $\frac{1}{2}$  geschälte Gurke für die gepickelten Gurken beiseitelegen.

Gurken in einem Spiralschneider schneiden und mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz vermischen. In einem Sieb über eine Schüssel hängen. Die Flüssigkeit für die Beurre blanc aufheben.

### Für die Schokoladen-Beurre-blanc:

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in 20 g Butter dünsten. Mit Wermut ablöschen und etwas reduzieren lassen. Fond, Misopaste und die Gurkenflüssigkeit hinzugeben und solange einkochen, bis die Flüssigkeit andickt. Durch ein Sieb passieren. Weiße Schokolade in der Flüssigkeit schmelzen und die kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Mit Balsamico Bianco und Salz kräftig abschmecken.

### Für die gepickelten Gurken:

Aus der Gurke mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Gurkenschalen und Abschnitte zusammen mit Salz, Koriander, Saft und Abrieb der Limette pürieren. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

Gurkenkugeln in die Flüssigkeit geben und im Kühlschrank solange wie möglich marinieren.

### Für den Senfkaviar:

Senfsaat in reichlich Wasser einmal aufkochen und durch ein Sieb abschütten. Senfsaat zurück in den Topf geben und mit Holunderblütensirup, Apfelsaft, Essig und Salz aufkochen und bei geringer Hitze ziehen lassen, bis die Senfkörner die Flüssigkeit absorbiert haben.

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün und Forellenkaviar als Garnitur verwenden.

Abgetropfte Gurken-Nudeln in die Beurre blanc geben und erwärmen (nicht kochen!) Gurken-Nudeln auf vorgewärmte Schalen verteilen, mit gepickelten Gurken, Kaviar und Dill anrichten und servieren.

Tobias Henrichs am 18. Juli 2022

# Basilikum-Risotto mit gebratenem Lachs-Filet

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

140 g Risotto	1 Bund Basilikum	40 g frischer Blattspinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
30 g Parmesan	100 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, à 160 g	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------	---------------

**Für die Garnitur:**

5 g Parmesan	Basilikum
--------------	-----------

**Für das Risotto:**

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Fond in einem Topf erhitzen und auf kleiner Hitze warmhalten. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten anschwitzen. Reis hineingeben und 1 Minute unter ständigem Rühren braten, bis er glasig ist. Mit Weißwein ablöschen und kochen bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Etwas Fond dazugeben und so lange rühren bis der Fond komplett vom Reis aufgenommen ist. Nach und nach Fond hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen, bis das Risotto cremig ist, der Reis aber noch Biss hat. Mit Salz würzen. Parmesan reiben und unterrühren.

Basilikum und Spinat abbrausen, trockenwedeln bzw. trockenschleudern und mit etwas Öl und einem Spritzer Zitronensaft pürieren. Basilikum-Spinat-Mix zum Risotto geben und unterheben.

**Für den Lachs:**

Lachs salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Öl ca. 2 Minuten pro Seite anbraten.

**Für die Garnitur:**

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben und über das Gericht streuen. Mit Basilikum dekorieren.

Lisa Gütt am 18. Juli 2022

# Katalanischer Fisch-Eintopf mit Champignon-Bruschetta

## Für zwei Personen

### Für den Fischeintopf:

2 Kabeljaufilets à 100 g	2 Wolfsbarschfilets à 100 g	10 Riesengarnelen
1 Tintenfischtube	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
250 g Tomatenfruchtfleisch	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Zitrone	10 Mandeln
355 ml Fischfond	150 ml Weißwein	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2 TL getrockneter Thymian	1 TL mildes Paprikapulver	1 TL geräuch., süßes Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden	Olivenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Zitronenpfeffer	Meersalz	Pfeffer

### Für die Bruschetta:

150 g braune Champignons	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
25 g Parmesan	4 Scheiben Baguette	2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Fischeintopf:

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden.

Mandeln, Knoblauchzehen und Chili in einer Pfanne kurz mit Öl anbraten.

In eine Schale füllen und beiseitestellen. Tintenfischtube in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden und in gleicher Pfanne anbraten. Danach herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Pfanne anschwitzen. Garnelen von der Schale befreien, säubern und entdarmen. Karkassen zur Zwiebel geben und 5 Minuten anbraten.

Geräuchertes Paprikapulver, mildes Paprikapulver, Thymian und Weißwein hinzugeben. 3 Minuten simmern lassen. Dosentomaten dazugeben und mitkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit angedünsteten Mandeln, Knoblauch, Chili und etwas Meersalz zu einer Paste mörsern.

Nach 10 Minuten Fischfond und Safran zu Karkassen geben. Dann Mandelpaste hinzugeben. Kabeljau und Wolfsbarsch in 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Karkassen aus dem Eintopf nehmen und Kabeljau und Wolfsbarsch in den Sud geben. 4 Minuten köcheln lassen. Garnele und Tintenfisch hinzugeben und nochmals 2 Minuten köcheln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Für die Bruschetta:

Champignons putzen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Pilze dazugeben und anbraten.

Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Knoblauch abziehen, Zehe kurz in die Pfanne legen und danach auf knusprigen Baguettescheiben zerreiben. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie unterheben. Warme Masse auf dem gerösteten Baguette verteilen. Parmesan fein reiben und über fertige Bruschetta streuen.

Lisa Nocht am 14. Juli 2022

# Frittierte Sardellen mit Aioli und Mangold-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Mangold-Kartoffeln:**

250 g Kartoffeln	500 g Mangold	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die frittierten Sardellen:**

300 g Sardellen	Mehl	Pflanzenöl
-----------------	------	------------

**Für die Aioli:**

1 Ei	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	1 Prise Zucker	250 ml Neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

2 Zweige glatte Petersilie

**Für die Mangold-Kartoffeln:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen.

Mangold waschen und vom Strunk befreien. Grüne Blätter grob hacken.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem zweiten Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Knoblauch und Mangold hinzufügen. Mangold zusammenfallen lassen und für fünf Minuten dünsten. Kartoffeln abgießen und zum Mangold hinzugeben. Mit der Restwärme etwas anrösten lassen. Anschließend Butter dazugeben und mit einer Gabel Kartoffeln grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die frittierten Sardellen:**

Sardellen abwaschen, trockentupfen und leicht salzen. Danach im Mehl wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Aioli:**

Knoblauch abziehen, und mit dem Ei in einem Mixbecher pürieren.

Langsam das Öl hineinfließen lassen, bis die Aioli eine cremige Konsistenz hat. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte vierteln und jeweils die Teller damit garnieren.

Senf und Zitronensaft unter Aioli mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Klein schneiden und zur Garnitur über Gericht geben.

Simon Skerlan am 14. Juli 2022

# Lachs mit Rösti, Crème-fraîche, Blattspinat-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffel-Rösti:

500 g mehliges Kartoffeln	1 Ei	1 EL Speisestärke
Muskatnuss	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Zitronen-Crème-fraîche:

200 g Crème-fraîche	1 Bio-Zitrone	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den gebratenen Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	Mehl	Pflanzenöl, Salz
-----------------------	------	------------------

### Für den Blattspinat-Salat:

50 g Blattspinat	4 Radieschen	1 gelbe Paprika
1 Tomate	3 EL Kürbiskernöl	Salz

### Für die Kartoffel-Rösti:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Kartoffeln schälen, waschen und mittels einer Reibe in kleine feine Stifte reiben. Mit Hilfe eines Geschirrtuchs die Feuchtigkeit aus den Stiften pressen. Danach Kartoffeln mit Speisestärke, Ei, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und zu kleinen Rösti geformte Kartoffeln hineingeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

### Für die Zitronen-Crème fraîche:

Zitrone heiß abwaschen, trocknen und Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche mit Zitronenabrieb und saft vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Für den gebratenen Lachs:

Lachs waschen und trockentupfen und salzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Lachs nach etwa 3-4 Minuten wenden, Pfanne vom Herd nehmen und Lachs ziehen lassen. Bei Bedarf im vorgewärmten im Ofen garziehen lassen bis eine Kerntemperatur von 54-56 Grad erreicht ist. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen.

### Für den Blattspinat-Salat:

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Radieschen, Paprika und Tomate waschen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Strunk von Radieschen und Tomate entfernen und beides klein schneiden. Blattspinat in eine kleine Schale geben.

Paprika, Tomate und Radieschen darüber geben, mit Salz würzen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Lukas Scholz am 12. Juli 2022

# Lachsforelle mit Kartoffel-Schmand-Haube, Orangenkraut

## Für zwei Personen

### Für die Lachsforelle:

400 g Lachsforellenfilets	200 g vorw. festk. Kartoffeln	100 g Schmand
Muskatnuss	Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

### Für das Orangenkraut:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	1 Zwiebel	2 Orangen
1 EL Butter	1 TL Honig	50 ml Weißweinessig
1 geh. TL Zucker	3 EL neutrales Öl	Salz
Pfeffer		

### Für die mediterranen Brösel:

150 g Semmelbrösel	1 kleine Knoblauchzehe	200 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zitrone

## Für die Lachsforelle:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lachsforelle in zwei Stücke schneiden und Gräten entfernen. Fisch auf Hautseite mehlieren und in geölter Pfanne kross anbraten.

Kartoffeln schälen, fein würfeln und in Salzwasser garen. Gegarte Kartoffelwürfel durch Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen.

Schmand, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen und zu abgekühlten Kartoffeln geben, verrühren. Fisch aus der Pfanne nehmen, kross gebratene Haut bis zur Hälfte lösen und zurückklappen. Kartoffel-Schmand-Masse auf die freigelegte Seite verteilen, die Haut zurückklappen. Fisch im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen.

## Für das Orangenkraut:

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Spitzkohl sehr fein schneiden und ebenfalls mit anschwitzen.

Orangensaft einer Orange, Salz, Pfeffer, Zucker, Honig und Essig dazugeben. Alles in eine Schüssel geben und nach ausreichend Marinierzeit Öl hinzugeben. Zweite Orange filetieren und zum Spitzkohl geben.

## Für die mediterranen Brösel:

Knoblauch abziehen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Semmelbrösel, Knoblauchzehe, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer fein mixen und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Lorbeer zum Parfümieren dazu geben; vor dem Servieren entfernen.

## Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden und Gericht damit garnieren.

Maximilian Maier am 07. Juli 2022

# Lachsforelle mit Pinienkern-Kruste und Kartoffel-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Pinienkern-Kruste:**

30 g Pinienkerne	1 EL Semmelbrösel	1 Zitrone, davon Abrieb
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

**Für die geflämmte Lachsforelle:**

2 Lachsforellenfilets	1 Limette
1 TL grober Dijon-Senf	1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Pellkartoffelcreme:**

125 g vorw. festk. Kartoffeln	200 ml Sahne	1 EL Butter
1 EL Schmand	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für das Zwiebel-Schmand-Püree:**

3 weiße Zwiebel	1 EL Schmand	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Kresse-Salat:**

100 g Brunnenkresse	15 g Weißweinessig
---------------------	--------------------

30 g Honig	60 ml Öl	Salz, Pfeffer
------------	----------	---------------

<b>Für das Kresse-Öl:</b>	50 g Brunnenkresse	80 ml Sonnenblumenöl
---------------------------	--------------------	----------------------

<b>Für die Garnitur:</b>	Lachskaviar
--------------------------	-------------

**Für die Pinienkern-Kruste:** Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Pinienkerne kleinhacken. Butter aufschlagen und Pinienkerne, Semmelbrösel und Thymian unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Zwischen 2 Backpapieren dünn austreichen und kaltstellen.

**Für die geflämmte Lachsforelle:** Limette halbieren und den Saft auspressen. Saft einer Limette mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und unterrühren. Lachsforelle mit dem Sud marinieren.

Vor dem Servieren Kruste auflegen und bei 230 Grad Oberhitze kurz gratinieren. Die Lachsforelle zum Schluss noch seitlich abflämmen.

**Für die Pellkartoffelcreme:** Kartoffeln mit Schale grob würfeln und in der Sahne weichkochen. Mit einem Pürierstab fein mixen. Butter und Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Durch ein feines Sieb streichen und servieren.

**Für das Zwiebel-Schmand-Püree:** Zwiebel abziehen und grob klein schneiden. Thymian und Lorbeer abbrausen und trockenwedeln. Öl in einen Topf geben und die Zwiebel gemeinsam mit Thymian, Lorbeer und 2 TL Wasser weichkochen. Alles in einen Mixer geben und Schmand hinzugeben. Nochmal mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Püree durch ein feines Sieb streichen.

**Für den Kresse-Salat:** Essig, Honig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse putzen und darin marinieren.

**Für das Kresse-Öl:** Öl in einem Topf auf ca. 65 Grad erhitzen und zusammen mit der Kresse fein mixen. Mithilfe eines Passiertuchs abtropfen lassen und kalt stellen.

**Für die Garnitur:** Lachskaviar als Garnitur verwenden.

Christian Schimitzek am 07. Juli 2022

# Lachsforelle, Spitzkohl, Semmelbrösel-Kartoffel-Crunch

## Für zwei Personen

### Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets  
2 EL Pinienkerne  
Salz

2 Zitronen  
Chili  
Pfeffer

1 Orange  
Olivenöl

### Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$  Kopf Spitzkohl  
5 EL Weißweinessig  
Salz

1 Zitrone  
40 ml Olivenöl  
Pfeffer

1 EL Schmand  
Chili

### Für den Semmelbrösel-Kartoffel Crunch:

1 vorw. festk. Kartoffel  
100 ml neutrales Öl

100 g Semmelbrösel  
Salz

20 g Butter

### Für die Schmandcreme:

100 g Schmand  
Salz

Olivenöl  
Pfeffer

Chili

### Für den Gurkensud:

1 Salatgurke  
Zucker

1 Zitrone  
Salz

2 EL Weißweinessig

### Für den Brunnenkresse-Salat:

100 g Brunnenkresse  
6 EL Olivenöl  
Pfeffer

1 Zitrone  
Chili

5 EL Weißweinessig  
Salz

### Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie

400 ml neutrales Öl

### Für die Garnitur:

Lachskaviar

## Für die Lachsforelle:

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann auspressen. Lachsforelle filetieren. Die Gräten herausziehen und die Haut entfernen. Die Hälfte des Filets in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Chili, Pfeffer und Zitronenabrieb marinieren.

Orange auspressen. Die andere Hälfte des Filets in Orangen- und Zitronensaft einlegen und ca. 15 Minuten darin beizen. Danach herausnehmen und mit einem Küchenpapier abtupfen. Den Fisch mit einem Bunsenbrenner abflämmen bis leichte Grillspuren entstehen. Das Ceviche mit Salz und Chili würzen und gehackte Pinienkerne darüber streuen.

## Für den Spitzkohl:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Spitzkohl mit einer Reibe in ganz feine Streifen reiben. Mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Zitrone, Weißweinessig, Olivenöl, Schmand und Chili, Salz und Pfeffer marinieren und kräftig durchkneten.

## Für den Semmelbrösel-Kartoffel Crunch:

Kartoffel schälen und in feine Julienne schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffel-Julienne knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten. In einer anderen Pfanne die Butter schmelzen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Beides mit Salz würzen.

**Für die Schmandcreme:**

Schmand zusammen mit einem Spritzer Olivenöl und den Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung in einen Spritzbeutel füllen.

**Für den Gurkensud:**

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann auspressen. Gurke mit Hilfe eines Entsafters entsaften. Mit Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft, dem Weißweinessig und jeweils einer Prise Salz und Zucker abschmecken.

**Für den Brunnenkresse-Salat:**

Brunnenkresse verlesen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann auspressen. Essig zusammen mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Zitrone, dem Olivenöl und Chili, Salz und Pfeffer verrühren. Die Brunnenkresse damit marinieren, sodass die Kresse nur leicht benetzt ist.

**Für das Petersilien-Öl:**

Petersilie abrausen, trockenwedeln und zusammen mit dem Öl in einem Standmixer ca. 5 Minuten mixen. Danach das Öl durch ein Passiertuch und ein Sieb geben, sodass ein knallgrünes Öl herausläuft.

**Für die Garnitur:**

Lachskaviar für die Garnitur verwenden.

Den Spitzkohl zusammen mit dem Tatar in einen Anrichtering geben. Pro Teller eine Scheibe der geflammten Lachsforelle geben. Um das Tatar den Crunch verteilen und mit ein paar Punkten der Schmandcreme ausgarnieren. Zum Schluss den Brunnenkresse-Salat auf das Tatar setzen und den Gurkensud zusammen mit dem Petersilien-Öl angießen.

Ggf. Lachskaviar dazugeben.

Dennis Straubmüller am 07. Juli 2022

# Ei, Bratkartoffeln mit Lachs-Ceviche, Avocado, Béarnaise

## Für zwei Personen

### Für das pochierte Ei:

3 Eier 1-2 EL Essig Ggf. Öl

### Für die Bratkartoffeln:

3 Kartoffeln Pflanzenöl Salz

### Für das Lachs-Ceviche:

300 g Lachsfilet, ohne Haut 1 kleine milde Chilischote 2 Limetten  
2 Zweige Dill 1 geh. TL Zucker 1 geh. TL Salz  
Chiliflocken

### Für die Avocado:

1 essreife Avocado 1 Limette

### Für die Limetten-Béarnaise:

1 Limette 1 Schalotte 4 Eier  
80 g Butter 100 ml Weißwein 3 Kaffir-Limettenblätter  
1 TL Estragon-Senf  $\frac{1}{2}$  Bund Kerbel 1 Msp. Zucker  
Salz weißer Pfeffer

**Für das pochierte Ei:** Wasser zum Kochen bringen. Einen Schuss Essig dazu geben. Ei in Tasse aufschlagen und in angedrehtes Essigwasser reingleiten lassen.

2-5 Minuten simmern lassen, sodass Eigelb noch flüssig ist.

### Alternativ kann das pochierte Ei auch wie folgt zubereitet werden:

Klarsichtfolie in eine Tasse drücken und mit etwas Öl bestreichen. Ei hineinschlagen. Folie zu Knoten und das Paket in kochendes Wasser geben.

**Für die Bratkartoffeln:** Kartoffeln schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffelscheiben in Öl knusprig und goldgelb braten.

**Für das Lachs-Ceviche:** Limetten halbieren und den Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Lachsfilet in sehr dünne Tranchen schneiden und mit Limettensaft, Dill, Zucker, Salz und Chili kurz beizen. Ggf. mit Chiliflocken nachwürzen.

**Für die Avocado:** Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado in dünne Streifen schneiden, mit etwas Limettensaft beträufeln und beiseitestellen.

**Für die Limetten-Béarnaise:** Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte, 200 ml Wasser, Weißwein, Limettenblätter, Zucker und eine Messerspitze Salz in einen Topf geben und alles einmal auf köcheln lassen, anschließend beiseitestellen.

Eier trennen und die Eigelbe, Estragon-Senf, Butter, Salz und Pfeffer in eine Aufschlagschüssel geben und über kochendem Wasserbad leicht anschlagen.

Abgekühlten Weißweinsud durch ein Sieb passieren und nach Geschmack angießen, dabei schaumig aufschlagen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und hinzufügen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und unter die Sauce rühren.

Die gegarten Kartoffelscheiben auslegen und darauf den marinierten Lachs sowie die Avocado anrichten. Pochiertes Ei dazulegen. Limetten Béarnaise à part servieren.

Maximilian Maier am 06. Juli 2022

# Egg Benedict mit Saibling-Tatar, Avocado, Hollandaise

## Für zwei Personen

### Für die pochierten Eier:

2 Eier, (L) 50 ml Weißweinessig 1 Prise Salz

### Für das Saiblingstatar:

1 Saiblingsfilet à 200 g 1 Zitrone, davon Abrieb  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
 $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum 30 ml Olivenöl Piment d'Espelette  
Meersalz Pfeffer

### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter 1 Zitrone 2 EL Weißweinessig  
6 EL Olivenöl Piment d'Espelette Meersalz, Pfeffer

### Für die Hollandaise:

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch 1 Zitrone 2 Schalotten  
4 Eier 160 g Butter 6 EL Weißweinessig  
20 ml Weißwein 50 ml Wasser 10 schwarze Pfefferkörner  
Piment d'Espelette Meersalz

### Für die Avocado:

1 Avocado Limonenöl Piment d'Espelette  
Meersalz Pfeffer

### Für das geröstete Brot:

2 Scheiben Sauerteigbrot 1 EL Butter Salz

### Für die Garnitur:

1 Salatgurke Essbare Blüten Erbsenkresse  
Lila Shisokresse Blutampfer Saiblingskaviar

### Für die pochierten Eier:

Die Eier aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Wasser mit Essig und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd ziehen und mit einem Löffel einen Strudel bilden. Die Eier vorsichtig in den Topf geben, sodass sich das Eiweiß um das Eigelb schließt. Ca. 5 Minuten bei siedendem Wasser pochieren. Danach die Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Saiblingstatar:

Saibling von der Haut und den Gräten befreien. Danach das Filet in feine Würfel schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Schnittlauch und Basilikum abbrausen und fein schneiden.

Saibling mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Schnittlauch, Basilikum, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

### Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter putzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Aus Essig, dem Saft und Abrieb einer halben Zitrone, Olivenöl und Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette ein Dressing anrühren. Die Wildkräuter kurz vor dem Servieren damit marinieren.

### Für die Hollandaise:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit den Pfefferkörnern, dem Weißweinessig und dem Weißwein in einen Topf geben und um die Hälfte einreduzieren. Zwischenzeitlich die Butter schmelzen. Danach die Reduktion durch ein Sieb geben und in eine Schüssel oder einen Aufschlagkessel geben. Eier trennen. Auf einem Wasserbad die Reduktion mit den Eigelben kräftig aufschlagen bis eine schaumige Creme entstanden ist. Danach vom Herd nehmen und die geschmolzene Butter langsam einrühren.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sauce zum Schluss mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Zitrone, dem Schnittlauch und Piment d'Espelette und Meersalz abschmecken und bis zum Servieren warmhalten.

**Für die Avocado:**

Avocado vom Kern befreien und die komplette Hälfte mit Hilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Eine Hälfte in Scheiben und die andere Hälfte in Spalten schneiden. Die Scheiben leicht überlappend nebeneinanderlegen und danach rund ausstechen, mit Limonenöl bestreichen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Pfeffer leicht würzen. Die Spalten in eine heiße Grillpfanne legen und von beiden angrillen, sodass das typische Grillmuster entsteht.

**Für das geröstete Brot:**

Das Brot genauso groß wie die Avocado rund ausstechen. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Brotscheiben kross anbraten. Zum Schluss leicht mit Salz würzen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Blüten, Kresse, Blutampfer und Kaviar garnieren. Gurke in dünne, lange Streifen schneiden und aufdrehen.

Das Brot mit der Avocado belegen und darauf das Saiblingstatar mit einem Ausstechring anrichten. Darauf das pochierte Ei legen und mit einigen Esslöffel Hollandaise übergießen. Zum Schluss mit der gegrillten Avocado, dem Wildkräutersalat, dem Kaviar und den Blüten und Kressen ausgarnieren und servieren.

Dennis Straubmüller am 06. Juli 2022

# Lachs-Filet mit Udon-Nudeln und Limetten-Nam-Jim

## Für zwei Personen

### Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, mit Haut	1 Frühlingszwiebel	10 g Ingwer
50 ml Sojasauce	10 ml neutrales Öl	

### Für die Udon-Nudeln:

8 g Sepiatinte	200 g Weizenmehl, Type 450	20 g Maisstärke
10 g Salz		

### Für die Limetten-Nam-Jim:

4 Limetten	1 Schalotte	1 Frühlingszwiebel
½ TL Basmati	40 g Tamarinden	2 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce	3 EL Ahornsirup	½ Bund Koriander
2 EL weißen Sesam	2 TL milde Chiliflocken	Salz

### Für das Lachsfilet:

Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abwaschen und vorsichtig trockentupfen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce und Öl verrühren und den Lachs damit marinieren.

Eine Pfanne vorheizen. Etwas Öl hineingeben und den Lachs mit der Haut nach unten hineinlegen, für 3-4 Minuten scharf anbraten. Wenden und nochmal für 2-3 Minuten scharf anbraten. Erneut wenden, die Temperatur herunterstellen und die Marinade mit in die Pfanne geben.

Fisch fertig ziehen lassen.

### Für die Udon-Nudeln:

Weizenmehl fein sieben. Das Salz in 90 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit der Sepiatinte vermischen. Das Gemisch mit dem Weizenmehl so lange kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dann den Teig aufteilen und zunächst die eine Hälfte mit einem Nudelholz ausrollen, vorher in der Stärke wälzen. Ggf. die Arbeitsplatte ebenfalls bestäuben. Den Teig auf ca. 20 cm Länge und 3 mm dick ausrollen. Ausgerollten Teig zusammenfalten und mit einem Messer in 3 mm dicke Stücke schneiden. Mit dem zweiten Teigstück genauso verfahren.

Da der Teig selbst schon sehr salzig ist, werden die Nudeln in ca. 2 Liter kochendem ungesalzenem Wasser für 7-8 Minuten gegart. Je nach Dicke der Udon-Nudeln verringert oder erhöht sich die Kochzeit.

### Für die Limetten-Nam-Jim:

Basmatireis in einer Pfanne anrösten bis er duftet. Chiliflocken für etwa 30 Sekunden dazugeben. Im Anschluss Reis und Chiliflocken in einem Mörser fein stoßen und in eine Schale geben. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Sojasauce, Fischsauce und Ahornsirup mit in die Schale geben. Schalotte abziehen, fein hacken und ebenfalls dazugeben.

Die getrockneten Tamarinden in warmem Wasser auflösen und das aufgelöste Fruchtfleisch durch ein Sieb drücken, sodass Schale und Kerne zurückbleiben. Es sollte etwa 20 g Paste entstehen.

Die Paste ebenfalls mit in die Schüssel geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Die Sauce in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze erhitzen und warten bis sie bindet. Gelegentlich umrühren und vor dem Servieren mit fein gehacktem Koriander, geröstetem Sesam und fein gehackten Frühlingszwiebeln verfeinern. Sauce mit Chiliflocken, Salz und Ahornsirup abschmecken.

Patrick Nüser am 04. Juli 2022

# Ravioli mit Zander-Füllung, Erbsen-Minz-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

100 g Semola di grano duro                      100 g Weizenmehl                      2 Eier  
1 Prise Salz

### Für die Füllung:

500 g Zanderfilet                      1-2 Schalotten                      1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, davon Abrieb                      1 EL cremiger Frischkäse                      50 ml Weißwein  
1 Zweig Thymian                      3 Pimentkörner                      2 EL Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

### Für das Erbsen-Minz-Püree:

450 g gefrorene TK-Erbsen                      1 Knoblauchzehe                      1 Zitrone, davon Saft  
1 EL Butter                      2-3 EL Crème-fraîche                      100 ml Gemüfefond  
2-3 Zweige Minze                      1 Msp. Xanthan                      Salz, Pfeffer, Eiswasser

### Für die Buttermilch-Beurre-blanc:

150 g Schalotten                      1 Zitrone                      200 g kalte Butter  
50 ml Buttermilch                      4 EL Crème-fraîche                      150 ml Weißwein  
weißer Balsamicoessig                      1 Msp. Piment d'Espelette                      Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

essbare Blüten                      Kerbel                      Fenchelkraut

**Für den Nudelteig:** Die Eier mit Salz verquirlen. Mit den Knethaken das Mehl einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In Klarsichtfolie wickeln und kurz ruhen lassen. Nun mit einem Nudelholz oder einer Küchenmaschine in dünne Bahnen ausrollen.

**Für die Füllung:** Knoblauch und Schalotten abziehen, beides fein schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zander in einer Pfanne im Olivenöl zusammen mit Knoblauch, Schalotten, Pimentkörnern und Thymian kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fisch aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel geben und zerzupfen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Zerzupften Zander mit Zitronenabrieb, Frischkäse, Salz und Pfeffer abschmecken.

Masse in kleinen Häufchen auf die Teigbahnen geben, ausstechen und formen. Die Ravioli im Salzwasser für ca. 2 Minuten garen, abschöpfen und in einer Pfanne mit Butter arosieren.

**Für das Erbsen-Minz-Püree:** Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Butter kurz anschwitzen. Mit Gemüfefond aufgießen. Erbsen hinzugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Minze abbrausen, trockenwedeln und 2 EL hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Erbsen und Knoblauch gemeinsam mit der Minze und Xanthan in einen Standmixer geben und gut mixen. Mit Crème fraîche verfeinern. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

**Für die Buttermilch-Beurre-blanc:** Schalotten abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Kalte Butter in Würfel schneiden. Schalotten mit Weißwein und Zucker einkochen und langsam nach und nach die kalten Butterwürfel und die Buttermilch mit dem Stabmixer einarbeiten. Mit Crème fraîche verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft abschmecken. Schließlich durch ein feines Sieb passieren.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Blüten, Kerbel und Fenchelkraut garnieren.

Christian Schimitzek am 04. Juli 2022

# Forelle mit Petersilien-Kartoffeln, Zitronen-Butter

## Für zwei Personen

### Für die Forelle:

2 Forellen	2 Zitronen, in Scheiben	Butter
1 Bund glatte Petersilie	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Petersilienkartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1-2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitronenbutter:

100 g Butter	2 Zitronen, Abrieb & Saft	Salz
Pfeffer		

### Für die Forelle:

Die Forellen mit Wasser abspülen, mit einem Schwamm die Schuppen abreiben, Flossen mit einer Schere abtrennen, nochmals mit Wasser abspülen und schließlich mit Küchenpapier trockentupfen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und schneiden. Zitronen halbieren, dünne Scheiben abschneiden und diese auch wieder halbieren.

Forelle von innen salzen und pfeffern und die Petersilie hinzugeben.

Forelle außen von beiden Seiten mit Olivenöl einreiben und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und mit Mehl einreiben. Vor dem Braten zwei Zitronenscheiben und eine kleine Flocke Butter in den Bauch der Forelle geben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Forellen von beiden Seiten goldbraun braten.

### Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Butter erhitzen und Kartoffeln zusammen mit der Petersilie darin schwenken, bis sich leichte Röstaromen zeigen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Zitronenbutter:

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zur Butter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maximilian Drimalski am 04. Juli 2022

# Wolfsbarsch-Filet mit Möhren-Soße und Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Wolfsbarschfilet:**

400 g Wolfsbarschfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
1 Zitrone	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g Butter	100 ml Sahne
150 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für das Erbsenpüree:**

200 g mehligk. Kartoffeln	150 g TK-Erbsen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Limette	2 Zweige frische Minze
75 ml Sahne	25 ml Milch	75 ml Geflügelfond
25 g Butter	Salz	Pfeffer

**Für die Möhrensauce:**

600 g Karotten	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	30 g kalte Butter
30 ml weißer Portwein	1 TL Sesamöl	1 TL Lecithin
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

150 g Zuckerschoten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Ingwer	1 Zitrone	100 g Erbsensprossen
3 EL Olivenöl	1 TL Butter	1 EL heller Balsamico
1,5 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

50 g Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	1 Körbchen Erbsensprossen
1 Handvoll Erbsen	1 EL Butter	1 EL Honig
Salzflakes	1 TL Piment d'Espelette	Öl

**Für das Wolfsbarschfilet:**

Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne in Olivenöl braten. Knoblauch abziehen und andrücken.

Ingwer schälen und klein schneiden. Nach etwa 4 Minuten Butter, Knoblauchzehe und Ingwer zugeben und kurz ziehen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch wenden. Kurz vor dem Anrichten mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Kartoffelpüree:**

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, Butter und Milch-Sahne-Gemisch hinzufügen und zu einem Püree zerstampfen oder durch eine Presse drücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und Püree durch ein Sieb drücken.

**Für das Erbsenpüree:**

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Abgießen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit den Erbsen in einem Topf in etwas Butter anschwitzen.

Geflügelfond angießen und die Erbsen ca. 8-10 Minuten garen.

Anschließend in einer Küchenmaschine zusammen mit den Minzblättern fein pürieren. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Die Kartoffeln zweimal durch eine Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, restliche Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermischen. Mit Salz und Pfeffer und Limettenzesten würzen.

**Für die Möhrensauce:**

Karotten schälen und mithilfe eines Entsafters 250 ml Saft herstellen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin glasig dünsten und mit Portwein ablöschen. Karottensaft hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und die Sauce mit kalter Butter und Lecithin aufmontieren. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für den Salat:**

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit dem Ingwer in einem TL Butter dünsten.

Olivenöl, Balsamico bianco und Ahornsirup verrühren, mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren.

**Für die Garnitur:**

Öl in der Fritteuse 160 Grad erhitzen und Kichererbsen knusprig ausfrittieren, abtropfen lassen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Erbsen in Butter und Honig glasieren.

Rebecca Etten am 20. Juni 2022

# Kabeljau-Filet mit Polenta, Kirschtomaten und Datteln

## Für zwei Personen

### Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets, à 150 g      3 EL Mehl      2 EL Butter  
Salz

### Für die Zitronenpolenta:

125 g Maisgrieß      500 ml Milch      3 EL Butter  
1 Zitrone       $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Tomaten und Datteln:

200 g Kirschtomaten      40 g Datteln      2 Knoblauchzehen  
100 ml Weißweinessig      1 Thymianzweig       $\frac{1}{4}$  Bund Rosmarin  
Olivenöl      Salz      Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$  Bund Blattpetersilie      50 g Pinienkerne      2 EL Olivenöl  
grobes Meersalz

### Für das Kabeljaufilet:

Fisch vor der Zubereitung unter kaltem Wasser abspülen und auf eventuelle Gräten prüfen. Filets beidseitig etwas salzen und komplett mehlieren.

Filets in einer Pfanne in Butter anbraten und je nach Dicke ein bis drei Minuten pro Seite anbraten und gegebenenfalls ziehen lassen.

### Für die Zitronenpolenta:

Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen lassen.

Maisgrieß unter Rühren mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit einrieseln lassen. Abrieb von ca. einer halben bis ganzen Zitrone hinzufügen. Für 5 Minuten köcheln lassen, beiseitestellen und gut 15 Minuten ziehen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Mit Salz abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

### Für die Tomaten und Datteln:

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kirschtomaten halbieren. Datteln in feine Streifen schneiden.

1 TL Rosmarin zupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten und Datteln hinzufügen. Alles anbraten und darauf achten, dass die Kirschtomaten zwar weicher werden aber noch nicht zerfallen. Knoblauch, Rosmarin und Thymianzweig hinzugeben. Mit Weißweinessig ablöschen und die Pfanne für 8 -10 Minuten in den Ofen stellen. Sobald es aus dem Ofen kommt noch mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne mit Öl in einer Pfanne goldbraun werden lassen und salzen.

Petersilie hacken.

Polenta und Kabeljau auf Teller platzieren. Kirschtomaten und Datteln über Fisch und Polenta anrichten. Pinienkerne darüber streuen. Mit Petersilie und groben Meersalz garniert servieren.

Katharina Nüser am 20. Juni 2022

# Kabeljau, Honig-Senf-Soße, Zucchini-Spargel und Salat

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

8 Stangen grüner Spargel	1 gelbe Zucchini	1 rote Zwiebel
50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für den Fisch:

1 Kabeljau-Rückenfilet	1 Zitrone, Saft	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Honig-Senf-Sauce:

2 EL körniger Senf	1 TL Honig	50 ml Apfelsaft
125 ml Schlagsahne	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

### Für den Rübchensalat:

1 Bund Radieschen	3 Mairübchen	2 Möhren
1 säuerlicher Apfel	1 Knoblauchzehe	1 TL Tafel-Meerrettich
40 g Mandelblättchen	3 Stängel Dill	2 EL Apfelessig
1 TL Ahornsirup	2 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl
Kräutersalz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

Den Spargel kurz in Wasser mit Zucker und Salz blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Cashewkerne zum Schluss hinzugeben und kurz mit anbraten.

### Für den Fisch:

Kabeljaurückenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft kurz marinieren lassen und danach in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, so dass es noch glasig ist.

### Für die Honig-Senf-Sauce:

In einem kleinen Topf Senf, Honig, Apfelsaft und Sahne verrühren und aufkochen. Alles bei schwacher Hitze 45 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Rübchensalat:

Radieschen putzen, Mairübchen und Möhren schälen, Apfel waschen.

Alles auf einer Reibe in ähnliche Scheiben reiben.

Dill abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen, pressen und mit Essig, Sirup, Meerrettich, Olivenöl und Walnussöl vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Geriebene Zutaten miteinander vermengen und 2 Stängel Dill klein hacken und unterrühren. Mit dem Dressing vermengen und kurz ziehen lassen.

Mandelblättchen vorsichtig in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls unterrühren.

Letzte Dillstängel zum Garnieren des Tellers nutzen.

Maximilian Klösger am 16. Juni 2022

# Saibling-Filet, Ponzu-Ahorn-Lack, Erbsen-Püree, Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Zuckerschoten-Salat:**

200 g Zuckerschoten	2-3 EL Pinienkerne	6 rote, gelbe Cocktailtomaten
1 Frühlingszwiebel	Zitronensaft	4-5 Basilikumblätter
½ TL Ahornsirup	1 EL Kräuternessig	1 Msp. mittelscharfen Senf
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

**Für den Fisch:**

1 Saiblingsfilet, mit Haut	1 TL Ahornsirup	1 TL Ponzu Sauce
Zitronensaft	1 Schuss Sesamöl	1 TL Butter
1 TL Olivenöl		

**Für das Erbsenpüree:**

200 g TK-Erbsen	200 ml Gemüsefond	1 Stück Butter
Salz		

**Für den Zuckerschoten-Salat:**

Die Zuckerschoten putzen, kurz blanchieren und danach im Eiswasser abschrecken. Tomaten halbieren, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und Basilikum fein hacken. Zuckerschoten aus dem Eiswasser nehmen, abtrocknen und in dünne Längsstreifen schneiden.

Alle flüssigen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles in eine Salatschüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Kurz vorm Servieren die Pinienkerne über den Salat geben.

**Für den Fisch:**

Ahornsirup, Ponzu Sauce, Zitronensaft und Sesamöl miteinander verrühren und die Fleischseite des Saiblings damit bepinseln.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen und die Butter und das Öl hinzugeben. Den Saibling für 2-3 Minuten auf der Hautseite anbraten und mit einem Flambierer abflammen.

**Für das Erbsenpüree:**

Fond erwärmen. Erbsen 8 Minuten in Salzwasser kochen, abschütten und mit dem Pürierstab mixen. Durch ein Sieb streichen, mit Salz würzen.

Warmen Fond mit der Butter unterrühren.

Marius Zander am 16. Juni 2022

# Kabeljau mit Kräuter-Parmesan-Kruste, Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Kabeljaufilet:**

2 Kabeljaufilets à 300-400 g	1 Zitrone	100 g Parmesan
50 g Butter	2 TL Dijon-Senf	4 Zweige krause Petersilie
50 g Panko	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

**Für den Mandel-Brokkoli:**

1 Brokkoli	50 g Butter	3 EL Mandelblättchen
Salz		

**Für die Bratkartoffeln:**

200 g mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel	100 g Butter
Rapsöl	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft würzen. Parmesan reiben.

Für die Kruste Butter, Parmesan, Paniermehl, Dijon-Senf, Zitronensaft und Abrieb, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer gleichmäßigen Masse vermischen. Den Fisch kurz scharf in Öl anbraten, anschließend in eine Auflaufform geben und mit der Buttermasse bestreichen. Danach für 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

**Für den Mandel-Brokkoli:**

Brokkoli in gesalzenem Wasser bis zum gewünschten Garpunkt kochen.

Währenddessen die Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten und anschließend herausnehmen. Butter in der Pfanne zum Schmelzen bringen, den fertigen Brokkoli darin schwenken und die gerösteten Mandelblättchen hinzugeben.

**Für die Bratkartoffeln:**

Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und klein schneiden. Anschließend in einer Bratpfanne mit Öl und Butter knusprig braten. Am Ende salzen.

Birthe Lenz am 13. Juni 2022

# Lachs mit Orangen-Soße, Linsen-Püree, Prinzessbohnen

## Für zwei Personen

### Für das Linsenpüree:

2 mittelgr., mehligk. Kartoffeln	50 g rote Linsen	1 Zitrone, Saft
100 g Butter	50 ml Milch, 3,5 %	200 ml Gemüsefond
100 ml Fischfond	2 EL helles Tahini	Ras el Hanout
Piment Pulver	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Suppengrün	2 Orangen, Saft	1 Zitrone, Zeste
1 Stück kalte Butter	200 ml Fischfond	Zucker
Zitronenpfeffer	1 Msp. Kurkuma	

### Für die Prinzessbohnen:

200 g Prinzessbohnen	1 EL Butter	2 EL heller Sesam
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Mehl
1 Stück Butter	1 TL Knoblauch-Öl	Salz

### Für das Linsenpüree:

Die Kartoffeln schälen und mit den Linsen zusammen in Gemüse- und Fischfond weichkochen. Die gekochten Linsen mit den Kartoffeln, Butter und etwas Milch zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Tahini, Piment und Ras el Hanout abschmecken.

### Für die Sauce:

Suppengrün schälen und kleinschneiden. Gemüse mit Fischfond und etwas Zucker einkochen. Mit Orangensaft und Zitronenzeste reduzieren lassen. Kurkuma und Pfeffer dazugeben. Durch ein Sieb passieren.

Anschließend mit einem Stück kalter Butter abbinden.

### Für die Prinzessbohnen:

Butter schmelzen, bis sie braun wird. Prinzessbohnen in heißem Wasser ca. 7 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und in der entstandenen Nussbutter mit Sesam schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Lachs:

Lachs trocken tupfen, in passende Stücke schneiden und auf der Hautseite mehlieren und salzen. Anschließend in einer eher heißen Pfanne mit dem Knoblauch-Öl ca. 2 Minuten scharf anbraten, anschließend drehen und salzen.

Herd auf mittlere Hitze stellen, ein Stück Butter und angedrückten Knoblauch dazugeben und für weitere 1-2 Minuten braten. Mit flüssiger Butter übergießen und aus der Pfanne nehmen.

Sirin Bagda am 13. Juni 2022

# Backfisch mit Remoulade und Sweet Chili-Spitzkohl

**Für zwei Personen**

**Für den Backfisch:**

300 g Kabeljauloins	1 Limette	100 g Mehl, Typ 405
200 g Tempuramehl	150 g Pankomehl	Wasabipaste
1 Prise Kurkuma	200 ml kaltes Mineralwasser	Pflanzenöl

**Für die Remoulade:**

2 Eier, (L)	4 Cornichons	1 Frühlingszwiebel
1 Orange	1 Limette	2 EL Dijon-Senf
1 EL eingel. Sushi-Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Zweige Minze	2 Zweige Dill
1 TL Puderzucker	3 EL Siracha-Sauce	1 EL Wasabipaste
Currypulver	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

**Für den Spitzkohlsalat:**

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 Peperoncini	2 Knoblauchzehen
1 Limette	1 Stange Zitronengras	2 Limettenblätter
15 g Maisstärke	100 ml Reisessig	50 g Rohrzucker
1 Prise Zucker	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	2 EL Saiblingskaviar	Shisoblätter

**Für den Backfisch:** Neutrales Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Wasabipaste in kaltem Mineralwasser anrühren, mit Tempuramehl zum Tempurateig verrühren. Eine Panierstrasse vorbereiten. Fisch säubern, mit Limettensaft und Salz würzen und erst im Mehl wenden, dann im Tempurateig tauchen und im Panko wälzen. Ca. 4 Minuten in der Fritteuse goldbraun backen, dabei immer wieder wenden. Dann auf einem Teller mit Küchenpapier ablegen und etwas salzen.

**Für die Remoulade:** Orangenschale reiben. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Eier trennen und Eigelbe mit Senf und 2 EL Limettensaft in ein hohes schmales Gefäß geben und salzen und zuckern. Mit einem Mixer auf niedriger Stufe Zutaten zusammen mixen und währenddessen langsam Öl einfließen lassen bis eine Mayonnaise entstanden ist. Danach Limetten- und Orangenabrieb dazugeben.

Sushi-Ingwer und Cornichons klein hacken. Die Kräuter fein hacken.

Frühlingszwiebel (mittleres Stück) klein schneiden. Alle Zutaten in die Mayonnaise geben und mit Salz, Pfeffer, Siracha-Sauce und etwas Wasabipaste und Curry abschmecken.

**Für den Spitzkohlsalat:** Spitzkohl hobeln, etwas salzen und kneten. Mit 1-2 EL Reisessig und Sonnenblumenöl marinieren.

Für die Sweet-Chili-Sauce 175 ml Wasser mit restlichem Reisessig und Zucker in einer Pfanne aufkochen. Zitronengras flach klopfen und zusammen mit den Limettenblättern dazugeben. Limette halbieren, auspressen und etwas Limettensaft dazu geben. Peperoncino klein schneiden und je nach Schärfe ein paar Stücke dazugeben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne goldbraun frittieren und ebenfalls dazugeben. Kurz aufkochen lassen, dann von der Herdplatte nehmen und ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und mit Maisstärke andicken. Abkühlen lassen. Später den Salat damit marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tamara Hesselmann am 07. Juni 2022

# Fisch-Pflanzerl, Spargel-Salat, Limetten-Hollandaise

## Für zwei Personen

### Für die Fischpflanzerl:

300 g Saiblingsfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	2 Eier	Butter
3 TL Sahnemeerrettich	1 Brötchen	80 g Semmelbrösel
½ Bund Dill	Sonnenblumenöl	Muskatnuss
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer

### Für den Spargelsalat:

6 Stangen grüner Spargel	7 Stangen weißer Spargel	1 Tomate
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Zweige krause Petersilie	3 EL Weißweinessig
3 EL Zucker	1 EL Salz	4 EL neutrales Pflanzenöl

### Für die Limetten-Hollandaise:

4 Eier	1 Limette	100 g Butter
20 ml trockener Weißwein	1 Msp. Kartoffelstärke	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	1 Prise weißer Pfeffer	

**Für die Fischpflanzerl:** Die Gräten vom Saiblingsfilet im V-Schnitt entfernen. Fisch fein würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig anschwitzen.

Brötchen würfeln und in 150 ml Wasser einweichen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Ei aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Hälfte des Zitronensaftes mit Saibling, Schalotten, Knoblauch, Meerrettich, Eigelb und Ei in einer Schüssel vermengen. Eingeweichte Brötchenwürfel ausdrücken. Brötchenwürfel und Semmelbrösel zur Masse geben und vermengen. Muskatnuss reiben und eine Prise zur Masse geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und Hälfte für Garnitur zurücklegen. Andere Hälfte kleinhacken und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zur Masse geben und verkneten. Mit feuchten Händen zu Pflanzlerl formen. Pflanzlerl in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braten.

**Für den Spargelsalat:** Spargel schälen, Enden abschneiden und eine weiße Spargelstange beiseitelegen. In 1 L Wasser mit 1 EL Zucker und 1 EL Salz garkochen.

Spargel abgießen und Spargelwasser für Hollandaise (3 EL) und Salat (4 EL) aufbewahren. Gargarten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Tomate waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

2 EL Zucker, 4 EL Spargelwasser, Weißweinessig und Öl miteinander verrühren und mit Spargel, Tomate und Frühlingszwiebel vermengen.

Rohe weiße Spargelstange mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schälen, zum Salat geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken, Salat damit garnieren.

**Für die Limetten-Hollandaise:** Eier aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Butter schmelzen. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Andere Hälfte filetieren und für Garnitur beiseitelegen. Eigelbe, 3 EL Spargelwasser, Butter, Limettensaft, Kartoffelstärke und Weißwein in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Über einem Wasserbad schaumig schlagen.

Die Fischpflanzerl auf Teller anrichten und mit Dillzweigen und Limettenfilets garnieren. Spargelsalat auf Teller anrichten. Limetten Hollandaise separat in einem Schälchen servieren.

Maximilian Maier am 30. Mai 2022

# Rotbarsch-Happen mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf, Spinat

**Für zwei Personen**

**Für die panierten Fisch-Happen:**

400 g Rotbarschfilet, ohne Haut	1 Ei	1 TL Fischesauce
1 EL schwarzer Sesam	50 g Panko	50 g Mehl
Pflanzenöl	Pfeffer	

**Für den Kartoffel-Pastinaken-Stampf:**

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Pastinake	2-3 EL Milch
20 g Butter	Muskatnuss	Salz

**Für den Gorgonzola-Blattspinat:**

400 g Babyspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Gorgonzola	100 ml Sahne	50 ml Milch
Muskatnuss	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die panierten Fisch-Happen:**

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. In Mundgerechte Stücke schneiden. Ei aufschlagen, verquirlen und mit **Fischesauce und etwas Pfeffer vermengen. Eine Panierstraße aufstellen:**

Fisch-Happen erst in Mehl, dann in Ei und dann in Panko von allen Seiten wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun ausbacken.

**Für den Kartoffel-Pastinaken-Stampf:**

Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und klein würfeln. In siedendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen, dann mit Butter und Milch stampfen und mit Muskatnuss würzen.

**Für den Gorgonzola-Blattspinat:**

Spinat waschen und evtl. dickere Stiele entfernen, Knoblauch und Schalotten abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl dünsten. Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Sahne und Milch angießen und den Spinat auf kleiner Flamme zusammenfallen lassen. Nach ca. 5 Minuten Gorgonzola unterrühren. Weiter einköcheln lassen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Ehrlich am 16. Mai 2022

# Kokos-Risotto mit Lachs, Wasabi-Dip und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Kokos-Risotto:

125 g Risotto	1 Mango	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
1 Schalotte	1 Stück Ingwer à 4 cm	300 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond	3 Kaffir-Limettenblätter	Kokosöl, Salz

### Für den marinierten Lachs:

2 Lachsfilets ohne Haut	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer á 4 cm
2 EL Honig	4-5 EL Ponzu	2 EL Olivenöl

### Für den Wasabi-Dip:

10 g Wasabipaste	75 ml Crème-fraîche	1 Zitrone, davon Saft
Salz		

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 rote Zwiebel	4 Radieschen
1 Knoblauchzehe	3 EL Sojasauce	1 EL Reisessig
1/4 Vogelaugen-Chili	1-2 TL Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
1 EL Olivenöl	2 Zweige Koriander	

### Für die Garnitur:

1 TL weißer Sesam	50 g Erdnüsse
-------------------	---------------

### Für den Kokos-Risotto:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kokosmilch und Gemüsefond vermengen und in einem Topf erhitzen.

Kokosöl bei mittlerer Hitze in einen breiten Topf geben. Ingwer schälen und Schalotte abziehen. Beides fein hacken und in Kokosöl anschwitzen.

Risotto und Kaffir-Limettenblätter dazugeben und umrühren. Nach und nach immer wieder mit Kokosmilch und Gemüsefond auffüllen und dabei regelmäßig umrühren bis der Risotto die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Mango waschen, halbieren und das Fruchtfleisch einer Hälfte vom Stein trennen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und die Kerne einer Hälfte durch Klopfen heraus schlagen. Wenn der Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat, Limettenblätter herausnehmen und Mango, sowie Granatapfelkerne unterheben. Mit Salz abschmecken.

### Für den marinierten Lachs:

Lachs waschen, trockentupfen, entgräten und von der Haut befreien.

Ingwer schälen und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Mit Ponzu, Olivenöl und Honig verrühren. Lachs in eine Auflaufform legen, die Marinade darüber geben und einziehen lassen. Nach 8-10 Minuten einmal wenden und für 10 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen. Die letzten 2 Minuten die Grillfunktion einschalten.

### Für den Wasabi-Dip:

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Wasabi mit Crème fraîche vermengen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

### Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel entkernen und in ca. 3-5cm breite Stück schneiden. Zwiebel abziehen und Radieschen waschen. Beides fein würfeln und zur Gurke geben.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen kleinen Teil der Chili entkernen und fein hacken. Knoblauch und Chili mit Zucker, Sojasauce, Olivenöl, Reisessig und Sesamöl in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren auf den Gurkensalat geben und untermischen. Korianderblätter

abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Zur Garnitur über den Salat geben.

**Für die Garnitur:**

Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend auf mariniertem Lachs und Gurkensalat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Grond am 16. Mai 2022

## Kräuter-Waffel mit Lachs und Petersilien Minz-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Waffel:**

40 g glatte Petersilie	30 g Schnittlauch	150 g Mehl, Type 405
150 ml Milch	2 Eier, Gr. L	100 g Butter
1 ½ TL Backpulver	Muskatnuss	

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets	300 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------	-----------------	---------------

**Für die Petersilien-Minz-Sauce:**

60 g glatte Petersilie	8 Minzblätter	½ Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	5 EL Gemüsefond	3 EL mildes Olivenöl
Chilipulver		

**Für die Zitronen-Crème-fraîche:**

1 Zitrone, Abrieb	Saft	200 g Crème-fraîche
-------------------	------	---------------------

**Für die Garnitur:**

½ Granatapfel

**Für die Waffel:**

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Butter schmelzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mehl und Backpulver vermischen. Eier, Milch und Butter zum Mehl geben und vermischen. Muskatnussabrieb dazugeben. Kräuter zugeben. Waffel im Waffeleisen goldbraun backen.

**Für den Lachs:**

Olivenöl im Backofen auf 80 Grad bringen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs für 10 Minuten im Öl garen.

**Für die Petersilien-Minz-Sauce:**

Kräuter, Öl und Fond in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Knoblauch und Ingwer hineinreiben. Mit etwas Chili würzen.

**Für die Zitronen-Crème-fraîche:**

Crème fraîche glattrühren und mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Granatapfelkerne herausklopfen und als Garnitur verwenden.

Kamil Lewandowski am 12. Mai 2022

# Saibling im Kartoffel-Kräutersud, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für Saibling und Chip:

1 Saiblingsfilet à 600-800 g	50 g Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Bärlauch	Öl, Salz

### Für den Sud und Stampf:

400 g festk. Kartoffeln	2 Karotten	100 g Knollensellerie
1 weiße Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft
1 L Gemüesfond	1 EL Butter	2 Zweige Thymian
80 g Bärlauch	1 EL frischer Majoran	1 EL frischer Liebstöckel
1 EL Petersilie	1 EL Schnittlauch	1 Lorbeerblatt
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Alpenkräuter:

1 Box frische Alpenkräuter	1 Zitrone, Saft	Olivenöl, Salz
----------------------------	-----------------	----------------

### Für die Garnitur:

frischen Meerrettich

## Für Saibling und Chip:

Den Saibling zu putzen, entgräten und in 4 Stücke portionieren. Fisch leicht salzen. Butter verflüssigen und mit einem Pinsel auf einen flachen Teller verteilen. Saiblings-Stücke mit der Haut nach unten darauflegen.

Die Filets oben wieder reichlich bebuttern. Etwas Rosmarin, Thymian und Stiele vom Bärlauch darauflegen und mit Klarsichtfolie gut abdecken und verschließen. Im Ofen bei 70-80 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 13-15 Minuten glasig garen. Anschließend die Haut vorsichtig abziehen und mit etwas Öl an die Unterseite eines Topfes kleben. Diesen Topf dann mit etwas Öl in eine erhitzte Pfanne drücken und die Haut zwischen Topfboden und Pfanne knusprig zu einem Chip braten. Leicht salzen.

## Für den Sud und Stampf:

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in ca. 2-4 mm dicke Scheiben schneiden. Karotten schälen, ebenfalls längsweise vierteln und in 2-3 mm dicke Stücke schneiden. Sellerie schälen und in 2-3 mm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in dünne Streifen schneiden und in etwas Öl leicht anbraten. Karotten und Sellerie dazugeben, salzen und pfeffern und mit anschwitzen. Kartoffel dazugeben und solange mitschwitzen, bis sie anfangen am Topfboden zu haften. Mit dem Gemüesfond aufgießen, etwas Thymian und Lorbeer dazu und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Ganze durch ein feines Sieb passieren, bis man die gewünschte Konsistenz Fond hat.

Kartoffel-Gemüsemasse vom Sieb in einen Topf geben und mit dem gehackten Bärlauch und Butter vermengen. Fond mit den gehackten Kräutern und etwas Zitronensaft fertig stellen.

## Für die Alpenkräuter:

Alpenkräuter mit etwas Zitronensaft, Salz und Olivenöl marinieren.

## Für die Garnitur:

Den frischen Kren beim Anrichten über das Gericht reiben (je nach Geschmack).

Klaus Rottensteiner am 12. Mai 2022

# Zander mit Weißwein-Schaum, Kartoffel-Püree, Sauerkraut

## Für zwei Personen

### Für Sellerie-Kartoffelpüree:

200 g Knollensellerie	200 g mehligk. Kartoffeln	20 g Butter
125 ml Milch	1 TL Spirulina-Pulver	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

### Für den Weißweinschaum:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
100 ml Weißwein	1 TL Senf	100 ml Gemüsesfond
1 Zweig Rosmarin	2 TL Soja-Lecithin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Zander:

2 Zanderfilets, à 150-200 g	4 Scheiben Schinken	1 EL Butter
2 Zweige Queller	Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Sauerkraut:

200 g Weinsauerkraut	150 Weintrauben	1 Zwiebel
$\frac{3}{4}$ Becher Schmand	100 ml trockenen Weißwein	2 Lorbeerblätter
3 Wacholderbeeren	Salz	Pfeffer

### Für das Topping:

1 rohe Rote-Bete-Knolle	2 EL Speisestärke	Öl, Salz
-------------------------	-------------------	----------

### Für die Garnitur:

einige Rettichsprossen

**Für Sellerie-Kartoffelpüree:** Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln und Sellerieknolle waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Wasser abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit einem Schneebesen Butter und Milch unterschlagen.

Rosmarin klein hacken und ca. 1 TL in das Püree geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen großen Esslöffel des Pürees abnehmen mit Spirulina-Pulver vermengen und das wieder unter das Püree geben und leicht vermischen.

**Für den Weißweinschaum:** Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl anbraten. Knoblauch abziehen. Alle Zutaten hinzugeben, zusammen aufkochen und ziehen lassen. Den Rosmarinzweig und die Knoblauchzehe entfernen und etwas Pfeffer und Salz und Senf dazugeben. Soja-Lecithin unterheben. Alles mit einem Pürrierstab aufschäumen und mit einem Löffel anrichten.

**Für den Zander:** Zander salzen, die Haut mit Schinken belegen pfeffern und in Mehl wenden. Öl und Butter in eine Pfanne geben und Fisch darin anbraten und im Ofen fertig garen.

Queller in kochendes Wasser geben und abtropfen lassen.

**Für das Sauerkraut:** Zwiebel abziehen, klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren dazu geben und kurz köcheln lassen. Das Sauerkraut dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, Schmand dazugeben und ca. 5 Minuten vor dem Servieren die Weintrauben dazu geben, nochmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Topping:** Rote Bete schälen, in Juliennestreifen schneiden, in Speisestärke wenden und dann in das heiße Öl geben und ca. 3 Minuten frittieren und salzen. Am Ende auf den Fisch geben.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Rettichsprossen garnieren.

Maria Hertenberg am 05. Mai 2022

# Spargel im Sesam-Mantel, Saibling, Pak Choi, Hollandaise

## Für zwei Personen

### Für den Spargel:

10 St. weißer Spargel	3 Sch. Toastbrot	1 Ei
1 EL helle Sesamsaat	1 EL Schwarzkümmelsaat	3 EL Mehl
1 Prise Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets	Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	---------------

### Für die Limetten-Hollandaise:

25 g Schalotten	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb & Saft	1 Ei
50 g Butter	50 ml Wermut	$\frac{1}{2}$ TL Szechuan-Pfeffer
Salz		

### Für den Pak Choi:

2 Mini-Pak-Choi	Butter	Salz
Pfeffer		

### Für den Spargel:

Den Spargel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden.

Reichlich Wasser in einem breiten Topf aufkochen, salzen und eine Prise Zucker hineingeben. Spargel ins Wasser geben, aufkochen und 2 Minuten offen kochen lassen. Spargel mit der Schaumkelle herausheben, auf einem Geschirrtuch abtropfen und abkühlen lassen.

Toastbrot entrinden, in grobe Stücke schneiden und im Multizerkleinerer fein hacken. Brotbrösel mit Sesam- und Schwarzkümmelsaat in einer länglichen Schale (passend für die Spargelstangen) mischen. Mehl ebenfalls in eine längliche Schale füllen. Ei mit 2 EL Wasser in einer weiteren länglichen Schale verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Spargelstangen zunächst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und zum Schluss in der Sesam-Brot-Mischung wälzen. In der Pfanne mit etwas Pflanzenöl knusprig ausbacken. Auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für den Saibling:

Die Haut der Saiblingsfilets längs einritzen und leicht mehlieren. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl zuerst auf der Hautseite anbraten bis diese knusprig ist. Fisch wenden und Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch gar ziehen lassen.

### Für die Limetten-Hollandaise:

Butter bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich die weißliche Molke am Boden des Topfes abgesetzt hat und die Butter klar ist. Butter dann durch ein sehr feines Küchensieb (z. B. Teesieb) in einen kleinen Topf gießen. Dabei darauf achten, dass die Molke im Topf bleibt. Geklärte Butter warm stellen. Limette heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Dann Limette halbieren, den Saft auspressen und beiseitestellen. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden.

Zusammen mit Wermut, Szechuan-Pfeffer und 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf ca. 80 ml einkochen lassen. Limettenschale unterrühren und Wermut-Reduktion beiseitestellen.

Wermut-Reduktion durch ein feines Küchensieb in einen Schlagkessel gießen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, 23 EL Limettensaft sowie  $\frac{1}{4}$  TL Salz zugeben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebeesen 45 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Schlagkessel mit dem Wasserbad vom Herd ziehen, geklärte Butter nach und nach im dünnen Strahl zugeben und mit dem Schneebeesen vorsichtig unterrühren. Hollandaise mit dem Wasserbad beiseitestellen, gelegentlich umrühren.

### Für den Pak Choi:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi putzen, längs halbieren und auf der Schnittseite in der Butter leicht anbraten. Salz und Pfeffer hinzugeben und den Pak Choi wenden. Ca. 2 Minuten gar ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alissa Scheunemann am 26. April 2022

# Dorade mit Spargel-Schuppen, Wild-Spargel, Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Dorade:

2 dicke Doraden-Filets	6 dicke St. grünen Spargel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	Piment d'Espelette	2 EL Olivenöl
Meersalz	Salz	Eiswasser

### Für den Wildspargel:

1 Bund Wildspargel	1 Zitrone, Saft & Abrieb	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Weißweinsauce:

1 kleine Schalotte	1 Zitrone	2 EL Butter
100 g Sahne	1 EL Crème-fraîche	100 ml Weißwein
3 cl Wermut	250 ml Fischfond	2 EL Maisstärke
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Dorade:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten leicht salzen.

Knoblauch andrücken und abziehen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Olivenöl, Knoblauch und Thymian in eine heiße Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten braten.

Den grünen Spargel 5 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und daraus etwa 2 Cent große Stücke stanzen.

Vom Fisch die Haut abziehen und das Fischfilet mit Piment d'Espelette und Meersalz würzen. Die ausgestanzten Spargelkreise auf dem Fisch so platzieren, dass sie wie die Schuppen des Fisches wirken. Fisch kurz in den Ofen geben, sodass der Spargel erwärmt wird, der Fisch aber dennoch glasig bleibt.

### Für den Wildspargel:

Wildspargel ggf. putzen und in einer Pfanne mit Olivenöl 3-4 Minuten knackig braten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

### Für die Weißweinsauce:

Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und 2 Streifen Schale von der Zitrone schneiden. Dann Zitrone halbieren und Saft auspressen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, dann Zitronenschale mit hineingeben. Mit Wermut ablöschen, dann mit Weißwein und Fischfond auffüllen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Sahne hinzufügen und 5 Minuten mit köcheln lassen. Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 3 Tropfen Zitronensaft, 1 EL Butter und Crème fraîche verfeinern. Sauce ggf. mit Stärke binden.

Carla Weissbacher am 26. April 2022

# Spargel-Creme-Suppe mit Forellen-Tatar, Spargel-Spitzen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

500 g dicke Spargelstangen	1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft
2 EL Butter + Butter	200 ml Sahne	4 cl franz. Wermut
100 ml Sake	Ahornsirup	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Forellen-Tatar:

2 Forellenfilets	2 Radieschen	1 Zitrone, Abrieb
2 Sch. eingel. Sushi-Ingwer	1 TL helle Misopaste	1 EL Ahornsirup
1 TL grober Dijon-Senf	Rauchsalz	weißer Pfeffer

### Für den Wasabi-Kresse-Schaum:

1 TL Wasabipaste	2 Beete Gartenkresse	1 EL kalte Butter
200 ml Sahne	1 Msp. Lecithin	

### Für die Garnitur:

1-2 TL Forellenkaviar	1 Beet Gartenkresse	
-----------------------	---------------------	--

## Für die Suppe:

Den Spargel schälen, die Spitzen (etwa 5-10 cm lang), abschneiden und halbieren. Butter in eine Grillpfanne geben, die halbierten Spargelspitzen hinlegen und garen. Mit Ahornsirup beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Spargel für die Suppe klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Spargelstangen und Zwiebel in Butter anrösten.

Mit Wermut ablöschen und einkochen lassen. Dann Sake angießen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Spargelstangen mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Flüssigkeit in einen kleinen Topf umfüllen und für den Schaum beiseitestellen.

Dann die Spargelstangen mit 2 EL Butter und Sahne schaumig pürieren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Forellen-Tatar:

Radieschen putzen und fein schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Eingelegten Ingwer klein schneiden.

Forellenfilets fein schneiden. Forelle, Radieschen, Ingwer, Zitronenabrieb, Misopaste, Ahornsirup, Dijon-Senf, Rauchsalz und Pfeffer zu einem Tatar verarbeiten. Tatar in einem Servierring auf einem Suppenteller mittig anrichten. Mit dem Stiel eines Kochlöffels ein Loch in die Turmmitte drücken und dort später den Wasabi-Kresse-Schaum einfüllen.

Tatar vor dem Servieren unter einem Glas mithilfe der Räucherpistole räuchern.

## Für den Wasabi-Kresse-Schaum:

Gartenkresse vom Beet schneiden. Kresse, Wasabi, und Sahne zum abgeschöpften Spargelsud (s.o.) geben und erhitzen. Alles fein pürieren und mit kalter Butter und Lecithin schaumig aufschlagen. Schaum in das Loch des Forellen-Tatars füllen.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Forellenkaviar und Kresse garnieren.

Die gegarten Spargelspitzen aufrecht auf dem Suppenteller, rund um das Tatar, anrichten. Spargelsuppe in ein Kännchen füllen und à Part servieren.

Daniel Schöller am 26. April 2022

# Kabeljau-Lasagne mit Salat-Herzen und Basilikum-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Tomatensauce:

4 Fleischtomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Fetasauce:

250 g Fetakäse	100 g Crème-fraîche	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Fisch:

500 g Kabeljaufilet	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pasta:

150 g Weizenmehl	100 g Hartweizengrieß	4 Eier
1 TL Olivenöl	Salz	

### Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Limette	80 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	

### Für die Salatherzen:

2 Salatherzen	50 g Parmesan	2 TL Meersalzflocken
Olivenöl		

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

Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Zwiebel in einer hohen Pfanne in Olivenöl anbraten, Tomaten dazu geben, gut andünsten und Rosmarin dazu geben. Durchschwenken und Crème fraîche untermischen. Knoblauch abziehen, pressen und mit etwa der Hälfte davon Tomatensauce würzen. Anschließend mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Rosmarin wieder entfernen.

**Für die Fetasauce:** Feta in Würfel schneiden, in einem Topf mit Olivenöl geben und erhitzen. Crème fraîche unterheben und mit dem restlichen Knoblauch der Tomatensauce würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

**Für den Fisch:** Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und Rosmarin dazu geben. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in der Pfanne anbraten.

**Für die Pasta:** Mehl und Grieß in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Drei ganze Eier trennen und 1 Eigelb, 1 ½ EL Wasser, Salz und Öl zum Mehl geben und verkneten bis er formbar ist. Teig kurz ruhen lassen.

Teig ausrollen und zu Platten schneiden. Lasagne in eine Auflaufform wie folgt schichte: Tomatensauce, Fetasauce, Fisch und Nudelplatte. Das Ganze zwei Mal wiederholen. Im Backofen für 25 Minuten goldgelb backen.

**Für das Pesto:** Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren und auspressen. Öl und Basilikum in eine hohe Schüssel und mit einem Stabmixer cremig mixen und mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.

**Für die Salatherzen:** Salatherzen teilen und in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten. Parmesan reiben und mit Meersalz über die Salatherzen geben.

Torsten Rühl am 19. April 2022

# Lachs-Filet, Weißwein-Soße, Brokkoli, Kartoffel-Würfel

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, mit Haut	1 Schalotte	1 Zitrone
Butter	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel	1 Stich Butter
300 ml Sahne	300 ml Weißwein	2 Zweige Dill
1 Lorbeerblatt	5 Wacholderbeeren	1 TL Speisestärke
2 Prisen Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	Salz	Eiswasser
------------	------	-----------

### Für die Kartoffelwürfel:

4-5 Kartoffeln	Speiseöl	Salz
----------------	----------	------

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün	1 Beet rote Kresse	
-------------	--------------------	--

### Für den Lachs:

Die Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lachsfilet ggf. waschen, trockentupfen, salzen und auf der Hautseite anbraten. Einen Stich Butter, Schalotten, Zitronenabrieb, und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Lachs nach ca. drei Minuten wenden und bei geringer Hitze etwa zwei weitere Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Um Lachs besonders saftig zuzubereiten, gehen Sie wie folgt vor: Braten Sie den Lachs bei mittlerer Temperatur langsam auf der Hautseite an, damit diese knusprig wird. Lassen Sie Butter in einem separaten Topf aufschäumen, legen sie den Lachs mit der Hautseite nach oben hinein und lassen Sie den Fisch nunmehr in der warmen Butter ziehen.

### Für die Sauce:

Suppengemüse putzen. Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Suppengemüse in Pflanzenöl scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Wein reduzieren lassen, dann Sahne angießen. Sauce weiter reduzieren lassen, dann die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Butter, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speisestärke abbinden. Vor dem Servieren ggf. aufschäumen.

### Für den Brokkoli:

Brokkoli in ansehnliche Röschen schneiden, in Salzwasser bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Je nach Timing vor dem Anrichten kurz im Sieb über Wasserdampf erwärmen.

### Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in möglichst gleichförmige Würfel von ca. 1 cm schneiden. Dann salzen und bei mittlerer Hitze in Öl von allen Seiten langsam anbraten.

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün und Kresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leo Holthaus am 04. April 2022

# Skrei mit Kartoffel-Püree und Chorizo mit Granatapfel

**Für zwei Personen**

**Für den Skrei:**

2 Kabeljaufilets à 200 g	5 EL Salz	1 EL Butter
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zitrone	100 ml Milch
100 g Butter	Salz	

**Für die Granatapfel-Chorizo:**

50 g Chorizo am Stück	1 Granatapfel	1 Zitrone
2 Bund glatte Petersilie	1 EL Mehl	Sonnenblumenöl

**Für die Garnitur:**

20 g gelber Frisée	2 Zweige Dill	Vogelmiere
--------------------	---------------	------------

**Für den Skrei:**

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau von Gräten befreien. 5 EL Salz in etwa einem Liter Wasser auflösen und den Fisch darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl etwa 3 Minuten auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und Butter dazu geben. Aus der Pfanne holen und in einer Auflaufform etwa 3 Minuten in den Ofen stellen.

Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische Skrei. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

**Für das Kartoffelpüree:**

Kartoffeln schälen und waschen, dann in kochendem Salzwasser garen.

Abgießen und abkühlen lassen. Milch erwärmen. Kartoffeln stampfen, Butter dazu geben und erwärmte Milch nach und nach unterrühren.

Zitrone waschen und abreiben. Kartoffelpüree mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Granatapfel-Chorizo:**

Chorizo in Scheiben oder Würfel schneiden, mehlieren und in der Pfanne vom Skrei mit etwas Öl knusprig braten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Petersilie, Granatapfelkerne und Zitronenabrieb mit der knusprigen Chorizo vermengen.

**Für die Garnitur:**

Frisée waschen und trockenschleudern. Dill und Vogelmiere abrausen und trockenwedeln. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gisela Breuer am 28. März 2022

# Schollen-Gratin mit Spargel und Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Schollen-Gratin:**

4 Schollenfilets à 100 g	50 g roher, geräuch. Schinken	500 g grüner Spargel
1 Zitrone	Butter	2 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan	200 ml Geflügelfond	1 Prise Cayennepfeffer
Muskatnuss	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

**Für die Bratkartoffeln:**

300 g festk. Kartoffeln	4 EL Butter	Salz
-------------------------	-------------	------

**Für das Schollen-Gratin:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen.

Schollenfilets mit jeweils 1 EL Zitronensaft beträufeln, nach Belieben mit Meersalz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen. Spargel waschen und die Enden abschneiden. Schinkenscheiben in Streifen schneiden, mit dem Öl in der Pfanne knusprig braten und wieder herausnehmen. Fett nicht wegschütten. Schinken in Alufolie einwickeln und im Backofen warmhalten. Spargel in die Pfanne mit ausgelassenem Schinkenfett geben und sanft anbraten. Mit etwas Zitronensaft ablöschen, Geflügelfond angießen und Spargel etwa 8 Minuten bei milder Hitze köcheln. Eine flache feuerfeste Form mit Butter austreichen.

Schollenfilets in die Form geben. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf dem Fisch verteilen. Mit etwas Meersalz und weißem Pfeffer würzen. Crème fraîche in den Spargelsud einrühren und kurz aufkochen. Mit etwas Muskat, weißem Pfeffer und Salz abschmecken.

Parmesan raspeln. Fisch und Spargel mit der Soße begießen, Parmesan darüber streuen und im Backofen ca. 15 Minuten überbacken. Kurz vor Servieren mit den knusprigen Schinkenstreifen garnieren.

**Für die Bratkartoffeln:**

Kartoffeln schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. In eine Bratpfanne geben und zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser übergießen und mit Salz würzen.

3 EL Butter hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weich kochen, davon die letzten 5 Minuten ohne Deckel, damit das Wasser komplett verdampfen kann. Dann 1 EL Butter hinzugeben und goldbraun knusprig anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Schneider am 21. März 2022

# Forelle mit Riesling-Kraut und Lauch-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Regenbogenforelle:

2 Forellenfilets à 100 g  
Rapsöl  
Salz

1 Zweig Thymian  
Orangenpfeffer

1 Zweig Rosmarin  
Salzflocken

### Für das Rieslingkraut:

200 g mildes Sauerkraut  
1 Schalotte  
1 Zweig Thymian  
½ TL Korianderkörner  
Salz

1 mehlig. Kartoffel  
150 ml Geflügelfond  
1 Zweig Estragon  
1 Wacholderbeere  
weißer Pfeffer

50 g frische Ananas  
50 ml trockener Riesling  
1 Pimentkorn  
Rapsöl

### Für das Lauch-Püree:

1 Stange Lauch  
2 mehlig. Kartoffeln  
100 ml Milch  
Salz

1 Lauchzwiebel  
30 g Butter  
50 ml Gemüesfond  
Schwarzen Pfeffer

50 g frischer Spinat  
100 ml Sahne  
Muskatnuss

### Für den Krustentier-Schaum:

100 g Krustentierkassen  
1 Schalotte  
25 g kalte Butter  
50 ml trockener Riesling  
2 EL Holunderblütensirup  
1 Prise Piment d'Espelette  
Speisestärke, nach Belieben  
weißer Pfeffer

1 Karotte  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Sahne  
150 ml Krustentierfond  
25 ml Weinbrand  
1 Prise edelsüßes Paprikapulver  
Rapsöl

1 kleine Petersilienwurzel  
3 cm Ingwer  
1 TL Tomatenmark  
50 ml Fischfond  
1 Zweig glatte Petersilie  
2 g Lecithin  
Salz

### Für das Kräuter-Öl:

1 Bund Schnittlauch  
Holunderblütensirup  
weißer Pfeffer

1 Bund Basilikum  
50 ml Olivenöl

1 Prise Piment d'Espelette  
Salz

### Für die Garnitur:

1 Orange  
essbare Blüten

Orangenpfeffer

Salzflocken, nach Würzen

### Für die Regenbogenforelle:

Die Fischfilets waschen, abtupfen und mit Salz und Orangenpfeffer würzen. Auf der Hautseite vorsichtig anritzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten dann wenden und nochmals 3-4 Minuten auf der Hautseite anbraten, bis die Haut kross ist. Nach zwei Drittel der Bratzeit Thymian- und Rosmarinzweig hinzufügen.

### Für das Rieslingkraut:

Die Kartoffel in Salzwasser garen. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Riesling ablöschen. Wein etwas verkochen lassen und mit Geflügelfond auffüllen. Thymian und Estragon abbrausen, trockenwedeln und am Zweig mit dazugeben. Piment, Wacholder und Koriander in einem Mörser anstoßen, in ein Gewürzsäckchen geben und mit Sauerkraut kochen. Kartoffel pellen und Ananas schälen. Beides in einem Mixer fein pürieren. Anschließend zum Sauerkraut geben. Weitere 5-10 Minuten köcheln, danach Kräuterzweige und Gewürzsäckchen entfernen.

**Für das Lauch-Püree:**

Kartoffeln schälen und waschen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser mit Gemüsefond weich garen. Fond abgießen, Kartoffeln durch eine Presse drücken. Butter in einer Pfanne langsam bräunen und mit Milch ablöschen, anschließend zu den Kartoffeln geben und miteinander vermengen bis ein festes Püree entsteht. Lauch und Lauchzwiebel, Spinat gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.

Gemüse in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. Pürieren, zum Kartoffelpüree geben und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Sahne schlagen und unter das Püree heben.

**Für den Krustentier-Schaum:**

Krustentierkarkassen kurz abspülen und abtropfen lassen.

Petersilienzweig abbrausen und trockenwedeln. Ein paar Blättchen für die Garnitur zurückbehalten. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Karkassen darin anbraten, mit Tomatenmark tomatisieren und Petersilie sowie Paprikapulver hinzugeben. Mit Krustentier- und Fischfond kuechenschlacht.zdf.de aufgießen und weiterköcheln lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln, Petersilienwurzel schälen und würfeln. Karotte schälen und 2/3 würfeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel und Karotten darin anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und reduzieren. Karottenscheiben herausholen und zur Garnitur beiseitestellen. Den Rest in den Karkassen-Sud geben. Anschließend die Sahne hinzugeben. Ingwer schälen und fein raspeln.

Holunderblütensirup, Piment d'Espelette, Ingwer, Salz und Pfeffer in den Sud geben. Je nach gewünschter Konsistenz, den Sud mit Stärke binden und dann abpassieren. Mit der restlichen kalten Butter aufmontieren, nochmals abschmecken und zuletzt den Weinbrand zugeben. Kurz vor dem Servieren Lecithin hinzugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen.

**Für das Kräuter-Öl:**

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und ein paar Blätter zur Garnitur zurückgehalten. Den Rest mit Olivenöl pürieren. Mit Holunderblütensirup, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend durch ein Sieb passieren.

**Für die Garnitur:**

Orange waschen und die Hälfte der Schale abreiben. Gericht mit Orangenabrieb, Orangenpfeffer, Salzflöcken und essbaren Blüten garnieren.

Das Lauch-Püree und Rieslingkraut auf einen Teller geben, das Fischfilet darauf geben und mit Krustentier-Holunderblüten-Schaum angießen.

Orangenabrieb, Orangen-Pfeffer und Salzflöcken auf das Filet geben.

Das Gericht mit Karottenscheiben und Kräuter-Öl garnieren und zur Dekoration Kräuter, sowie essbare Blüten darauf geben und servieren.

Christa Lührmann am 21. März 2022

# Lachs mit Avocado-Creme, Meerrettich, Schnittlauch-Öl

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

300 g Lachs in Tranchen	1-2 EL Gin	1 EL Anis
Einige Wacholderbeeren	Pflanzenöl	20 g Meersalz

### Für die Avocado-Creme:

2 reife Avocados	1 Zitrone, 1 EL Saft	Salz
------------------	----------------------	------

### Für die Meerrettich-Aioli:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	1 TL Crème-fraîche
1 EL scharfer Meerrettich, aus Glas	100 ml neutrals Öl	Salz

### Für das Topping:

3 EL Buchweizen	2 EL gepuffter Quinoa	2 EL Pistazien, ohne Schale
1 TL Butter	1 TL Anis	1 Msp. Aktivkohle

### Für das Öl:

90 ml Traubenkernöl	50 g Schnittlauch	10 g glatte Petersilie
---------------------	-------------------	------------------------

### Für die Zwiebel:

1 rote Zwiebel	1 Scheibe Ingwer	30 ml Weißweinessig
60 ml Apfelsaft	1 TL Koriandersamen	1 TL braune Senfsamen
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für die Garnitur:

2 EL Forellenkaviar	frischer Dill	frischer Meerrettich
---------------------	---------------	----------------------

## Für den Lachs:

Aus 500 ml Wasser und Salz eine Lake herstellen, den Anis, Wacholder und Gin zugeben und die Lachstücke darin 10-15 Minuten (bis zu 4h Stunden bei mehr Zeit) marinieren. Lachs entnehmen, mit Pflanzenöl bestreichen. Eine Unterlage aus Metall (bspw. ein Backblech) ebenfalls einölen und den Lachs daraufsetzen. Fischstücke mit einem Bunsenbrenner rundherum abflämmen. Lachs mit Fleur de Sel nachwürzen.

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Wenn man dennoch nicht ganz auf Lachs verzichten möchte, sollte man laut WWF MSC-zertifizierten Wildlachs aus Alaska wählen. Dort sind die Bestände sehr gut gemanagt. Und man hilft den Leuten vor Ort, die Natur zu bewahren. Die Fischer setzten sich dafür ein, dass die Ökosysteme intakt bleiben.

## Für die Avocado-Creme:

Avocados halbieren und das Fruchtfleisch auslösen. In einem Mixer mit dem Zitronensaft cremig pürieren. Mit Salz abschmecken, durch ein feines Sieb streichen.

## Für die Meerrettich-Aioli:

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Knoblauch grob hacken, das Eigelb mit dem Öl vermischen. Dazu das Öl langsam in einem dünnen Strahl zum Eigelb gießen und währenddessen mit einem Stabmixer gut verrühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Crème fraîche, Meerrettich und Knoblauch zugeben, pürieren und mit Salz abschmecken.

## Für das Topping:

Pistazien hacken. Buchweizen, Quinoa und Pistazien mit dem Anis mischen und in einer Pfanne mit etwas Butter rösten. Die Hälfte des Granola mit Aktivkohle färben.

## Für das Öl:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten 5-10 Minuten bei höchster Stufe mixen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und in eine Spritzflasche geben.

## Für die Zwiebel:

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten aufkochen und über die Zwiebel geben. Ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Dill hacken, Meerrettich reiben.

Mit einem Esslöffel zwei Nocken Avocado-creme auf einen Teller setzen und glattstreichen. Auf jeden Teller ein Stück Lachs setzen. Die Aioli auf die Teller spritzen, das Topping verteilen. Auf den Lachs etwas Forellenkaviar setzen. Kleine Tupfen von dem Schnittlauch-Öl darum verteilen. Dill und frischen Meerrettich darauf verteilen und servieren.

Kristin Stavermann am 16. März 2022

# Skrei an Dijonsenf-Gin-Schaum, Kartoffel-Rote-Bete-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Skrei:

300 g großes Skreifilet, mit Haut	1,5 L Speiseöl	1 EL Wacholderbeeren
1 EL ganzer Piment	1 Prise Meersalz	

### Für den Dijonsenf-Gin-Schaum:

20 g Butter	150 ml Sahne	1 Limette, 1 EL Saft
220 ml Gemüsefond	50 ml Gin	40 g Dijonsenf
1 EL Zucker	1,5 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

### Für das Dill-Öl:

100 ml Speiseöl	1 Bund Dill
-----------------	-------------

### Für den Kartoffel-Rote-Bete-Salat:

2 große festk. Kartoffeln	1 vorgeg. Rote Bete	1 große Gewürzgurke
1 Apfel, Elstar	1 Zitrone, 1 EL Saft	1 TL Kapern
1 Ei	1 TL Dijonsenf	80 ml Gemüsefond
3 EL Weißweinessig	2 Zweige Dill	3 Zweige glatte Petersilie
150 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Chip:

35 g Parmesan	25 g frischer Meerrettich	$\frac{1}{2}$ EL Mehl
1 TL heller Sesam		

### Für das Preiselbeer-Gel:

200 g Preiselbeer-Konfitüre	20 ml Portwein	30 ml Madeira
2,5 g Agar-Agar	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

## Für den Skrei:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft für den Chip vorheizen.

Öl in einen mittleren Topf füllen. Die Menge sollte ausreichen, um den Fisch ganz zu bedecken. Piment und Wacholder hinzugeben und auf ca.

65 Grad erhitzen. Fisch in 2 gleichgroße Stücke schneiden, Gräten entfernen, sofern noch vorhanden. Wenn das Öl auf Temperatur ist, den Fisch für 10-12 Minuten hineinlegen.

Aufpassen, dass die Temperatur nicht weiter steigt und der Fisch gekocht wird. Fisch, nachdem er fertig ist, rausnehmen, Haut entfernen, mit einem Küchenpapier abtupfen und bis zum Servieren in den 50 Grad warmen Ofen geben. Mit Salz bestreuen.

## Für den Dijonsenf-Gin-Schaum:

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald diese flüssig ist, das Mehl unterrühren und dann mit dem Gin ablöschen. Fond, Sahne, Zucker, Senf und den Limettensaft hinzugeben.

Aufkochen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse sollte nicht zu breiig, aber auch nicht zu flüssig sein.

Vor dem Abfüllen in ein Sahnesyphon die Masse einmal passieren, um grobe Stücke zu eliminieren. Zuschrauben und je nach Füllmenge mit eine bis zwei Gaskartuschen füllen.

Gut Schütteln.

## Für das Dill-Öl:

Dill grob hacken und zusammen mit dem Öl in einem hohen Rührbecher pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und zur Seite stellen.

## Für den Kartoffel-Rote-Bete-Salat:

Kartoffeln schälen und 12x 3mm dicke Scheiben abschneiden. Diese in einem kleinen Topf mit Salzwasser für 10 Minuten kochen. Sie dürfen ruhig noch ein wenig Biss haben.

Ei, Dijon-Senf und Sonnenblumenöl in ein hohes Rührgefäß geben.

Wichtig ist, dass die Zutaten Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise gelingt. Mit einem Stabmixer am Boden des Bechers beginnen und sobald die Zutaten sich miteinander verbinden, den Stab weiter hochziehen. Kräuter und Kapern fein hacken. Ein Drittel der Gewürzgurke ebenfalls klein hacken. Gurke, Kapern, Kräuter mit 1 EL Weißweinessig und Zitronensaft unter die Mayo heben. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

Die fertigen Kartoffelscheiben aus dem Wasser nehmen, mit einem 4cm Ausstecher jeweils eine Scheibe ausstechen und diese in einen Sud bestehend aus 2 EL Weißweinessig, 1 EL Speiseöl und 8 0ml lauwarmen Fond legen. Von der restlichen Gurke 4 dünne Scheiben abschneiden.

Von der Rote-Beete 8x 3mm dicke Scheiben, abschneiden und mit einem 4cm Ausstecher jeweils eine Scheibe ausstechen.

Vom Apfel 4 dünne Scheiben abschneiden mit einem 5cm Ausstecher jeweils eine Scheibe ausstechen.

Aus den verschiedenen Elementen werden nun 4 Türmchen in folgender **Reihenfolge gebastelt.:** Apfel, Klecks Remoulade, Kartoffel, Rote-Beete, Klecks Remoulade Kartoffel, Rote-Beete, Gurke, Klecks Remoulade, Kartoffel und zu guter Letzt einen weiter Klecks Remoulade garniert mit einer Kaper.

#### **Für den Chip:**

Parmesan fein reiben. Meerrettich schälen und ebenfalls fein reiben.

Beides zusammen in einer Schüssel mit dem Mehl und dem Sesam vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit einem Servierring (6cm) mehrere Taler platzieren.

Die Chips für ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun backen. Dann rausnehmen und abkühlen lassen.

#### **Für das Preiselbeer-Gel:**

In einem kleinen Topf alle Zutaten aufkochen und für 2 Minuten köcheln lassen und anschließend mit einem Stabmixer alles fein pürieren.

Die Masse in eine flache Auflaufform einfüllen und im Kühlschrank für ca.

25 Minuten fest werden lassen.

Die feste Masse nach dem Erkalten cremig pürieren und in einen Spritzbeutel umfüllen.

Auf einem vorgewärmten Teller 2 Türmchen rechtseitig drapieren. Auf der linken Seite ein Bett aus Gin-Schaum für den Fisch generieren.

Zwischen Fisch und Salat 2 Tupfen von dem Gel geben und jeweils einen halben Chip aufrecht reinstecken. Am Schluss ein wenig Fleur de Sel auf den Fisch geben und Dill-Öl tröpfchenweise verteilen und servieren.

Denis Küper am 16. März 2022

# Steinbutt-Filet und Garnelen mit Petersilienwurzel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Steinbuttfilet:

2 dicke Steinbuttfilets	1 EL Butter	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Rapsöl	Salz

### Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen (Schale, Kopf)	2 Zweige Thymian	4 Zweige Dill
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	Chilisalz

### Für die Garnelensauce:

Garnelenschalen, von oben	2 EL gehackte Karotte	2 EL gehackte Schalotte
2 EL gehackte Fenchelknolle	3 EL gehackter Sellerie	1,5 EL Butter
100 ml Sahne	4 Zweige Dill	1 Zweig Thymian
50 ml Malzessig	200 ml Fischfond	2 TL Stärke
Salz		

### Für das Petersilienwurzel-Püree:

250 g Petersilienwurzel	1,5 EL ungesalzene Butter	1 EL Butter
100 ml Milch	250 ml Gemüsefond	1 EL Malzessig
Salz		

### Für die gesalzenen Mandeln:

20 Mandeln mit Schale	1,5 TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz
-----------------------	---------------	-----------------------

### Für die Garnitur:

2 Flossenansätze des Steinbuttes	Scharfgabe	Salzflocken
----------------------------------	------------	-------------

### Für das Steinbuttfilet:

Steinbuttfilet in Rapsöl mit Thymian und Rosmarin auf der Haut anbraten.

Etwas Butter dazu und braun werden lassen. In der Pfanne salzen. Kurz von der anderen Seite braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.

Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Steinbutte aus den Niederlanden, die in Aquakultur in Kreislaufanlagen gezüchtet wurden, akzeptabel.

### Für die Garnelen:

Die Garnelen von der Schale befreien und den Darm entfernen.

Garnelenschalen für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Garnelen im Öl anbraten und mit den Kräutern und dem Chilisalz würzen, anschließend in der Butter gar ziehen lassen.

### Für die Garnelensauce:

Butter in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen.

Garnelenschalen dazugeben und anbraten, bis sie karamellisieren.

Schalotte abziehen und feinhacken. Karotte, Fenchel und Sellerie schälen und feinhacken. Dill und Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Karotten, Schalotte, Fenchel, Sellerie, Dill und Thymian dazugeben und ca. 5 bis 8 Minuten anbraten, bis das Gemüse karamellisiert und die Kräuter aromatisch sind. Malzessig dazugeben und fast verdampfen lassen. Wasser, Fond und Sahne hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce zu einer schönen Konsistenz gekocht ist. Durch ein feinmaschiges Sieb abseihen und mit Salz und Malzessig würzen. Warmhalten. Kurz vor dem Servieren auf Wunsch mit einem Stabmixer aufschäumen und ggf. mit Stärke andicken.

### Für das Petersilienwurzel-Püree:

Petersilienwurzel schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen bis sie Farbe annehmen, dann mit Gemüsefond bedecken und ca. 10-15 Minuten garen. Etwas Milch, Butter und den Essig dazugeben, mit Salz abschmecken und mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten. Mit einem

Spritzbeutel auf vorgewärmte Teller aufdressieren.

**Für die gesalzene Mandeln:**

Um die Mandeln herzustellen den Ofen auf 165 Grad vorheizen.

Mandeln, 1 Teelöffel Wasser, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen und dann auf einem kleinen Backblech verteilen. Nüsse für etwa 10 Minuten rösten (Vorsicht, dass sie nicht verbrennen), bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Zum Abkühlen auf einen Teller geben.

**Für die Garnitur:**

Flossenansatz auf einem Backpapier bei 180 Grad goldbraun und knusprig rösten, mit Salz würzen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Scharfgabe abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Den Fisch, die Garnelen und das Petersilienwurzel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Mandeln bestreuen. Mit den Pterygiophoren und Scharfgabe garnieren und mit der warmen Garnelensauce beträufeln und servieren.

Sabine Zink am 16. März 2022

# Sellerie, Café-de-Paris-Soße, Sellerie-Espuma, Salat

## Für zwei Personen

### Für den geschmorten Sellerie:

1 Knollensellerie	1 Schalotte	1 Orange
1 EL Butter	50 ml Weißwein	150 ml Gemüsesfond
2 EL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	1 Msp. Cayennepfeffer
Salz		

### Für das Sellerie-Anis-Espuma:

300 g Knollensellerie	1 Schalotte	50 ml Anisée
150 ml Gemüsesfond	150 ml Sahne	1 EL Butter
Muskatnuss	$\frac{1}{4}$ TL Anis	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1 TL Salz		

### Für den Staudensellerie-Salat:

4 Stangen Staudensellerie	1 Elstar-Apfel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 EL Haselnussöl	2 EL Olivenöl
1 Prise Salz		

### Für den gepickelten Sellerie:

100 ml Weißweinessig	100 g brauner Zucker
----------------------	----------------------

### Für den Haselnuss-Cheddar-Chip:

40 g milden Cheddar	1 TL gehackte Haselnüsse
---------------------	--------------------------

### Für die Café-de-Paris-Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	3 Sardellen
1 EL kleine Kapern	1 Zitrone	100 g Butter
100 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	10 Zweige Estragon
6 Zweige glatte Petersilie	8 Zweige Thymian	1 TL Senfpulver
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	

### Für den geschmorten Sellerie:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Knollensellerie schälen und 6x 5mm dicke Scheiben abschneiden. Mit einem Servierring aus jeder Scheibe einen Kreis von 6cm Durchmesser ausstanzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Selleriescheiben in der zerlassenen Butter, bei mittlerer Hitze, anbraten.

Wenn die Schalotte glasig ist und der Sellerie ein wenig Farbe angenommen hat, das Ganze mit dem Wein ablöschen. Fond und den Saft einer Orange dazugeben. Ein wenig salzen, den Cayennepfeffer dazugeben und alles für ca. 15 Minuten schmoren. Dabei den Sellerie mehrmals wenden. Sollte die Flüssigkeit zu schnell verkochen, ruhig etwas Fond dazugießen.

Wenn der Sellerie durch ist, die Scheiben auf eine feuerfeste Unterlage legen, von einer Seite mit etwas Öl und Sirup einstreichen und dann mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen.

### Für das Sellerie-Anis-Espuma:

Butter in einem mittleren Topf erhitzen. Schalotte abziehen, in kleine Würfel hacken und im Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen. Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Schalotten dazugeben.

Nach 2 Minuten das Ganze mit dem Anisée ablöschen, Sahne und 100 ml Fond dazu gießen. Sellerie in ca. 15 Minuten weichkochen lassen.

Sollte die Flüssigkeit zu sehr einreduzieren, etwas Fond nachgießen.

Wenn der Sellerie gar ist, den Inhalt des Topfes in einen Standmixer füllen, pürieren und kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

Die Masse sollte nicht zu breiig, aber auch nicht zu flüssig sein.

Vor dem Abfüllen in ein Sahnesyphon die Masse einmal passieren, um grobe Stücke zu eliminieren. Zuschrauben und je nach Füllmenge mit eine bis zwei Gaskartuschen füllen. Gut schütteln.

**Für den Staudensellerie-Salat:**

Sellerie waschen, die Enden abschneiden und fein schneiden. Die dickeren Enden längs halbieren, vor dem Schneiden, um so eine Gleichmäßigkeit zu bekommen.

Chili längs halbieren und die Kerne entfernen. Die beiden Hälften in Streifen und dann in kleine Stücke schneiden.

Apfel waschen und  $\frac{1}{4}$  mit Schale in kleine Würfel schneiden. Der Rest wird nicht benötigt. Sellerie, Chili und Apfel zusammen mit dem Öl und Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch eine Prise Salz hinzufügen.

**Für den gepickelten Sellerie:**

In einem kleinen Topf den Zucker in 100 ml Wasser/Essig bei mittlerer Hitze auflösen.

Mit einem Sparschäler 6 dünne Schlangen, ca. 10 cm, vom geschälten Knollensellerie (s.o.) abschneiden und in den Topf geben. Bei kleiner Hitze die Stücke 30 Minuten ziehen lassen.

**Für den Haselnuss-Cheddar-Chip:**

Käse mit einer groben Reibe zerkleinern. Mit Hilfe eines Servierringes (ca.

6cm) zwei Taler auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren. Jeweils  $\frac{1}{2}$  TL Haselnüsse auf den Käse verteilen und für 8-10 Minuten in den Ofen geben. Cracker ist fertig, wenn der Käse vollständig geschmolzen ist.

**Für die Café-de-Paris-Sauce:**

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sardellen in kleine Stücke schneiden. Sämtliche Kräuter abrausen, trockenwedeln und separat fein hacken. In einem kleinen Topf die Butter zusammen mit Schalotte, Knoblauch, Sardellen, Currypulver, Cayennepfeffer und Senfpulver bei mittlerer Stufe erhitzen.

Nach ca. 5 Minuten die Kapern (sollten diese zu groß sein, können sie auch grob gehackt werden), 2 EL gehackter Schnittlauch, 2 EL gehackter Estragon, 1 EL gehackte Petersilie und 1 EL gehackter Thymian unterrühren.

Nach weiteren 2 Minuten Sahne und Zitrone hinzugeben. Das Ganze leicht umrühren, aber nicht verrühren. Butter soll sich nicht komplett mit der Sahne verbinden. Ein leichtes Gerinnen aufgrund der Zitrone ist erwünscht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Denis Küper am 15. März 2022

# Lachsforelle im Sesam-Mantel mit Eier-Gemüse-Reis

## Für zwei Personen

### Für das Lachsforellenfilet:

250 g Lachsforellenfilet	80 g heller Sesam	1 EL Sesamöl + 50 ml Sesamöl
Currypulver	Salz	Pfeffer

### Für den Eier-Gemüse-Reis:

250 g Jasmin-Bruch-Reis	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 Karotte	100 g Zuckerschoten	1 kleiner Weißkohl
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 frische Chilischoten
5 cm Ingwer	1 Zitrone	2 Eier
100 ml Gemüsefond	1 TL Honig	3 EL helle Sojasauce
1 EL Fischsauce	½ TL Hoisinsauce	Sesamöl
1 Zweig Koriander	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL Currypulver	Speiseöl
1 TL feines Salz	Salz	Pfeffer

### Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel	50 g Mehl	Öl, Salz
-----------------	-----------	----------

### Für die Garnitur:

1 Avocado	1 Chicorée	3 Cherrytomaten
1 TL Hoisinsauce	1 Zweig Koriander	

### Für das Lachsforellenfilet:

Die Lachsforelle waschen, trockentupfen und in breite Stücke schneiden.

Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Dann mit etwa 1 Esslöffel Sesamöl bestreichen und in Sesam wenden.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsforelle von beiden Seiten max. 2 Minuten braten.

### Für den Eier-Gemüse-Reis:

Wasser in einem Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Reis waschen. Sobald das Wasser kocht Salz und den Reis hineingeben und 15-20 Minuten kochen lassen.

Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen. Weißkohl putzen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Ingwer schälen und hacken. Chilischoten abbrausen und trockentupfen.

Eine Chilischote für den späteren Gebrauch beiseitelegen, die andere Chilischote fein hacken.

Sesam- und Speiseöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und Paprika, Karotte, Zuckerschoten, Weißkohl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten. Mit Gemüsefond, Sojasauce, Fischsauce, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, gemahlenem Kurkuma, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben. Die Eier auf die freie Pfannenseite geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Das „Rührei“ mit dem Gemüse vermengen, anschließend den gegarten Reis einrühren und ggf. erneut abschmecken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die zweite Chilischote klein schneiden und mit Fischsauce, Hoisinsauce, Honig, Salz, Zitronensaft und etwas Wasser verrühren.

### Für die Röstzwiebeln:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen/Ringe schneiden. Mit Salz würzen, mehlieren und in heißem Fett knusprig braun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Garnitur:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Cherrytomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Chicorée putzen und einzelne Blätter ablösen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Alles als Garnitur mit dem Reis anrichten und Lachsforelle mit Hoisinsauce beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eunice Dziurdzia am 07. März 2022

## Saibling-Tatar, Fenchel, Crème-fraîche, Knusper-Segel

### Für zwei Personen

#### Für das Tatar:

200 g Saiblingsfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	½ Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	1 EL Reissessig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für das Knuspersegel:

1 Frühlingsrollenteig	1 Ei	1 Prise Ras-el-Hanout
-----------------------	------	-----------------------

#### Für die Creme:

50 g Crème-fraîche	25 g Saure Sahne	1 Zitrone
1 TL Wasabipaste	Salz	Pfeffer

### Für das Tatar:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, halbieren und eine Schüssel mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Saibling sehr fein schneiden bzw. würfeln und in die Schüssel geben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Limettenschale abreiben. Schalotten und Schnittlauch mit in die Schüssel geben, Limettenschale und Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Fenchel:

Fenchel putzen, von den Enden befreien, halbieren und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen.

### Für das Knuspersegel:

Frühlingsrollenteig so teilen, dass Dreiecke entstehen. Ei verquirlen, den Teig damit bestreichen und mit Ras el-Hanout würzen. Anschließend 6-7 Minuten im Backofen goldgelb backen.

### Für die Creme:

Zitronenschale abreiben. Crème fraîche, Saure Sahne, Zitronenschale und Wasabi miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel auf Teller geben, Tatar mit Hilfe eines Anrichterings darauf drapieren, Wasabi-Crème-fraîche als Häubchen aufsetzen und mit Knuspersegel garniert servieren.

Uwe Globisch am 28. Februar 2022

# Lachs-Filet im Sesam-Mantel mit Wasabi-Dip, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 130 g	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Wasabi
1 TL Crème fraîche	2 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
1 Prise Salz		

### Für den Dip:

1 Zitrone	1 $\frac{1}{2}$ TL Wasabi	1 $\frac{1}{2}$ EL Vollmilch-Joghurt
1 TL Crème fraîche	2 TL Mirin	$\frac{1}{2}$ TL Rapsöl
1 Prise Salz		

### Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	2 kleine Radieschen	1 kleine Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	1 Limette
1 EL geröstetes Sesamöl	1 $\frac{1}{2}$ EL Reissessig	1 $\frac{1}{2}$ EL Mirin
2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz		

### Für die Reispapier-Chips:

3 Reispapier-Platten	Öl	Salz
----------------------	----	------

## Für das Lachsfilet:

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Wasabi, Crème fraîche, Zitronenabrieb und etwas Salz zu einer feinen Crème vermengen.

Schwarzen und weißen Sesam mischen. Lachsfilet mit Küchenpapier abtrocknen und im Anschluss ganz leicht mit der hergestellten Crème bestreichen. Die Haut dabei nicht bestreichen. Das Filet im Anschluss in Sesam wenden, sodass alle Seiten, bis auf die Hautseite, gut bedeckt sind.

In einer heißen Pfanne den Lachs auf der Haut knusprig goldbraun anbraten. Das Filet wenden und auf alle Seiten bei geringer Hitze kurz nachgaren.

## Für den Dip:

Wasabi, Joghurt, Crème fraîche, Mirin und Rapsöl glattühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dip mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

## Für den Gurkensalat:

Gurke schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit Salz bestreuen zum Entwässern. Die Radieschen waschen, abtrocknen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in längliche feine Streifen schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Koriander, Knoblauch und Ingwer in einer Schale mischen. Reissessig, Mirin, Sesamöl, Limettensaft, Chilipulver, Zucker hinzugeben und mit einer Prise Salz abschmecken.

Gurke und Frühlingszwiebel mit dem Dressing vermengen und einige Minuten ziehen lassen. Salat mit Radieschenstiften anrichten.

## kuechenschlacht.zdf.de Für die Reispapier-Chips:

Reispapier-Platten vierteln und in ca. 170°C heißem Fett kurz frittieren.

Auf Küchenpapier entfetten. Vor dem Anrichten mit Salz aus der Mühle bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Oltrogge am 27. Januar 2022

# Kabeljau mit Spitzkohl-Risotto, Weißkraut-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Spitzkohl-Risotto:**

200 g Risottoreis	$\frac{1}{4}$ Spitzkohl	2 Schalotten
1 kleine rote Chili	200 ml trockener Weißwein	600 ml Gemüsefond
150 g Parmesan	100 g Butterschmalz	70 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für den Chinakohl-Weißkraut-Salat:**

1 Chinakohl	$\frac{1}{2}$ Weißkraut	1 Zwiebel
2 Orangen	50 ml Weißer Balsamicoessig	5 EL Kaffeesahne
200 ml Crème fraîche	Salz	

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets mit Haut	100 g Weizenmehl	100 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für das Spitzkohl-Risotto:**

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butterschmalz andünsten.

Risottoreis hineingeben und ebenfalls anbraten. Spitzkohl klein schneiden und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein ablöschen.

Eine angeritzte Chilischote kurz hineingeben und Gemüsefond zugeben, so dass der Reis nicht ansetzt.

Vor dem Servieren den Parmesan über das Risotto reiben und die Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Chinakohl-Weißkraut-Salat:**

Weißkraut putzen, in Streifen schneiden und in kleine Schale legen.

Danach salzen, Essig darüber geben und ziehen lassen. Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Für das Salatdressing Balsamico und Kaffeesahne in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und Crème fraîche einrühren. Weißkohl und Zwiebeln in die Schüssel zum Dressing geben und verrühren.

Orangen filetieren, die Hälfte in Würfel schneiden und zum Kraut-Salat dazugeben. Übrige Orangenfilets zum Garnieren aufbewahren.

Chinakohl waschen und trocknen. Die äußeren Blätter ablösen und zum Anrichten aufbewahren. Die Chinakohl-Spitzen zur Seite legen.

Den Rest vom Chinakohl in Streifen schneiden und etwa 10 Minuten vor dem Anrichten zum Weißkohl zugeben und alles gut vermengen.

Für die Optik nun die Chinakohlspitzen in den Salat geben.

Zum Anrichten ein Chinablatt auf den Teller legen und den Chinakohl-Weißkraut-Salat mit Orangenfilets darauf geben.

**Für den Kabeljau:**

Kabeljau waschen und trocken tupfen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Danach bemehlen und auf der Hautseite in Butterschmalz bei mittlerer Temperatur anbraten, nach 2-3 Minuten wenden und kurz ruhen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gottfried Schmitz am 20. Januar 2022

## Zander, Speck-Brösel, Wirsing-Röllchen, Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Süßkartoffelpüree:**

1 Süßkartoffel	100 ml Milch	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Wirsingröllchen:**

3 große Wirsingblätter	1 Karotte	125 g Champignons
150 g Speckwürfel	1 Zwiebel	2 EL mittelscharfer Senf
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Zander:**

2 Zanderfilets mit Haut	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian
1 TL Weizenmehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Weißweinschaum:**

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
120 ml Sahne	40 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

**Für das Süßkartoffelpüree:** Die Süßkartoffel schälen und grob würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen und in einem Sieb abgießen.

Butter im Topf schmelzen. Thymianzweig dazugeben, kurz erhitzen und Milch dazugeben. Thymianzweig wieder herausnehmen.

Süßkartoffelwürfel hinzufügen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für die gefüllten Wirsingröllchen:** Wirsingblätter halbieren und den Strunk abschneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, abseihen und kalt abspülen.

Karotte schälen und Champignons putzen. Beides im Multizerkleinerer mixen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Karotten-Champignon-Mischung dazugeben.

Gemüsemasse kurz anrösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsingblätter dünn mit Senf bestreichen. Je 1 EL der Gemüsemasse auf die Blätter geben, Wirsing zu einem Päckchen zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel dazugeben und durchschwenken. Die gefüllten Wirsingröllchen von beiden Seiten kurz anbraten.

**Für den Zander:** Zanderfilets waschen und trockentupfen. Salzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ganze abgezogene Knoblauchzehen und Thymianzweige dazugeben. Zanderfilet auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und kurz glasig garziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Weißweinschaum:** Schalotte abziehen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und mit einem Messer andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Thymianzweige und 80 ml Sahne dazugeben und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.

Danach durch ein Sieb in einen kleinen Topf abgießen. Mit etwas Zitronenabrieb, 1 EL ausgepresstem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Restliche Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren vorsichtig unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja Dale am 17. Januar 2022

# Index

- Avocado, 16, 32, 58, 59, 88, 96
- Barsch, 44
- Blumenkohl, 31
- Bohnen, 19, 70
- Bratkartoffeln, 15, 58, 69, 85
- Brokkoli, 29, 31, 69, 83
- Ceviche, 58
- Chicoree, 96
- Chinakohl, 99
- Dorade, 47
- Doraden-Filet, 38, 80
- Erbsen, 3, 15, 22, 27, 59, 62, 68
- Fenchel, 35, 36, 97
- Fisch-Filet, 39
- Fisch-Frikadelle, 11
- Fisch-Stäbchen, 41
- Forelle, 63
- Forellen-Filet, 19, 46, 81, 86
- Gratin, 85
- Gurke, 25, 39, 48, 49, 56, 59, 74, 90, 98
- Heilbutt, 29
- Kürbis, 2, 6, 10, 28, 53
- Kabeljau, 22, 30, 41
- Kabeljau-Filet, 6, 8, 10, 13, 17, 24, 51, 66, 67, 69, 82, 84, 90, 99
- Kaviar, 1, 3, 39, 49, 55, 56, 59, 71, 81, 88
- Kraut, 47, 54, 62
- Lachs-Filet, 23, 24, 31, 34, 35, 48, 50, 53, 58, 61, 70, 74, 75, 83, 98
- Lachs-Forelle, 54, 96
- Lachs-Tatar, 16
- Lasagne, 82
- Lauch, 23, 33
- Linsen, 14, 28, 70
- Möhren, 14, 24, 28, 33, 64, 67, 76, 86, 92, 96, 100
- Mangold, 52
- Nudeln, 82
- Pak-Choi, 78
- Paprika, 53
- Pastinaken, 73
- Pilze, 45, 51, 100
- Polenta, 66
- Räucherfisch, 18
- Rösti, 6, 53
- Rüben, 67
- Radieschen, 3, 39, 53, 67, 74, 81, 98
- Reis, 10, 35, 44, 45, 50, 96, 99
- Rettich, 42, 46, 48, 67, 72, 76, 77, 88, 90
- Rosenkohl, 13, 17, 34
- Rotbarsch, 73
- Rote-Bete, 3, 5, 18, 22, 42, 77, 81, 90
- Rucola, 38
- Saibling-Filet, 3, 21, 28, 42, 43, 59, 68, 72, 76, 78, 97
- Sardellen, 7, 8, 52, 94
- Sauerkraut, 77, 86
- Scholle, 2, 36, 85
- Schoten, 64, 68, 96
- Seelachs, 33
- Seeteufel, 1, 45
- Sellerie, 1, 14, 24, 26, 28, 36, 76, 77, 92, 94
- Spargel, 67, 72, 78, 80, 81, 85
- Spinat, 17, 18, 41, 46, 50, 53, 73, 86
- Spitzkohl, 21, 54, 56, 71, 99
- Steinbutt, 92
- Suppen, 24, 51, 81
- Sushi, 19, 71, 81
- Tatar, 3, 16, 59, 81, 97
- Teig-Taschen, 17, 62
- Thunfisch, 26, 32
- Weißkohl, 96, 99
- Wirsing, 100
- Wolfsbarsch, 15, 27, 51, 64

Zander-Filet, 5, 14, 62, 77, 100  
Zucchini, 30, 47, 67