

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2023

91 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 30. Dezember 2023.

Inhalt

Lachs-Filet mit Spekulatius-Kruste, Schnittlauch-Öl	1
Flammlachs, Smørrebrød, Meerrettich-Creme, Fenchel	3
Zander-Filet mit Rahm-Wirsing und Kartoffel-Sternen	5
Lachs, Rucola-Walnuss-Kruste, Kürbis, Paprika-Soße	6
Gedämpfter Kabeljau auf Miso-Daikon, Matcha-Glasnudeln	7
Roh marinierter Hamachi mit Pilz-Onigiri, Wakame-Salat	8
Gebatener Karpfen auf Ingwer-Erde, Orangen-Schaum	10
Pochierter Karpfen, Sellerie-Püree, Kartoffel-Crunch	11
Karpfen im Bierteig mit Sellerie-Creme, Rote Bete	12
Brandade vom Karpfen mit Rote-Bete-Meerrettich-Tatar	14
Kabeljau im Speckmantel, Weißwein-Soße, Zucchini-Rolle	15
Kabeljau, Karpfen im Bierteig mit Rotkohl-Salat	16
Lachs-Praline in Panko, Soja-Ingwer-Dip, Blumenkohl	17
Panierter Barsch, Pak Choi, Süßkartoffel-Püree	18
Kabeljau und Kichererbsen im Kardamom-Harissa-Sud	19
Kabeljau mit Erbsen-Hummus und Parmesan-Kartoffeln	20
Lachs-Tatar mit Mühlviertler Leinöl-Kartoffeln und Chip	21
Seeteufel-Medaillons mit Safran-Soße und Lauch	22
Zander mit Fenchel-Salat und Süßkartoffel-Stampf	23
Lachs-Filet mit Safran-Soße, Kartoffel-Maronen-Stampf	24
Fisch-Eintopf asiatisch mit Basmati	25
Katalanischer Fischtopf mit Garnele, Picada, Brot-Chip	26
Saibling, Rahmkraut, Pumpnickel-Crunch, Chips	27
Lachsforelle mit Dill-Erbsen-Püree und Pekannüssen	28
Nudeln mit Lachs-Sahne-Soße und Spinat	29

Lachs mit Ratatouille und Bratkartoffeln	30
Pasta mit Räucherlachs-Ricotta, Spinat-Ricotta-Eigelb	32
Saibling-Filet, Tatar vom Saibling mit Wasabi-Mayonnaise	34
Pannfisch mit Bratkartoffeln, Speck und Gurkensalat	36
Fisch-Curry mit Bananen, Jasminreis und schwarzem Reis	37
Sardine paniert mit Thymian-Tomaten und Patatas bravas	38
Sardinen, Sesam-Spinat, Tomaten-Sugo, Brot-Creme	39
Tomaten-Scheiben mit Ricotta-Gnocchi, Sardinen-Filet	40
Zanderfilet paniert mit Dill-Soße und Kartoffel-Gratin	41
Fregola sarda mit Tomaten und frittierten Sardellen	42
Makrele am Spieß mit Kartoffel-Spirale, Remoulade	43
Bauernbrot mit Eiercreme, Lachsforelle, Forellen-Kaviar	44
Lauchzwiebel-Frischkäse, Heilbutt, Ei, Dill-Gurken	45
Fenchel-Mayonnaise, Fisch, Kohlrabi, Schnittlauch-Pesto	46
Lachs-Tatar, Meerrettich-Creme, Avocado, Trauben-Kaviar	48
Trüffelcreme, Thunfisch-Tataki, Rehrücken mit Wildsoße	49
Zweierlei Puffer mit Dips und gebratenem Lachs	51
Thunfisch-Ceviche, Ananas, Guacamole, Kartoffel-Chips	52
Brasilianischer Fisch-Eintopf mit Paranuss-Reis, Farofa	53
Heilbutt mit Curry-Linsen und Pfannenbrot	54
Zander-, Lachs-Strudel, Wein-Soße, Tomaten-Concassée	55
Hamburger Pannfisch mit Gurken-Salat	56
Fisch-Frikadellen mit Remoulade und Kartoffel-Salat	57
Tagliatelle mit Lachs, Garnelen in Sahne-Soße, Feldsalat	58
Kabeljau, Mandel-Käse-Schaum, Paprika-Gemüse, Risotto	59
Lachs-Filet mit Nussbutter, Spargel, Blumenkohl-Püree	60
Nizza-Salat mit Thunfisch und Wachtel-Spiegelei	61
Rotbarbe, Kartoffel-Schuppen, Basilikum-Sud, Artischocke	62
Rotbarben-Filet mit Oliven-Kräuterkruste, Artischocken	64
Rotbarben-Filet mit Oliven-Kräuterkruste, Artischocken	64
Rotbarben-Filet mit Zitrus-Beurre-blanc, Kartoffel-Stampf	65
Rotbarben-Filet mit Zitrus-Beurre-blanc, Kartoffel-Stampf	65

Ofen-Omelett-Wrap, Avocado-Schmand, Räucher-Lachs	66
Ofen-Omelett-Wrap, Avocado-Schmand, Räucher-Lachs	66
Gepickelter Rhabarber, Rhabarber-Kaviar, Ofen-Rhabarber	67
Forellen-Filet mit Kartoffel-Stampf, Linsen-Salat	69
Kabeljau mit Beurre blanc, Fenchel und Estragon-Öl	71
Fisch-Stäbchen, Cornflakes-Panierung, Kartoffel-Stampf	72
Lachs-Tatar, Thunfisch-Tatar mit Kartoffelpuffer	73
Kräuter-Kabeljau mit Bärlauch-Risotto und grünem Spargel	74
Steierisches Sushi, Kernöl-Mayonnaise, Meerrettich-Dip	75
Rote-Bete-Carpaccio mit Thunfisch und Wasabi-Schaum	76
Labskaus mit Matjes-Filet, Spiegelei, Meerrettich-Soße	77
Skrei mit Zitrus-Beurre-blanc, Gemüse-Tatar, Julienne	78
Steinbutt mit Guacamole, Möhren, Mayonnaise	80
Steinbutt mit Guacamole, Möhren, Mayonnaise	80
Egg Benedict, klassisch, royale und florentiner	81
Kabeljau mit Kartoffel-Karotten-Stampf, Spinat-Salat	83
Bouillabaisse mit Sauce Rouille und Brot	84
Kabeljau-Filet mit Senf-Soße und Garnelen	85
Fisch-Curry mit Mango, Ananas und Basmati	86
Saibling-Filet mit Sellerie-Püree, Rote-Bete-Vinaigrette	87
Kabeljau-Filet mit Kritharaki-Risotto und Gurkensalat	88
Konfierter Lachs mit Spinat-Knödel, Tomaten	89
Fisch-Filet, Salzkartoffeln, Estragon-Soße, Feldsalat	90
Empanadas mit Thunfischfüllung auf Caesar-Salad	91
Variation von der Gurke mit Fjord-Forellen-Tatar	92
Variation von der Gurke mit Fjord-Forellen-Tatar	92
Kabeljau, Lachs, Garnelen, Senf-Soße, Blattspinat	93
Saibling-Tatar, Kartoffel-Püree, Sülze, Ei, Rote Bete	95
Lachs-Filet mit Weißwein-Soße, Wurzel-Gemüse	97
Kabeljau konfiert mit Tomaten-Sugo und Kartoffel-Stroh	98
Zander mit Kartoffelsotto, Tomaten, Serranochip, Aioli	99
Zander mit Kartoffelsotto, Tomaten, Serranochip, Aioli	99

Curry-Fisch, Orangen-Soße, Möhren, Fenchel Kartoffeln	100
Hecht gebraten mit Lauch und pochiertem Ei	101
Schlemmerfilet Bordelaise selbst machen	102
Wolfsbarsch mit Bratkartoffeln, Spargel, Gurken-Salat	103
Fenchel-Risotto mit geflammtem Lachs, Thymian-Tomaten	104
Kabeljau-Filet auf Tomaten-Sugo, gefüllte Auberginen	105
Seeteufel-Medaillons mit Kartoffeln, Butter-Nusskürbis	106
Kabeljau à la Saltimbocca mit Butter, Zitronen-Risotto	107

Index	108
--------------	------------

Lachs-Filet mit Spekulatius-Kruste, Schnittlauch-Öl

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet mit Kruste:

400 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Orange, Abrieb, Frucht	35 g Spekulatiuskekse
50 g Butter	35 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Majoran
1 Prise Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Prise Zimt	Meersalz, Pfeffer

Für das Schnittlauch-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zitrone, davon Saft	1 Prise Zucker
3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g kleine mehlig. Kartoffeln, Muskatnuss	100 ml Milch	30 g Butter
	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

300 g bunte Möhren	150 g Pastinaken	1 Schalotte
150 ml Gemüsfond	1-2 TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL Currypulver	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL saure Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Currypulver
------------------	--------------------------------------	-------------

Für das Lachsfilet mit Kruste:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

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

Orangenschale mit Keksen und Majoran in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. Restliche Butter in einem Topf zerlassen und in einer Schüssel mit Spekulatiusmischung und Semmelbröseln verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt würzen.

Lachs in zwei gleich große Stücke schneiden und salzen. In einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, Spekulatiusmasse auf dem Fisch verteilen und sehr gut andrücken. Fisch auf die Orangenscheiben auf das Blech setzen und für 10-12 Minuten im Ofen backen.

Für das Schnittlauch-Öl:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. 2 EL Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren und Schnittlauch untermischen. Fisch mit dem Schnittlauch-Öl beträufeln.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Anschließend die Kartoffeln abseihen und pellen.

Milch und Butter in einem Topf leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln mit einer Gabel, Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch und Butter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Gemüse:

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Möhren und Pastinaken schälen und waschen. Pastinaken in Scheiben, Möhren in Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte, Pastinaken und Möhren darin andünsten. Mit Curry und Zucker bestäuben und anschwitzen.

Wurzelgemüse mit Fond ablöschen und 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen und mit etwas Sojasauce, 1-2 EL Zitronensaft (s.o.) und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gericht zusammen mit der sauren Sahne

anrichten und zum Schluss mit einer Prise Curry garnieren.

Für die Garnitur:

Petersilie fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Petersilie, Curry und saurer Sahne garniert servieren.

Eda Block am 19. Dezember 2023

Flammlachs, Smørrebrød, Meerrettich-Creme, Fenchel

Für zwei Personen

Für das Smørrebrød mit Flammlachs:

250 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Scheiben Roggenbrot	1 Zitrone, Abrieb
1 Orange, Saft, Abrieb	1 EL Butterschmalz	1 EL Butter
2 EL Tannenhonig	½ TL geräuch., brauner Zucker	½ TL Rauchsatz
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den gebratenen Fenchel:

1 Fenchel mit Grün	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------------	---------------

Für die Meerrettich-Dill-Creme:

2 EL Tafel-Meerrettich	1 EL Crème-fraîche	2 EL Mascarpone
½ Bund Dill	½ TL gemahlener Piment	¼ TL Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Zimtwaffel:

1 Zitrone, Abrieb	2 Eier	80g weiche Butter
125 ml Milch	160 g Mehl	1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
50 g brauner Zucker	1 TL Backpulver	½ TL Ceylon Zimt
½ TL Cassia Zimt	Pflanzenöl	Cassia Zimt
Puderrucker	Salz	

Für den Mandel-Crunch:

25g gehobelte Mandeln	2 EL zarte Haferflocken	3 EL Ahornsirup
1 EL Kokosöl	Salz	

Für den Heidelbeer-Skyr:

130 g TK-Wildheidelbeeren	1 Limette, Abrieb	100 g Skyr
50 g Mascarpone	4 EL Agavendicksaft	1 Zweig Basilikum
½ Vanilleschote	Salz	

Für den alkoholfreien Glögg:

1 Orange, Schale	4 cm Ingwer	2 EL gehackte Mandeln
2 EL Rosinen	150 ml Traubensaft	150 ml Johannisbeersaft
150 ml Holundersaft	150 ml Preiselbeersaft	1 Vanilleschote
1 Sternanis	4 Gewürznelken	2 Zimtstangen
½ TL gemahlener Kardamom	25 g brauner Zucker	1 EL Honig

Für das Smørrebrød mit Flammlachs:

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen, leicht salzen und Roggenbrotscheiben von beiden Seiten darin rösten. Olivenöl in eine kleine Ofenform geben und leicht salzen, sowie etwas Zitronen- und Orangenabrieb dazu geben. Lachs in zwei Tranchen schneiden und in die Form legen. Mit Rauchsatz bestreuen und im Ofen mit Hilfe eines Fleischthermometers auf 52 Grad glasig garen.

Lachs nach Erreichen der Garzeit aus dem Ofen nehmen, mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Lachs mit der Creme und dem Fenchel auf dem Brot anrichten und mit dem Honig beträufeln.

Für den gebratenen Fenchel:

Fenchel waschen und fein hobeln. Fenchelgrün fein hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fenchel kurz und sehr heiß darin anbraten. Mit Orangenabrieb (s.o.), Salz und Pfeffer würzen.

Orange halbieren und Saft auspressen. Saft und Fenchelgrün mit in die Pfanne geben und kurz

durchschwenken.

Für die Meerrettich-Dill-Creme:

Meerrettich, Crème fraîche und Mascarpone verrühren. Dill fein hacken.

Creme mit Zitronenabrieb (s.o.), Piment, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Zimtwaffel:

Eier mit Butter, Zucker, Vanillezucker, Zitronenabrieb und einer Prise Salz mehrere Minuten schaumig schlagen. Mehl, beide Sorten Zimt und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch dazugeben und verrühren. Belgisches Waffeleisen aufheizen, einölen und goldgelbe Waffeln backen. Zum Schluss mit Puderzucker und Cassia-Zimt bestäuben.

Für den Mandel-Crunch:

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Mandeln und Haferflocken darin anrösten. Mit Ahornsirup ablöschen und salzen. Aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen, erst dann wird der Crunch knusprig.

Für den Heidelbeer-Skyr:

Heidelbeeren in einem Topf erhitzen und leicht andrücken. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Vanille, Agavendicksaft und eine Prise Salz zu den Heidelbeeren geben und ein paar Minuten auf mittlerer Hitze einkochen. Basilikum fein hacken und ganz zum Schluss dazugeben. Mascarpone und Skyr kurz verrühren. Heidelbeer-Kompott hinzugeben und vermengen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für den alkoholfreien Glögg:

Rosinen und Mandeln in einen tiefen Teller geben und mit etwas Traubensaft übergießen und ziehen lassen. Orange heiß abwaschen, trocknen und die Schale mit dem Sparschäler ganz dünn abschälen.

Dabei möglichst keine weiße Haut mit abschneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen.

Ingwer samt Schale in Scheiben schneiden. Alle Fruchtsäfte in einem großen Topf mischen und mit Zucker, Honig, Orangenschale, Vanillemark, Ingwer sowie den Gewürzen bei mittlerer Hitze erwärmen (nicht kochen!). Gelegentlich umrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Anschließend bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Die eingelegten Rosinen und Mandeln auf zwei Tassen aufteilen und mit dem Glögg aufgießen. Jeweils eine Scheibe Orange hinzugeben und sofort servieren.

Jaqueline Paasche am 07. Dezember 2023

Zander-Filet mit Rahm-Wirsing und Kartoffel-Sternen

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
Butterschmalz	1 Zweig Majoran	1 Zweig Thymian
Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Rahmwirsing:

500 g Wirsing	2 Zwiebeln	125 ml Sahne
40 g Butter	Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Für die Kartoffelsterne:

250 g große, festk. Kartoffeln	6 EL Butterschmalz	Salz
--------------------------------	--------------------	------

Für das Zanderfilet:

Das Zanderfilet auf der Hautseite leicht einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz scharf anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran und Thymian mit in die Pfanne geben. Nach etwa 4 Minuten Filets wenden und Butter mit in die Pfanne geben. Fisch mit Butter arosieren.

Für den Rahmwirsing:

Zwiebeln abziehen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Sahne dazu geben und reduzieren lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Wirsing in Streifen schneiden und blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Wirsing dazugeben.

Für die Kartoffelsterne:

Kartoffeln schälen und auf etwa 5 mm dicke Scheiben hobeln.

Mit einem Sternausstecher Sterne ausstechen. Für etwa 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben und anschließend in reichlich Butterschmalz kross anbraten. Mit Salz würzen.

Ulrike Dengler am 05. Dezember 2023

Lachs, Rucola-Walnuss-Kruste, Kürbis, Paprika-Soße

Für zwei Personen

Für das Zweierlei vom Kürbis:

$\frac{1}{2}$ mittelgroßen Hokkaido-Kürbis 50 g Butter Chiliöl
Salz

Für die Sauce:

1-2 rote Spitzpaprika 100 g naturbel. Cashewkerne 400 ml Kokosmilch
Salz

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g 100 g Rucola 50-100 g Walnüsse
50 g Parmesan 50 g Butter 3 EL Semmelbrösel
Öl Salz Pfeffer

Für den Rucola:

100 g Rucola mind. 1 L Rapsöl

Für das Zweierlei vom Kürbis:

Den Backofen für den Kürbis auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Ofen für den Lachs auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kürbis entkernen, in grobe Stücke schneiden, in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Kürbisstücke mit etwas Salz würzen und ca.15 Minuten im Backofen backen, bis sie weich sind. Die groben Stücke in eine Schüssel geben, die Butter hinzufügen, pürieren und mit Chiliöl und Salz abschmecken, anschließend warm stellen.

Kürbisspalten mit etwas Chiliöl bepanseln und ebenfalls warm stellen.

Für die Sauce:

Spitzpaprika putzen und in Würfel schneiden. Gemeinsam mit Cashewnüssen und Kokosmilch in einen Topf geben und aufkochen. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend in einem Mixer zu einer feinen Sauce pürieren und abschmecken.

Für den Lachs:

Parmesan fein reiben und Walnüsse hacken. Rucola, Parmesan, Semmelbrösel, Butter, und Walnüsse mit etwas Öl und Salz pürieren.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, scharf auf der Hautseite anbraten, bis diese knusprig ist.

Lachs anschließend mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die pürierte Krustenmasse reichlich auf der Fleischseite des Fisches verteilen und ca. 5 Minuten in den Backofen geben bzw. so lange, bis die Kruste Farbe genommen hat.

Für den Rucola:

Öl in einem Topf erhitzen. Rucola darin frittieren, bis er knusprig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dana Burde am 28. November 2023

Gedämpfter Kabeljau auf Miso-Daikon, Matcha-Glasnudeln

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut 10 Blätter Wakame-Tang 2 Scheiben Ingwer
500 ml Fischfond 100 ml Sake

Für den Daikon:

4 Scheiben Daikon 2 TL helle Misopaste 2 EL Butter

Für den Satsuma-Sirup:

Satsuma-Mandarinen Butter 2 EL Zucker

Für die Buttermilch-Sauce:

250 ml ungesüßte Sojamilch 2 cl Mirin Salz

Für die Glasnudeln:

30 g Glasnudeln 1 TL Matchapulver Pflanzenöl

Für den Sojalack:

1 EL salzred. Sojasauce

Für die Garnitur:

1 Blatt getrock. Wakame-Tang Brunnenkresse Salzflocken

Für den Kabeljau:

Den Wakame-Tang in Wasser einweichen. Fond mit Sake in einem Topf erhitzen, Ingwerscheiben dazu fügen. Bambuskörbchen auf den Topf stellen, Wakame-Tang in das Körbchen legen und darauf die Kabeljaufilets platzieren. Ca. 5 Minuten dämpfen.

Für den Daikon:

Daikon in 1,5 cm hohe Scheiben scheiden, schälen, auf beiden Seiten mit Miso bestreichen und langsam in Butter ca. 4 Minuten auf jeder Seite braten. Restlichen Daikon als Spirale schneiden und als Garnitur verwenden.

Für den Satsuma-Sirup:

Satsuma-Mandarinen auspressen und 250 ml Saft auffangen. Saft mit dem Zucker zu einem dickflüssigen Sirup einkochen, eventuell mit ein wenig Butter montieren.

Für die Buttermilch-Sauce:

Sojamilch auf ca. 40 Grad erwärmen, Mirin zufügen und 15 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Milch trennt sich. Mit Satsuma-Sirup und etwas Salz abschmecken, dann aufschäumen.

Für die Glasnudeln:

Glasnudeln in Pflanzenöl kurz frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Matchapulver bestreuen.

Für den Sojalack:

Sojasauce in einen Topf geben und dickflüssig einreduzieren.

Für die Garnitur:

Wakame in einen Mörser geben und zerstoßen. Mit Salzflocken mischen und über das Gericht streuen. Gericht mit Brunnenkresse garnieren.

Isabella Farnleitner am 23. November 2023

Roh mariniertes Hamachi mit Pilz-Onigiri, Wakame-Salat

Für zwei Personen

Für den Hamachi:

2 Hamachi-Filets, ohne Haut	½ rote Zwiebel	½ rote Peperoni
1 EL Ingwer	2 Limetten, Saft, Abrieb	50 ml japan. Sojasauce
1 EL Reissessig	1 EL Mirin	1 EL Dashi Brühe
½ EL heller Sesam	Salz	Pfeffer

Für die Onigiri:

75 g Sushireis	20 ml Reissessig	2 EL Zucker
1 TL Salz		

Für die Onigiri-Füllung:

200 g frische Shiitake	10 g getrock. Shiitake	5 Nanki Shiso Ume
1 Noriblatt	½ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	50 ml japan. Sojasauce	geröstetes Sesamöl
Öl	Zucker	Salz
Pfeffer		

Für den Wakame-Salat:

15 g getrock. Wakame-Algen	1 Knoblauchzehe	½ rote Peperoni
2-3 cm Ingwer	1 Limette, Saft	3 EL Reissessig
3 EL geröst. Sesamöl	1 EL weißer Sesam	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Goma Tare:

4 EL Tahini	1 EL japan. Sojasauce	2 EL Reissessig
3 EL Dashi Brühe	2 EL Zucker	Sesam
Salz		

Für den Wasabi-Dip:

1 ½ EL Wasabipaste	3 EL Reissessig	1 ½ EL geröst. Sesamöl
1 Msp. Xanthan	3 Zweige Koriander	Salz

Für die Garnitur:

Essbare Blüten	1 Zweig Koriander	Rettich-Kresse
1 TL schwarzer Sesam		

Für den Hamachi:

Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit Sojasauce, Reissessig, Mirin und Dashi vermengen.

Ingwer und Peperoni möglichst fein schneiden und zusammen mit dem Sesam dazu geben. Rote Zwiebel abziehen, in möglichst feine Streifen schneiden und in die Marinade geben.

Fisch vom Schwanz her in möglichst feine Scheiben schneiden, auf einen Teller geben und mit der Marinade bestreichen. Zwiebelstreifen und Peperoni von der Marinade auf dem Fisch verteilen. Etwas Limettenabrieb, sowie Salz und Pfeffer auf den marinierten Fisch geben.

Für die Onigiri:

Reis waschen bis das Waschwasser klar bleibt und 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Danach 10 Minuten mit 250 ml Wasser mit geschlossenem Deckel in einem Topf kochen. Wenn das Wasser vollkommen aufgenommen wurde, den Reis von der Hitze nehmen und weitere 10 Minuten im geöffneten Topf ziehen lassen. Essig, Zucker und Salz vermengen und damit den Reis würzen. Reis aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Für die Onigiri-Füllung:

Getrocknete Pilze in heißem Wasser 20 Minuten einweichen. Pilze putzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Pilze, getrocknete Pilze, Nanki Shiso Ume (ohne Stein), Zwiebel und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben und kurz mixen.

Masse in eine heiße Pfanne mit etwas neutralem und Sesamöl anbraten.

Mit Sojasauce und 1 Esslöffel Zitronensaft ablöschen. Etwas Einweichwasser der Pilze dazu geben und solange kochen, bis eine breiige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken. Die Füllung aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Noriblatt in ca. 1 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Hände mit Wasser befeuchten, danach ca. 2 Esslöffel Reis in einer Hand flach drücken, 1 Teelöffel Füllung darauf geben und mit Reis bedecken, daraus erst eine Kugel und dann aus der Kugel ein Dreieck formen. In der Mitte den Noriblattstreifen so platzieren, dass es als Griff dienen kann.

Für den Wakame-Salat:

Wakame ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Danach gründlich unter kaltem Wasser abspülen, bis sie nicht mehr jodig riechen.

Limette auspressen und 2 Esslöffel Saft auffangen. Ingwer und Peperoni fein schneiden. Knoblauch abziehen. Aus 1 Esslöffel fein geschnittenem Ingwer, Peperoni, Knoblauch, Limettensaft, Reisessig, Sesamöl, Sesam und Zucker eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Algen in feine Streifen schneiden und in die Vinaigrette geben.

Für die Goma Tare:

Alle Zutaten vermischen, bis eine homogene Sauce entstanden ist. Goma Tare mit Sesam bestreuen.

Für den Wasabi-Dip:

Alle Zutaten bis auf den Koriander zu einer homogenen Sauce vermischen. Koriander fein hacken und unterrühren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten, Korianderblättern, Kresse und Sesam dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hamachi, auch Gelbschwanzmakrele, gehört zur Familie der Stachelmakrelen. Ihr Verbreitungsgebiet liegt im Indopazifik vor Japan und um Australien, im Ostpazifik und im Ostatlantik. Die Fische halten sich im uferfernen Freiwasserbereich der Küstengebiete, in der Nähe von Riffen und im offenen Meer auf, und zwar von der Wasseroberfläche bis in Tiefen von 800 Metern. Sie werden überwiegend mit der Langleine gefangen. Zunehmend wird sie auch in Aquakulturfarmen vor den Küsten Südaustraliens, Neuseelands und Japans gezüchtet, weshalb sie ganzjährig in gleichbleibender Qualität erhältlich ist.

Nina Drenkelforth am 23. November 2023

Gebratener Karpfen auf Ingwer-Erde, Orangen-Schaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Karpfenfilets, mit Haut	1 Knoblauchknolle	2 EL Butter
1 TL Jaipur-Currypulver	Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Ingwer-Erde:

2 cm Ingwer	1,5 EL Butter	4 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für den Curry-Orangen-Schaum:

$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	250 ml Milch	1 EL Jaipur-Currypulver
------------------------------	--------------	-------------------------

Für den Ingwersirup:

2 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb	100 g Zucker
-------------	-------------------------------------	--------------

Für die gepickelte Rote Bete:

1 Rote Bete	2 Scheiben Ingwer	100 ml Essig
100 g Zucker	Chili	Salz
Pfeffer		

Für den Fisch:

Den Fisch von Gräten befreien, portionieren und die Hautseite mehlieren.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Butter mit Knoblauch und Currypulver in eine Pfanne geben. Butter aromatisieren und aufschäumen lassen. Dann den Fisch zunächst auf der Hautseite anbraten, wenden und glasig ziehen lassen.

Für die Ingwer-Erde:

Semmelbrösel in Butter anrösten. Ingwer schälen, reiben und zu den Bröseln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles goldbraun rösten.

Für den Curry-Orangen-Schaum:

Milch mit Currypulver erhitzen. Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Schaum mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer, abschmecken.

Vor dem Servieren die Sauce mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.

Für den Ingwersirup:

100 ml Wasser mit Zucker und Ingwer sirupartig einkochen lassen. Mit Limettensaft und abrieb abschmecken.

Für die gepickelte Rote Bete:

100 ml Wasser, Essig und Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Rote Bete schälen und mit einem Ausstecher kleine Kugeln ausstechen. Hitze reduzieren und Rote-Bete-Kugeln, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer in den Topf geben. So lange wie möglich ziehen lassen.

Isabella Farnleitner am 22. November 2023

Pochierter Karpfen, Sellerie-Püree, Kartoffel-Crunch

Für zwei Personen

Für den Fisch:

150 g Karpfen, mit Haut	1 Zitrone	300 ml Milch
1 Schuss Weißbier	2-3 Zweige Thymian	2-3 Zweige Petersilie
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

250 g Knollensellerie	2 vorw. festk. Kartoffeln	Butter
300 ml Sahne	300 ml Milch	Muskatnuss, Salz

Für den Crunch:

200 g Kartoffeln	1 Bund Dill	Öl, Salz
------------------	-------------	----------

Für den Salat:

1 Rote Bete	2 Essiggurken	1 rote Zwiebel
1 TL Senf	2 TL Weißweinessig	1 TL Zucker
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Milch zusammen mit dem Bier, Thymian, Petersilie und Lorbeer erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen.

Fisch von Gräten befreien und portionieren. In die Auflaufform auf die Zitronenscheiben legen und mit der warmen Milch übergießen. In den vorgeheizten Backofen geben und Fisch glasig ziehen lassen.

Für das Püree:

Sellerie schälen und würfeln. In einer Milch-Sahne-Mischung weichkochen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Sellerie abseihen, dabei die Milch-Sahne-Mischung auffangen und beiseitestellen. Sellerie zu einem feinen Püree mixen. Mit der Milch-Sahne-Mischung die Konsistenz bestimmen.

Kartoffeln abseihen und stampfen. Unter das Selleriepüree rühren. Erneut mit der Milch-Sahne-Mischung die Konsistenz bestimmen. Püree durch ein Sieb streichen und mit Butter, Muskat und Salz abschmecken.

Für den Crunch:

Kartoffel schälen und in einen Standmixer mit Wasser geben. Mixen, dann abseihen. Kartoffelmasse mit Wasser erneut in den Mixer geben, wieder mixen und abseihen. Diesen Vorgang ein drittes Mal wiederholen.

Kartoffelmasse nun in ein Passiertuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Kartoffel-Brösel in 180 Grad heißem Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit gehacktem Dill und Salz würzen.

Für den Salat:

Rote Bete vierteln, weichkochen, dann schälen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Essiggurken klein schneiden.

Senf, Weißweinessig, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit Rote Bete, Zwiebel und Essiggurken vermengen.

Oliver Giemsa am 22. November 2023

Karpfen im Bierteig mit Sellerie-Creme, Rote Bete

Für zwei Personen

Für die Selleriecreme:

300 g Knollensellerie	50-100 g Butter	100-150 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Rote-Bete-Saft:

3 Knollen Rote Bete	Honig, Chili	Salz, Pfeffer
---------------------	--------------	---------------

Für die Rote Bete:

2 kl. Knollen Rote Bete	200 ml Essig	200 g Zucker
1 EL Salz		

Für den Karpfen im Bierteig:

2 Karpfenfilets, à ca. 200 g	1 Zitrone, Saft	1 Ei
250 ml Weißbier	180 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Öl		

Für die Kräuterschaumsauce:

1 Schalotte	2 EL frischer Meerrettich	100 ml Sahne
50 g Saure Sahne	125 ml Weißwein	125 ml Gemüsefond
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
Speisestärke	Öl	Salz, Pfeffer

Für den geschmorten Lauch:

1 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
200 ml Gemüsefond	1 EL Honig	Chili
3 EL Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill

Für die Selleriecreme:

Den Sellerie schälen und grob würfeln. Sellerie 15-20 Minuten in Salzwasser köcheln lassen, bis er sehr weich ist. Sahne mit Butter erhitzen, salzen und pfeffern. Sellerie abgießen und mit 100 g Sahne und 50 g Butter fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und je nach gewünschter Konsistenz noch Butter und Sahne einarbeiten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Rote-Bete-Saft:

Rote Bete entsaften. Saft in eine Pfanne geben und sirupartig einkochen.

Mit Honig, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln bzw. in kleine Würfel oder Stifte schneiden. 200 ml Wasser, Zucker, Essig und Salz in einem Topf aufkochen, die Rote Bete hineingeben, vom Herd ziehen und ca. 20 Minuten im heißen Fond ziehen lassen.

Für den Karpfen im Bierteig:

Bier mit dem Ei, Mehl und Salz gut verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

Karpfenfilets von der Haut und Gräten befreien, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. In Mehl wenden, abklopfen, durch den Bierteig ziehen und im heißen Öl bei 180 Grad ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Kräuterschaumsauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond und Sahne zugießen und um die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen, zurück auf den Herd stellen. Petersilie, Dill und Thymian grob hacken, Meerrettich schälen und fein reiben. Kräuter und Meerrettich mit Saurer Sahne zur Sauce geben. Dann alles fein pürieren, nochmals durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ggf. mit etwas in Wasser gelöster Stärke abbinden. Mit dem Stabmixer schaumig mixen.

Für den geschmorten Lauch:

Lauch waschen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Schnittflächen im heißen Öl anbraten, bis der Lauch Röstaromen hat.

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Saft der Zitrone, Gemüsefond, Honig und etwas Chili verrühren und den Lauch damit ablöschen. 5-10 Minuten zugedeckt schmoren lassen, bis der Lauch weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen **Für die Garnitur:**

Gericht mit Dillspitzen garnieren.

Sabine Waltner am 22. November 2023

Brandade vom Karpfen mit Rote-Bete- Meerrettich- Tatar

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Karpfenfilet, mit Haut	300 g Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft, Abrieb	50 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
1 Zweig Petersilie	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

200 g Rote Bete	1 cm Meerrettich	1 Orange, Saft
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL Weißweinessig	1 TL Senf
1 EL Honig	1 Zweig Dill	3 EL Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Gurken:

4 kleine Essiggurken	3 EL Weißbier	2 EL Stärke
2 EL Mehl	6 EL Semmelbrösel	Öl, Salz

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 Zitrone, Saft	1 Orange, Saft, Abrieb
2 EL Senf	150 ml Weißweinessig	1 TL Jaipur-Currypulver
150-200 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Deko:

1-2 Zweige Petersilie	1-2 Zweige Dill
-----------------------	-----------------

Für den Fisch: Die Kartoffeln schälen, klein schneiden, in Salzwasser weich kochen.

Dann abseihen, Kartoffeln durch eine Presse drücken, etwas auskühlen lassen.

Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone in Scheiben schneiden.

Knoblauch, Zitrone, Weißwein, Gemüsefond, Salz in einen Topf geben, langsam erwärmen.

Fisch häuten und Gräten entfernen. Fisch grob schneiden und in den Sud legen. Darin ziehen lassen. Fisch entnehmen, auf Gräten prüfen und zerrupfen. Gepresste Kartoffeln, Öl und gehackte Petersilie zum Fisch geben und gut vermengen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Löffel oder angefeuchteten Händen große Nocken formen.

Fischhaut in eine Pfanne legen, Backpapier darauflegen, mit einem Topf beschweren und langsam knusprig braten.

Für das Tatar: Rote Bete schälen. Ca. 1/3 der Roten Bete in Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Orange auspressen und Rote Bete damit ablöschen.

Restliche Rote Bete reiben. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Weißweinessig, Senf, Honig, gehackten Dill, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Rote-Bete-Würfel und geriebene Rote Bete mit dem Dressig vermengen.

Meerrettich schälen, fein reiben und unterheben.

Für die Gurken: Einen Backteig aus Weißbier, Mehl und 2 TL Wasser herstellen. Teig salzen.

Essiggurken tropfentupfen. Zuerst in Stärke wenden, dann durch den Teig ziehen und zum Schluss in Semmelbrösel wälzen. In heißem Öl goldgelb frittieren.

Für die Mayonnaise: Ei, Senf, einen Spritzer Zitronensaft, einen Spritzer Orangensaft und Salz in einen hohen Becher geben und vermischen. Langsam das Öl zugießen und Masse zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Zitronensaft, Orangenabrieb, Weißweinessig, Currypulver und Salz abschmecken.

Für die Deko: Gericht mit Petersilie und Dill garnieren.

Nina Drenkelforth am 22. November 2023

Kabeljau im Speckmantel, Weißwein-Soße, Zucchini-Rolle

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljauloin	60 g Speck in Scheiben	Mehl
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rolle:

½ gelbe Zucchini	½ grüne Zucchini	1 grüne Paprika
2 EL geröst. Mais	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Limette, Abrieb, Saft	75 ml Sahne
50 ml Milch	1 EL Butter	1-2 TL flüssiger Honig
2 EL Maisgrieß	1 EL Maismehl	1 Zweig Minze
1 Prise Kreuzkümmel	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für die Sauce:

150 ml Weißwein	150 ml Gemüfefond	150 ml Sahne
2 EL Butter	1 TL Speisestärke	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau abtupfen, das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und den Fisch darin wälzen. Kabeljau mit dem Speck ummanteln und je nach Dicke des Fisches in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl wenige Minuten anbraten.

Für die Rolle:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Butter, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf glasig anschwitzen, Milch und Sahne hinzugeben und aufkochen lassen.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Saft auspressen.

Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden, Limettensaft, Salz und Zucker dazugeben und vermengen.

Maisgrieß und Maismehl zur Sahne-Mischung hinzugeben, verrühren und aufkochen lassen, bis es cremig ist.

Minze und Chili hacken und mit Kreuzkümmel und Honig zur Paprikamischung hinzugeben.

Zucchini waschen, in feine Streifen hobeln und wenige Sekunden in gesalzenes kochendes Wasser geben, anschließend in Eiswasser abschrecken. Kerne aus den Zucchinistreifen schneiden, dann die grünen und gelben Zucchinistreifen abwechselnd aufeinanderlegen (auf einer Frischhaltefolie). Cremige Maisgrieß-Mischung mit der Paprikamischung vermengen und den gerösteten Mais sowie Limettenabrieb hinzugeben.

Masse als Füllung auf den Zucchinistreifen verteilen und zusammenrollen.

Für die Sauce:

Weißwein und Gemüfefond aufkochen, die Sahne hinzugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, die Butter hinzugeben und verrühren. Bei Bedarf für die Konsistenz noch aufgelöste Speisestärke hinzugeben und kurz aufkochen lassen.

Jennifer Schönrock am 14. November 2023

Kabeljau, Karpfen im Bierteig mit Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch im Bierteig:

200 g Kabeljaufilet	200 g Karpfenfilet	1 Zitrone, davon Saft
500 ml helles Bier	500 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Rotkohlsalat:

300 g Rotkohl	50 ml Himbeeressig	1 Zweig glatte Petersilie
1-2 TL Lebkuchengewürz	Zucker	Salz

Für die Kartoffelecken:

500 g Drillinge	100 ml Öl	Salz, Pfeffer
-----------------	-----------	---------------

Für die Remoulade:

2-3 Gewürzgurken	2-3 EL Gewürzgurkenwasser	2-3 EL Kapern
1 Zitrone, davon Saft	1 Ei, Größe M	200 g Joghurt
200 g Crème fraîche	1 TL Senf	50 g Dill
50 g Petersilie	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb	1 Zweig Dill
-------------------------	--------------

Für den Fisch im Bierteig:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitronensaft auspressen. Mehl mit Bier, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren bis eine sämige Konsistenz entsteht. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in Mehl wälzen und dann durch den Bierteig ziehen.

Fisch in der Fritteuse bei 180 Grad ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rotkohlsalat:

Rotkohl putzen und in feine Scheiben Hobeln. Mit Zucker, Salz, Himbeeressig und Lebkuchengewürz marinieren und gut durchkneten.

Einige Minuten durchziehen lassen und erneut mit Zucker und Salz abschmecken. Petersilie fein schneiden und unter den Salat heben.

Für die Kartoffelecken:

Drillinge waschen und halbieren. Halbierete Drillinge mit etwas Öl, Salz und Pfeffer würzen und bei 180 Grad für 20-25 Minuten im Backofen backen.

Für die Remoulade:

Ei mit Senf in einen hohen Becher geben. Öl direkt darauf gießen. Dann Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und eine Mayonnaise herstellen.

Zitronensaft auspressen. Mayonnaise, Joghurt und Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft glattrühren. Gewürzgurken, Kapern, Dill und Petersilie in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten mit dem Mayonnaisen-Gemisch verrühren. Mit Gewürzgurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb und Dillspitzen verfeinern.

Richard Decker am 14. November 2023

Lachs-Praline in Panko, Soja-Ingwer-Dip, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für Lachspraline:

140 g Lachsfilet ohne Haut	½ Zitrone, davon Saft	10 g Parmesan
50 ml Sahne	5 g Sesam	2 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für die Panade:

1 Ei	50 g Panko	2 EL Mehl
------	------------	-----------

Für das Blumenkohlpüree:

200 g Blumenkohl	100 g Butter	150 ml Geflügelfond
1 Prise Chilipulver	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Blumenkohlröschen:

100 g Blumenkohl	2 TL Butter	20 ml Geflügelfond
1 Prise Chilipulver	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

10 g Ingwer	5 Schalotten	1 Zitrone, davon Saft
50 g Sojasauce	100 g Butter	

Für die Garnitur:

Kresse

Für Lachspraline: Den Lachs waschen, zwei größere Würfel davon abschneiden und für später beiseitelegen. Den restlichen Lachs in kleine Würfel schneiden und im Tiefkühlfach einfrieren. Saft der Zitrone auspressen. Parmesan grob reiben. Kleine Lachswürfel mit Sahne, Zitronensaft und Parmesan pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Sesam unterheben. Die Hände anfeuchten. Um die größeren Lachsstücke die pürierte Lachsmasse als Kugel formen.

Für die Panade: Ei verquirlen und in eine flache Schüssel geben. Mehl und Panko ebenfalls in je eine flache Schüssel geben. Lachskugeln nacheinander vorsichtig in Mehl, Ei und Panko wälzen. Mit einem Schaumlöffel in heißes Fett geben und goldgelb auspacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Blumenkohlpüree: Blumenkohl putzen, zerkleinern und in etwas Butter kräftig anbraten, nach Geschmack salzen und pfeffern. Geflügelfond hinzugeben und weichkochen.

Restliche Butter in einen Topf geben, leicht sprudelnd kochen und dabei braun werden lassen. Sie sollte nicht zu dunkel werden und leicht nussig riechen. Bei Bedarf durch ein Sieb oder ein Tuch passieren. Den Blumenkohl mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren, die braune Butter hinzugeben und alles mit Zucker, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohlröschen: Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. In einem Topf mit Butter anbraten. Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit dem Fond ablöschen, al dente garen und mit Chilipulver abschmecken.

Für den Dip: Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft auspressen.

Schalotten abziehen, halbieren und in einem Topf mit Butter anbraten.

Ingwer, Sojasauce und Zitronensaft hinzugeben.

Butter separat in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze braun werden lassen.

Ingwer-Schalotten-Sud pürieren und durch ein mittelfeines Sieb streichen.

Die nicht zu heiße Nussbutter in einem dünnen Strahl unter ständigen rühren langsam einfließen lassen, bis die Masse bindet.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren.

Cornelia Uetrecht am 14. November 2023

Panierter Barsch, Pak Choi, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

500 g Buntbarschfilet	1 Ei	Butter
100 g Mandelblättchen	8 EL geschälte Hanfsamen	Reismehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Pak Choi:

2 Baby Pak Choi	1-3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
5 EL Sojasauce	2 TL Honig	Chiliflocken
Rapsöl		

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln	2 TL Ras el-Hanout	Kokosöl, Salz
-----------------	--------------------	---------------

Für die Fischstäbchen:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Fisch in Stäbchen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mandelblättchen etwas zerkleinern und mit Hanfsamen vermischen. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischstäbchen in Reismehl, verquirltem Ei und Mandelblättchen-Hanfsamen-Mischung panieren. Butter und Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und salzen. Fischstäbchen darin goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Pak Choi:

Baby Pak Choi vierteln. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone auspressen und mit Sojasauce, Knoblauch, Honig und Chiliflocken verrühren.

Pfanne mit reichlich Rapsöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Pak Choi hineingeben und für jeweils 1 Minute von beiden Schnitt-Seiten anbraten.

Pak Choi mit der vorbereiteten Marinade ablöschen und schwenken.

Hitze auf eine kleine Stufe reduzieren und einen Deckel auf die Pfanne legen. Den Kohl für 3 Minuten dünsten, zwischendurch einmal wenden.

Deckel abnehmen und die Flüssigkeit nun fast vollständig verkochen lassen. Übrige Flüssigkeit ggf. als Art Sauce servieren.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln mit einer Gabel einpicksen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad backen, bis sie weich ist. Wenn die Süßkartoffel weich ist, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, in einen Mixer geben und mit etwas Kokosöl und Salz zu einem feinen Püree pürieren. Mit Ras el-Hanout abschmecken.

Marcello Ciarrettino am 13. November 2023

Kabeljau und Kichererbsen im Kardamom-Harissa-Sud

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g ohne Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
3 EL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen

Für den Sud:

1½ kl. eingel. Salzzitronen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
20 Kardamomkapseln	1-2 EL Harissapaste	3-4 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl	Meersalz

Für das Pfannenbrot:

250 g Joghurt, 10%	200 g Mehl	1 TL Natron
4 TL Za'atar	1 TL Salz	Olivenöl

Für die Garnitur:

10 g Koriandergrün

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kabeljau mit Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, einer Prise Meersalz und Pfeffer vermengen bzw. marinieren.

Für die Kichererbsen:

Kichererbsen abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben und mit Wasser auffüllen. Kichererbsen aneinander reiben, damit sich die Häute der Kichererbsen ablösen. Häute entsorgen.

Für den Sud:

Schalotten abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Schale der Salzzitrone fein hacken. Das Innere der Salzzitrone für später beiseitelegen. Kardamomkapseln aufbrechen und in ein Gewürzsäckchen geben.

Olivenöl erhitzen und Schalotten darin goldbraun anschwitzen. Dann Knoblauch dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Gewürzsäckchen mit Kardamom, Harissa, Tomatenmark, gehackte Zitronenschale, enthäutete Kichererbsen und etwas Salz dazugeben und aufkochen lassen.

Gemüsefond angießen und alles köcheln lassen. Dann einige Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Meersalz und ggf. restlicher Salzzitrone abschmecken.

Gewürzsäckchen aus dem Sud holen, dann die marinierten Kabeljaufilets dazu geben und glasig ziehen lassen.

Für das Pfannenbrot:

Joghurt mit Mehl, Natron, 2 Teelöffel Za'atar und Salz vermengen. Teig 10-12 Minuten ruhen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, mit Zaatar bestreuen und wenden. Pfannenbrot goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

Koriander hacken und über das Gericht geben.

Katinka Weidler am 08. November 2023

Kabeljau mit Erbsen-Hummus und Parmesan-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet, mit Haut	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	50 g Butter
1-2 Zweige Rosmarin	1-2 Zweige Salbei	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Erbsen-Hummus:

500 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 TL Sesampaste
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Parmesankartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	100 g Parmesan	scharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Kabeljau:

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronenabrieb für die Garnitur beiseitelegen.

Kabeljau in zwei, ca. 4 cm dicke Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fisch von beiden Seiten 3 Minuten in Olivenöl anbraten. Butter, Rosmarin und Salbei hinzugeben.

Danach einige Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben und glasig ziehen lassen. Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb bestreuen und mit Kräutern aus der Pfanne servieren.

Für den Erbsen-Hummus:

Gefrorene Erbsen ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, dann abgießen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Petersilie grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und 3 Esslöffel Wasser zu den Erbsen geben.

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und diese für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone dann halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und zu den Erbsen geben. Sesampaste und Kreuzkümmel zufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Masse durch ein feines Sieb oder besser noch durch ein Passiertuch drücken. Sie sollte sehr fein sein.

Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

Für die Parmesankartoffeln:

Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Kartoffel abgießen und salzen.

Dann mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Parmesan reiben und die Kartoffeln damit vermengen. Parmesankartoffeln auf ein Backblech geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Auf Küchenpapier geben und etwas abtropfen lassen.

Hajo Fritsch am 06. November 2023

Lachs-Tatar mit Mühlviertler Leinöl-Kartoffeln und Chip

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

400 g Lachsfilet	1 rote Zwiebel	1 grüner Apfel
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei	1 TL Honig
1 EL Dijon-Senf	30 ml Olivenöl	150 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	2 Handvoll Räucherspäne
1 Handvoll Stroh		

Für die Leinöl-Kartoffeln:

6 kl. festk. Kartoffeln	70 g Sauerrahm	250 ml Milch
60 ml Leinöl	2 Zweige Dill	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesan-Kapern-Chip:

30 g Kapern	80 g Parmesan	2 TL geschrotete Leinsamen
Öl		

Für das Lachstatar:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs von sämtlichen Gräten befreien und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen. Apfel vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel und Apfel in kleine Würfel schneiden und zum Lachs geben. Olivenöl und Honig verrühren, zum Lachs geben und etwas ziehen lassen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Aus Eigelb, Senf, Zitronenabrieb, Saft einer halben Zitrone und dem Rapsöl eine Mayonnaise herstellen. Davon ca. 2 Esslöffel abnehmen und mit der Lachs-Apfel-Zwiebel-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ein paar Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Mithilfe eines Servierings auf einem Teller anrichten.

Späne in einer feuerfesten Form verteilen. Mit einem Bunsenbrenner ausgiebig anbrennen. Wenn ausreichend Rauch entsteht das Stroh hinzugeben und ebenfalls anzünden. Das Feuer mit einer Räucherglosche ersticken und die rauchgefüllte Glosche über das Tatar stellen.

Für die Leinöl-Kartoffeln:

Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Auskühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Milch, Muskat, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen lassen. Köcheln lassen, bis die Milch sämig wird. Zum Schluss den Sauerrahm unterrühren und nochmal abschmecken. Das Leinöl erst kurz vor dem Servieren über die Kartoffeln gießen und mit dem frischen Dill garnieren.

Für den Parmesan-Kapern-Chip:

Kapern trockentupfen und ca. 10 Sekunden in 170 Grad heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan auf ein Backblech reiben, die Kapern und die Leinsamen darauf verteilen und bei 200 Grad Oberhitze im Backofen ca. 5 Minuten goldbraun backen.

Nach dem Auskühlen in die gewünschte Größe brechen.

Oliver Giemsa am 06. November 2023

Seeteufel-Medaillons mit Safran-Soße und Lauch

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufel-Filets à 150 g	1 Zitrone, Saft	20 g Butter
40 g Butterschmalz	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Safransauce:

1-2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
200 ml Sahne	250 ml Fischfond	70 ml Wermut
120 ml trockener Weißwein	1 TL gemahlener Kurkuma	2 TL Safranfäden
2 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Lauch:

2 Stangen Lauch à 100 g	2 Zitronen, Saft, Abrieb	60 g Butter
6 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Fisch:

Den Seeteufel putzen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln, dann in Medaillons schneiden. Pfanne erhitzen, Butterschmalz auslassen und die Medaillons darin anbraten. Mit Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter dazugeben, leicht bräunen lassen. Fisch erneut mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Safransauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein schneiden, Knoblauch zerdrücken und beides in Butter und Olivenöl anbraten. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fischfond angießen und erneut einkochen lassen.

Kurkuma, Safran und Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Sauce mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren. Vor dem Servieren erneut abschmecken.

Für den Lauch:

Lauch längs halbieren, putzen und in halbe Ringe schneiden. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, Lauch darin andünsten.

Zitronen heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. 3 Esslöffel Wasser und Zitronensaft zum Lauch geben und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katinka Weidler am 06. November 2023

Zander mit Fenchel-Salat und Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Zander:

350 g Zanderfilet mit Haut	1 Zitrone, Saft	2 EL Butter
Mehl	4 EL neutrales Öl	Salz

Für den Süßkartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln	1 EL Butter	50 ml Sahne
80 ml Milch	1 Prise Zimt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Fenchel	1 Schalotte	50 g getrock. Öl-Tomaten
40 g grüne Oliven	40 g schwarze Oliven	1 Orange
100 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Cocktailtomate	Fenchelgrün	$\frac{1}{4}$ Zitrone
------------------	-------------	-----------------------

Für den Zander:

Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Filet halbieren, mit ca. zwei Esslöffel Zitronensaft beträufeln und die Haut mit etwas Mehl bestäuben.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Zander auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 7 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und kross ist. Dann den Fisch wenden und 2 Minuten auf der Fleischseite fertigbraten. Etwas Butter dazugeben und salzen.

Für den Süßkartoffelstampf:

Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen, Wasser salzen, dann die Süßkartoffeln zugedeckt in ca. 20 Minuten weich kochen.

Süßkartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und etwas ausdampfen lassen. In einem kleinen Topf Butter, Sahne und Milch erhitzen, dann zu den Süßkartoffeln in den Topf geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und das Süßkartoffelpüree mit einer Prise Zimt, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Fenchel waschen und putzen, den Strunk herausschneiden. Das Grün abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel in möglichst dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten ebenfalls fein würfeln. Oliven vierteln. Orange auspressen.

In einer Pfanne mit Deckel Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Dann den Fenchel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Orangensaft und Gemüsefond ablöschen, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Oliven und die getrockneten Tomaten unterrühren. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Tomaten halbieren und genau wie das fenchelgrün und die Zitrone als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Tomaten, Zitronenviertel und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Dieter Schmidt am 30. Oktober 2023

Lachs-Filet mit Safran-Soße, Kartoffel-Maronen-Stampf

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Safransauce:

200 ml Sahne

$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden

1 EL Gemüsefond

Salz

Pfeffer

Für das Kartoffel-Maronen-Püree:

4 große Kartoffeln

150 g vorgeg. Maronen

250 ml Milch

2 EL Butter

Muskatnuss

Salz

Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

Für den Lachs:

Den Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Lachsfilets auf der Hautseite etwa 3-4 Minuten anbraten bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und kurz anbraten, bis der Lachs innen zartrosa ist.

Beiseitestellen und warmhalten.

Für die Safransauce:

Safranfäden in erwärmtem Fond einweichen, bis sie ihre Farbe freigeben.

In einem Topf die Sahne erhitzen und Safran mit Fond hinzugeben.

Sahnesauce langsam köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffel-Maronen-Püree:

Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf mit siedendem Salzwasser garen. Maronen hinzufügen und kurz mitkochen. Beides abgießen und zurück in den Topf geben. Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer oder Pürrierstab zu einem cremigen Püree verarbeiten.

Mit Salz und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

Zwiebel abziehen und würfeln. Zuckerschoten in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zwiebeln in geschmolzener Butter andünsten. Blanchierte Zuckerschoten zu den Zwiebeln geben und in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Haress Ghafari am 23. Oktober 2023

Fisch-Eintopf asiatisch mit Basmati

Für zwei Personen

Für den Basmati:

200 g Basmati Salz

Für den Fischeintopf:

100 g Kabeljaufilet	200 g Wildlachsfilet	100 g Heilbutt
4 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ rote Chili
1 Limette, Saft, Abrieb	200 ml Kokosmilch	100 ml Tomatensaft
$\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

Den Basmati in 400 ml Salzwasser aufkochen und dann auf niedriger Temperatur etwa 20 Minuten gar köcheln lassen.

Für den Fischeintopf:

Fischfilets waschen, trockentupfen, ggf. Gräten entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Fisch mit Limettensaft beträufeln und mit Salz würzen. Ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Paprika und Chili halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. In einer hohen Pfanne mit Öl Schalotte, Knoblauch, Paprika und Chili andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und Tomatensaft angießen. Aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren, Fisch dazugeben, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer anderen Pfanne erhitzen, Tomaten darin ca. 3 Minuten schmoren. Anschließend zusammen mit Koriander in den Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karin Marx am 23. Oktober 2023

Katalanischer Fischtopf mit Garnele, Picada, Brot-Chip

Für zwei Personen

Für Fisch und Garnelen:

50 g Wolfsbarschfilet	50 g Steinbuttfilet	50 g Schellfischfilet
2 Rotgarnelen, ohne Kopf	3 EL Weinbrand, min. 40	Olivenöl

Für die Picada:

3 Scheiben Weißbrot	2 Knoblauchzehen	8 blanchierte Mandeln
4 Zweige glatte Petersilie	100 ml Fischfond	4 EL Olivenöl

Für die Tomatensauce:

3-4 große Strauchtomaten	2 Knoblauchzehen	1 kleine Zwiebel
1 kleine rote Chilischote	4 EL Tomatenmark	3-4 Zw. glatte Petersilie
1 Prise Safranfäden	300 ml Fischfond	150 ml trockener Weißwein
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Brot-Chip:

½ Baguette	4 EL Olivenöl	Saltflakes
------------	---------------	------------

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	1 Zitrone
----------------------------	-----------

Für Fisch und Garnelen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach ein paar Minuten die Garnelen dazugeben und eine Minute braten. Den Weinbrand dazugeben, entzünden und herunterbrennen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen.

Für die Picada:

Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brot darin für 2-3 Minuten auf allen Seiten goldbraun braten.

Knoblauch abziehen, mit dem Handballen zerdrücken und grob in Stücke ziehen. Nach ca. 2 Minuten zum Brot geben. Anschließend Brot, Knoblauch, Mandeln und Petersilie in einer Moulinette mixen. So viel Fischfond dazugeben, dass eine glatte Paste entsteht.

Für die Tomatensauce:

Tomaten einritzen und mit heißem Wasser übergießen. Anschließend die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Petersilie hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili ganz fein schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren im Topf andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen. Nach und nach Weißwein und etwas Fischfond dazugeben und einköcheln lassen. Tomaten, Safranfäden und Petersilie dazugeben und weiterköcheln lassen. Wenn nötig, immer wieder etwas Fond nachgießen, sodass eine schöne Sauce entsteht.

2/3 der Picada in die Tomaten rühren, bis die Sauce sämiger wird. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Fische dazu geben und nur kurz noch ziehen lassen.

Für den Brot-Chip:

Baguette ganz dünn aufhobeln oder aufschneiden. Mit Olivenöl bestreichen und für 2-3 Minuten im Backofen backen. Mit Saltflakes bestreuen und mit der Zarzuela anrichten.

Für die Garnitur:

Petersilie fein hacken. Zitrone vierteln.

Die Zarzuela in tiefen Teller anrichten und mit Petersilie und Zitrone garniert servieren.

Anna Hofmann am 16. Oktober 2023

Saibling, Rahmkraut, Pumpernickel-Crunch, Chips

Für zwei Personen

Für den Saibling:

300 g Saiblingsfilet

Mehl

Rapsöl, Salz

Für das Rahmkraut:

$\frac{1}{2}$ kleiner Weißkohl

1 Apfel

2 EL Crème-fraîche

50 ml Sahne

125 ml Winzersekt

2 TL Honig

2 Zweige Thymian

2 Lorbeerblätter

2 Wacholderbeeren

2 Nelken

2 EL Ghee

Salz, Pfeffer

Für den Pumpernickel-Crunch:

2 Scheiben Pumpernickel

1 EL Butter

1 TL Puderzucker

Für die Kartoffel-Chips:

2 festk. Kartoffeln

Öl

Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

Kapuzinerkresse

Für den Saibling:

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Saibling mit kaltem Wasser waschen und abtupfen. Auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und salzen.

Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Herd ausstellen, den Fisch wenden und weitere 3 Minuten in der Resthitze braten.

Für das Rahmkraut:

Vom Weißkohl den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Weißkohl in Streifen schneiden. Ghee erhitzen und den Kohl darin andünsten. Nelke, Lorbeer und Wacholder in eine Gewürzkugel geben und mit abgezupften Thymianblättchen zum Kohl hinzufügen. Mit Salz würzen. Apfel entkernen, würfeln und dazugeben. Sekt ebenfalls hinzufügen und alles dünsten. Mit Honig abschmecken und Crème fraîche und Sahne einrühren. Mit Pfeffer würzen.

Für den Pumpernickel-Crunch:

Pumpernickel zerbröseln, mit etwas Puderzucker bestreuen und in einer Pfanne mit Butter braten, bis diese knusprig sind. Auf dem Backpapier auslegen und im Ofen warm halten.

Für die Kartoffel-Chips:

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Zum Schluss salzen.

Für die Garnitur:

Thymian und Kapuzinerkresse zum Garnieren verwenden.

Heike Weidemann am 16. Oktober 2023

Lachsforelle mit Dill-Erbsen-Püree und Pekannüssen

Für zwei Personen

Für das Püree:

300 g TK-Erbsen	1 Zitrone, davon Saft	100 ml Sahne
100 g saure Sahne	100 ml Gemüsefond	½ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Nüsse:

20 g Pekannüsse

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets, à 150 g	5 EL Butter	1 EL flüssiger Honig
1 EL Fenchelsaat	1 EL gemahlener Kurkuma	½ Bund glatte Petersilie
50 g Mehl	2 EL Rapsöl	Salz

Für die Garnitur:

50 g Forellenkaviar

Für das Püree:

Den Fond und Erbsen in einem Topf kurz aufkochen.

Erbsen durch ein Sieb passieren und wieder zurück in den Topf geben.

Spitzen des Dills von den Stielen zupfen. Etwas Dill zum Bestreuen beiseitestellen. Restlichen Dill, saure Sahne und Sahne zu den Erbsen geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Püree mit Salz und Pfeffer, etwas Zitronensaft würzen.

Für die Nüsse:

Nüsse 3 Minuten in einer Pfanne rösten.

Für die Lachsforelle:

Fenchelsaat im Mörser zerkleinern und mit Kurkuma mischen. Fisch salzen und in der Fenchelsaat-Kurkuma-Mischung würzen, anschließend in Mehl wälzen. Petersilie hacken.

Rapsöl in die Pfanne geben und den Fisch zuerst auf der Fischseite und dann auf der Hautseite anbraten. Immer wieder auf den Fisch drücken, sodass der Fisch mit der ganzen Hautseite Kontakt zur Pfanne hat.

Butter, Honig und Petersilie dazu geben und mit der Nussbutter den Fisch übergießen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Forellenkaviar garnieren.

Renate Stolzenberger-Hamers am 25. September 2023

Nudeln mit Lachs - Sahne - Soße und Spinat

Für 2 Personen:

150 g Nudeln	1 Zwiebel	1 EL Butter
1-2 EL Weißmehl, glatt	2 Handvoll Babyspinat	100 ml Suppe, oder Wasser
250 ml Sahne	200 g Räucherlachs	1 TL Fischesauce
Pfeffer, Salz	Zitronensaft	

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Spinat waschen und Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Währenddessen einen großen Topf Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Butter darin zerlassen, danach die Zwiebel dazugeben, etwas salzen und ein paar Minuten lang anbraten, bis sie glasig sind.

Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, die Penne zu kochen: das kochende Wasser großzügig salzen und Pasta reingeben .

Den Lachs zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Danach mit dem Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren für weitere 1-2 Minuten braten.

Nun mit der Suppe ablöschen und alles gut miteinander verrühren.

Abschließend Sahne und Spinat dazugeben.

Sobald die Nudeln bissfest ist, mit einem Abseihlöffel aus dem Topf fischen und in die Pfanne zur Soße geben.

Das Ganze zum Köcheln bringen und die Nudeln unter ständigem Rühren fertig kochen. Wenn die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht hat (sie soll schön glänzen und an den Nudeln haften) , mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Fischesauce abschmecken.

Anna am 25. September 2023

Lachs mit Ratatouille und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 400 g	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
4-5 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 Aubergine	1 gelbe Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	150 g Minitomaten
1 rote Zwiebel	2-3 Knoblauchzehen	20 g Parmesan
50-100 g Tomatenmark	5-6 Zweige Basilikum	1 Zweig Rosmarin
Kräuter der Provence, zum Abschmecken	Pfeffer	Olivenöl extra vergine

Für die Bratkartoffeln:

300 g festk. Drillinge	100 g Baconstreifen	1 rote Zwiebel
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	1 Bund krause Petersilie
1 Zweig Rosmarin	1 TL bunte Pfefferkörner	

Für den Lachs:

Den Lachs waschen, trockentupfen und in zwei Portionen teilen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Lachs mit Zitronensaft säuern und mit Salz würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs für ca. 8 Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Temperatur anbraten, später auf niedriger Stufe fertig braten. Knoblauch abziehen und andrücken. Knoblauch und Rosmarin zum Lachs in die Pfanne geben und ziehen lassen. Bei Bedarf wenden und den Fisch auf der Fleischseite etwa 1 Minuten braten. Dabei darauf achten, dass kein Eiweiß austritt.

Abschließend mit Pfeffer, Salz und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

Für das Ratatouille:

Gemüse waschen und trockentupfen. Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin anbraten. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Aubergine und Zucchini zusammen darin anbraten.

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und zusammen mit Tomatenmark zur Paprika geben. Ca. 10-12 Minuten anschwitzen, dann die Tomaten hinzufügen.

Alle Gemüse in einer Pfanne zusammenführen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und hinzufügen. Vorsichtig verrühren und ruhen bzw.

ziehen lassen.

Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Basilikum, Rosmarin sowie Kräuter der Provence zum Gemüse geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten evtl. überschüssiges Öl abschöpfen. Parmesan reiben und Ratatouille vor dem Servieren damit bestreuen.

Für die Bratkartoffeln:

Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben für etwa 1-2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, anschließend herausnehmen und trockentupfen.

Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben bei hoher Hitze stark anbraten. Dann Zwiebeln

und Bacon hinzufügen. Braten bis die Kartoffeln Farbe bzw. Kruste bekommen. Dann die Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer deftig abschmecken und die Kartoffeln ggf. auf Küchenkrepp leicht entfetten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Rosmarin, Zitrone und Pfefferkörnern garnieren.

Petersilie und Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls über das Gericht streuen.

Jürgen Escher am 25. September 2023

Pasta mit Räucherlachs-Ricotta, Spinat-Ricotta-Eigelb

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Nudelmehl, Type 00	80 g Semola	2 Eier, Größe M
Olivenöl	Salz	

Für die Spinatfüllung:

250 g Babyspinat	250 g Ricotta	4 Eier
3 EL Parmesan	3 TL Paniermehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Kürbisfüllung:

1/3 Hokkaido-Kürbis	100 g Parmesan	200 g Ricotta
Paniermehl	Chili	Salz
Pfeffer		

Für die Räucherlachsfüllung:

150 g Räucherlachs	250 g Ricotta	1 rote Chilischote
2 EL Parmesan	1 Eigelb	Paniermehl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten-Sahne-Sauce:

150 ml passierte Tomaten	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 ml Sahne	Parmesan	½ Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Für die Tomatensauce:

250 ml passierte Tomaten	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum	Parmesan	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Salbei-Butter:

100 g Butter	½ Bund Salbei	2 EL Parmesan
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Bund getrockneter Oregano	Parmesan	
-----------------------------	----------	--

Für den Teig:

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde in der Mitte formen. Eier, eine Prise Salz und einen Schuss Olivenöl dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und so lange wie möglich kaltstellen.

Danach ausrollen, etwas Semola zum Bestäuben dazugeben und Teig durch die Nudelmaschine geben.

Für die Spinatfüllung:

Eier trennen. Spinat blanchieren und das Wasser anschließend gut ausdrücken.

Spinat, Ricotta, ein halbes Eigelb, geriebenen Parmesan, Paniermehl, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vermengen und gut abschmecken.

Teig mit einem kleinen Löffel befüllen, zu decken und die gewünschte Form daraus formen.

Gleiche Füllung nestförmig auf die Pasta mit Hilfe einer Spritztüte füllen, und in die Mitte vorsichtig ein Eigelb platzieren.

Dann mit der Pasta überdecken und rund ausstechen.

Pasta ca. 3 Minuten in ausreichend gesalzenem Wasser kochen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben.

Für die Kürbisfüllung:

Kürbis bei 230 Grad ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Parmesan reiben. Dann Kürbis mit Ricotta, Parmesan, Chili, Salz, Pfeffer und Paniermehl nach Gefühl mit einer Gabel verrühren, so dass ein festerer Brei entsteht.

Teig mit einem kleinen Löffel der Kürbisfüllung befüllen, zu decken und die gewünschte Form formen.

Pasta ca. 3 Minuten in ausreichend gesalzenem Wasser kochen.

Für die Räucherlachsfüllung:

Räucherlachs sehr kleinhacken und in einer Schüssel mit Ricotta, Parmesan, Eigelb, wenig Salz, Pfeffer, Chili und Paniermehl nach Gefühl vermengen.

Teig mit einem kleinen Löffel mit der Masse befüllen, zu decken und in die Form eines Halbmondes bringen. Pasta ca. 3 Minuten in ausreichend gesalzenem Wasser kochen.

Für die Tomaten-Sahne-Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken, in einer Pfanne in Öl anbraten, dann die passierten Tomaten dazugeben und nach 2 Minuten die Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Basilikum abschmecken.

5-10 Minuten köcheln lassen.

Räucherlachs-Halbmond-Pasta darin schwenken und mit gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen.

Für die Tomatensauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Chili und Basilikum abschmecken.

Spinat-Pasta-Taschen darin schwenken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Für die Salbei-Butter:

Butter in einem Topf mit etwas Nudelwasser schmelzen, ein paar Salbeiblätter dazugeben und die Kürbis-Pasta darin schwenken.

Mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Oregano und Parmesan bestreuen und servieren.

Valentina Rendo am 18. September 2023

Saibling-Filet, Tatar vom Saibling mit Wasabi-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den konfierten Saibling:

300 g Saiblingsfilet, ohne Haut	1 Zitrone, Scheiben, Abrieb	1 Limette, davon Zesten
2 Zweige Dill	250 ml Olivenöl	1 EL Meersalz
grüner Pfeffer		

Für das Saiblingstatar:

200 g Saiblingsfilet	1 kleine Salatgurke	3 Blätter Kopfsalat
1 säuerlicher Apfel	1 Limette, Saft, Abrieb	2 Cornichons
1 EL Kapern	1 Ei	1 Beet lila Rettichkresse
1 EL Wasabipaste	1 EL scharfer Senf	200 ml Olivenöl
1 EL dunkles Sesamöl	1 EL helles Sesamöl	2 EL helle Sesamsaat
2 TL rosa Pfefferbeeren	1 TL Cayennepfeffer	Meersalz
grüner Pfeffer	weißer Pfeffer	

Für die Gurken-Spaghetti:

1 Schlangengurke	2 EL Gemüsefond	50 ml weißer Balsamicoessig
2 EL milder Senf	1 EL mildes Currypulver	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Chiliflocken	100 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
Salz		

Für den Gurken-Senf-Schaum:

½ Schlangengurke	100 ml süße Sahne	1,5 EL mittelscharfer Senf
2 TL Lecithin	Chilipulver	Salz

Für den konfierten Saibling:

Auf dem Herd eine längliche Edelstahlwanne mit dem Öl füllen. Vier Scheiben Zitrone schneiden und hineinlegen. Auf 58 Grad erwärmen und die Temperatur mit einem Digitalthermometer überwachen.

Saibling auf Gräten prüfen, evtl. mit der Grätenzange ziehen. Saibling in portionsgerechte Stücke teilen. In das feuerfeste Gefäß in das Öl legen und im Backofen ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und den Fisch auf Küchenpapier entölen. Mit Limettenzesten, Meersalz und etwas grünem Pfeffer auf der Oberseite würzen. Dillspitzen darauf geben.

Für das Saiblingstatar:

Etwas Olivenöl in einen hohen Becher geben. Ei, Senf und nochmal 3 EL Olivenöl dazugeben. Mit dem Pürierstab langsam von unten nach oben ziehen. Dabei Öl weiter langsam zufließen lassen und mischen, aber nicht ganz vollständig. Wasabipaste hinzufügen, erneut pürieren und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Saibling auf Gräten prüfen und in etwa 7 mm große Würfel schneiden.

Ca. 5 cm Snackgurke ohne Kerne, ¼ Apfel und Cornichons in gleich große Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Einen EL Kapern und einige Kresseblätter hinzufügen. Helles und dunkles Sesamöl dazugeben. 1 TL Sesamsaat und 1-2 EL der Wasabi-Mayonnaise darüber geben. Mit einem Löffel alles gut durchmischen. Mit Limettensaft, Meersalz, Cayennepfeffer und weißem Pfeffer abschmecken. Tatar in einem Ring auf Kopfsalatblätter anrichten und den Ring entfernen.

Grünen Pfeffer und etwas Limettenabrieb zum Schluss darüber geben.

Für die Gurken-Spaghetti:

Zweimal 8 cm Gurke mit dem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. In ein Sieb geben, leicht salzen und ca. 5 Minuten zum Entwässern stehen lassen, dann ausdrücken.

Senf, Gemüsefond, Zucker, Balsamicoessig, Currypulver und Cayennepfeffer mit dem Pürierstab mischen. Dabei langsam etwa 50 ml Öl zugeben. Salzen, die Konsistenz prüfen und ggfs. mit

übrigem Öl nacharbeiten. Mit Chiliflocken, Salz und Essig abschmecken.
Gurken-Spaghetti mit dem Dressing vermischen und zum Servieren in ein breites Glas geben.

Für den Gurken-Senf-Schaum:

Eine Gurke der Länge nach halbieren, schälen und nochmal halbieren.

Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Gurkenstücke zusammen mit der Sahne in einen hohen Topf füllen und erhitzen. Senf dazugeben und verrühren. Mit Salz und Chilipulver abschmecken. Ggf.

mit mehr Senf nachwürzen.

Topf schräg halten und Lecithin hineingeben. Mit einem Pürierstab pürieren, bis sich der Schaum bildet. Etwas von der Flüssigkeit beim Anrichten um den konfierten Saibling geben. Gurken-schaum mit einem Löffel entnehmen und auf die Flüssigkeit setzen.

Reinhold Holtz am 14. September 2023

Pannfisch mit Bratkartoffeln, Speck und Gurkensalat

Für zwei Personen

Für den Pannfisch:

2 Seelachsfilet à 150 g	1 Zitrone, davon Saft	150 ml Sahne
100 g Crème-fraîche	70-100 ml Riesling	2 EL Dijonsenf
2 EL grobkörniger Senf	3 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffelnk:

300 g Drillinge	100 g Speck	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Dill
1 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Pannfisch:

Die Seelachsfilets abtupfen und von der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch auf der Hautseite scharf anbraten. Sobald er goldbraun ist, Fisch aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren und beide Senfsorten in die Fischpfanne geben und anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und reduzieren lassen. Sahne und Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachs in die Sauce legen und ziehen lassen, bis er innen noch glasig ist. Zitronenhälfte auspressen und Senfsauce damit abschmecken.

Für die Bratkartoffelnk:

Drillinge gut waschen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser für 10 Minuten garen. Nach dem Abgießen und Ausdampfen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen.

Kartoffeln mit Knoblauch in die Pfanne geben und braten bis sie goldbraun und knusprig sind. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden. Beides zusammen zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Vor dem Servieren über die Kartoffeln streuen.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Wasser ziehen lassen. Anschließend Essig, Zucker und Pfeffer hinzugeben. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dill unter den Salat rühren. Petersilie als Garnitur über den Salat geben.

Alexander Horst am 11. September 2023

Fisch-Curry mit Bananen, Jasminreis und schwarzem Reis

Für zwei Personen

Für den Reis:

150 g Jasminreis 100 g schwarzer Reis 50 g Butter
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Fischcurry:

4 Pangasiusfilets à 100 g 3 Bananen 1 Limette, davon Saft
1 Schalotte 1 kleine, rote Chilischote 4 EL gelbe Currypaste
500 ml Kokosmilch 5 EL Fischsauce 2 EL Sonnenblumenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

1 EL Kokosnussstücke 2 grüne Chilischote 2 Zweige Koriander
1 Prise Chiliflocken

Für Jasminreis und schwarzen Reis:

Den Reis jeweils in 300 ml gesalzenem Wasser bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze kochen bis das Wasser verdampft ist. Butter unterrühren.

Für das Fischcurry mit Bananen:

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Currypaste und Chilis mit zu den Schalotten geben und mit andünsten. Anschließend Kokosmilch einrühren und Hitze reduzieren. Limette auspressen. Saft der Limette und Fischsauce in Sauce einrühren. Bananen schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit in die Sauce geben. Fischfilets kalt abrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In der Sauce etwa 5-10 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Kokosfleisch hacken. Chilis waschen, längs einschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. In Eiswasser legen und zur Dekoration nutzen. Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Nathalie Keller am 04. September 2023

Sardine paniert mit Thymian-Tomaten und Patatas bravas

Für zwei Personen

Für die gebackene Sardine:

6 Sardinenfilets, mit Haut	100 g Vollkornbrot	3 Eier
100 g Parmesan	100 g Paniermehl	Mehl
1 Bund Petersilie	2 Zweige Thymian	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Thymian-Tomaten:

300 g gelbe, rote Cherrytomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb, Saft
1 TL Aceto Balsamico	5 Zweige Thymian	3 TL Zucker
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Patatas bravas:

500 g mehlig. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 EL edelsüßes Paprikapulver
0,5-1 EL Mehl	3 EL Olivenöl	2 TL Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb

Für die gebackene Sardine:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Vollkornbrot im Backofen im heißen Ofen rösten und nach 15 Minuten herausnehmen. Im Mixer zerkleinern. Parmesan reiben. Kräuter sehr fein hacken. Parmesan mit Kräutern und Paniermehl mischen.

Sardinen abbrausen, trocken tupfen, auseinanderklappen, salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße bereitstellen. Dafür Mehl auf einen tiefen Teller geben, Eier auf einem zweiten Teller verquirlen und die Parmesan-Kräuter-Brösel-Mischung auf einen dritten Teller geben. Sardinen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in der Parmesan-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken und die Sardinen in der Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Thymian-Tomaten:

Olivenöl in der Pfanne sanft erhitzen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Langsam bei niedriger Hitze schmoren. Knoblauch andrücken und mit Thymian dazugeben. Bei Bedarf etwas Zucker hinzugeben.

Nach 20 Minuten die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten zerdrücken. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Spritzer Olivenöl zugeben. Mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Für die Patatas bravas:

Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln in einer Schüssel mit Knoblauch, Paprikapulver, Mehl, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 20-30 Minuten backen, bis die Kartoffeln schön knusprig sind.

Zwischendurch einmal wenden und ab und zu die Ofentür öffnen, damit die feuchte Luft austreten kann.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Gericht damit garnieren.

Melissa Karagöz am 31. August 2023

Sardinen, Sesam-Spinat, Tomaten-Sugo, Brot-Creme

Für zwei Personen

Für die Sardinen:

6 Sardinenfilets, mit Haut 1 Zitrone, davon Abrieb 1 Chilischote
200 ml Olivenöl

Für den Spinat:

100 g frischer Blattspinat 20 g weißer Sesam 2 EL Tahini
Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Tomatensugo:

200 g Cherrytomaten 100 g getrock. Tomaten 1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond 30 ml Rotwein 1 TL Tomatenmark
1 Prise Zucker Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Brotcreme:

4 Scheiben Vollkornbrot 1 Schalotte Butter
200 ml Sahne 100 ml Rotbier 200 ml Gemüsefond
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Kartoffelscheiben: 1 große festk. Kartoffel Öl, Salz

Für die Garnitur: 1 Zitrone, davon Abrieb

Für die Sardinen: Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Chili waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. In Ringe schneiden.

Eine ofenfeste Form mit Öl, Zitronenabrieb und drei Ringen der Chili im Ofen auf 50 Grad vorheizen lassen. Die Sardinen in sechs kleine Filets schneiden und für 10 Minuten im warmen Öl ziehen lassen.

Für den Spinat: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat für 2 Minuten braten bzw.

ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Sobald dieser trocken ist, 2 EL Tahin untermengen. Den Sesam kurz anrösten, dann ebenfalls beimischen.

Für den Tomatensugo: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Cherrytomaten halbieren und in die Pfanne geben. Kurz einkochen lassen, dann den Knoblauch abziehen, grob gehackt dazugeben und mit andünsten. Die getrockneten Tomaten grob hacken und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Sobald die Tomaten etwas an Flüssigkeit verloren haben, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Alles in einen Mixer geben, zu einer glatten Saucen mixen und passieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brotcreme: Brot in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl und Butter anrösten. Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und zum Brot in die Pfanne geben. Glasig andünsten. Mit Bier ablöschen und einkochen lassen, mit Fond und Sahne ablöschen. Alles in einem Multizerkleinerer zu einer Creme mixen. Sahne und Gemüsefond bis zur gewünschten Cremigkeit hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelscheiben: Kartoffel waschen und auf einer Mandoline zu dünnen, aber dennoch fleischigen Scheiben hobeln. Anschließend goldgelb im Öl frittieren, abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur: Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Zitronenabrieb bestreuen.

Paul Dähre am 31. August 2023

Tomaten-Scheiben mit Ricotta-Gnocchi, Sardinen-Filet

Für zwei Personen

Für die Tomaten:

1 mittlere Ochsenherztomate	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 TL brauner Zucker	1-2 EL Olivenöl	Salz

Für die Ricotta-Gnocchi:

250 g Ricotta	40 g Parmesan	1 Ei
200 g Mehl	2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer

Für die Sardinenfilets:

10 Sardinenfilets	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Chilipulver
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Vollkornbrot-Kräuter-Crunch:

1 Scheibe Vollkornbrot	2 Knoblauchzehen	4 Blätter Salbei
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butter	1 EL Olivenöl

Für die Garnitur: 10 g Parmesan

Für die geschmolzenen Tomaten:

Die Tomate waschen, trockentupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter mit Zucker in einer Pfanne schmelzen.

Tomatenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und mit einer Prise Salz würzen. Knoblauch abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Alles bei mittlerer Hitze einige Minuten dünsten. Tomatenscheiben vorsichtig wenden und wieder mit Salz abschmecken. Dabei aufpassen, dass die Tomatenscheiben nicht zerfallen. Die sich lösende Haut der Tomaten vorsichtig entfernen. Tomatenscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Olivenöl beträufeln.

Für die Ricotta-Gnocchi:

Parmesan reiben. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicke Rollen formen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Diese Stücke über einen bemehlten Gabelrücken drücken und auf ein bemehltes Tuch legen.

Wasser in einem Topf mit Salz aufkochen und die Gnocchi hineingeben.

Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig.

Für die Sardinenfilets:

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Zitronenabrieb, Zitronensaft, eine Prise Chilipulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und die Sardinenfilets in dieser Marinade ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend Sardinen in einer heißen Pfanne auf der Hautseite für ca.

1-2 Minuten kross anbraten, dann umdrehen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch fertig ziehen lassen.

Für den Vollkornbrot-Kräuter-Crunch:

Knoblauch abziehen. Rosmarinnadeln abzupfen.

Vollkornbrot, Knoblauch, Salbei und Rosmarin möglichst klein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brot-Kräutermischung darin knusprig braten.

Für die Garnitur: Parmesan reiben und über das Gericht geben.

Caroline Rainisch am 31. August 2023

Zanderfilet paniert mit Dill-Soße und Kartoffel-Gratin

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 120 g	1 Ei	Butter
20 g gemahlene Walnüsse	10 g Mandelblättchen	20 g Semmelbrösel
2 EL Mehl	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelgratin:

350 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
25 g Gruyère	1 EL Butter	150 ml Sahne
50 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Dillsauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL Butter	100 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	Butter	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb

Für den Zander:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen, in je drei gleiche Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Semmelbrösel, Walnüsse und Mandelblättchen vermischen und salzen.

Ei verquirlen, Mehl auf einen Teller geben. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und der Nuss-Brösel-Mischung aufstellen. Fischstücke zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Nussbröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Filets zuerst bei großer Hitze anbraten, anschließend Temperatur zurückschalten und Fisch bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten auf jeder Seite braten. In der letzten Minute ein großes Stück Butter in die Pfanne geben und Filets damit arrosieren.

Für das Kartoffelgratin:

Eine flache Auflaufform, ca. 20x15 cm, mit Butter einfetten. Knoblauch abziehen, klein schneiden und in die Form streuen.

Kartoffeln schälen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Sahne und Milch in einem Topf aufkochen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kartoffelscheiben mit in den Topf geben und einige Minuten köcheln lassen. Alles in die Auflaufform geben und flach bis an den Rand ausbreiten bzw. gleichmäßig verteilen.

Schalotte abziehen und klein schneiden. Käse reiben. Schalottenwürfel und den geriebenen Käse über die Kartoffelmasse streuen und im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Für die Dillsauce:

Dill hacken, dann ca. 4 Esslöffel davon in einer Pfanne mit Butter leicht anrösten, bis er duftet. Mehl dazugeben und kurz mitrösten.

Mit einem Teil des Fonds ablöschen und köcheln lassen. Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiterköcheln lassen.

Je nach Konsistenz mehr Fond dazugeben. Nach ca. 10-12 Minuten ist die Sauce fertig.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb über das Gericht streuen.

Caroline Rainisch am 28. August 2023

Fregola sarda mit Tomaten und frittierten Sardellen

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

250 g Fregola sarda	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan	50 g Butter	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	200 ml Passata di pomodoro	2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Sardellen:

4 frische Sardellen	100 g Öl-Datteltomaten	1 Zitrone, davon Abrieb
1 Ei	3 EL Ricotta	50 g Basilikum
15 g Rosinen	4 EL Mehl	4 EL Pankobrösel
Öl		

Für die gefüllten Tomaten:

150 g mittelgroße Tomaten	150 g Datteltomaten	50 g Taggiasca Oliven
50 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum	1 EL Balsamico di Modena
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Fregola sarda:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl farblos im Topf angehen lassen. Fregola sarda und Tomatenmark zu geben, alles anrösten und mit Weißwein ablöschen. Verdampfen lassen und dann die Passata dazu geben. Würzen und Fregola sarda auf Biss kochen. Am Ende Butter und geriebenen Parmesan untergeben, damit es schön schlotzig wird.

Für die Sardellen:

Sardellen aufschneiden und auf Gräten überprüfen.

Datteltomaten mit ein bisschen Einlegeöl und ein paar Rosinen und Basilikum mixen. Masse mit Ricotta mixen und geriebene Zitronenschale mit rein geben und die Sardellen von innen mit der Creme befüllen. Dann die Füllung mit einer anderen aufgeschnittenen Sardelle bedecken. In Mehl, Ei und Brösel wenden, in heißem Öl ausfrittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Für die gefüllten Tomaten:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Datteltomaten aushölen und bei Seite stellen. Die anderen Tomaten klein schneiden. Basilikum und Oliven klein schneiden und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken, Pinienkerne dazu geben und die kleinen Tomaten damit befüllen.

Laura Krafft am 23. August 2023

Makrele am Spieß mit Kartoffel-Spirale, Remoulade

Für zwei Personen

Für die Makrelen:

2 Makrelen	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{4}$ Bund Oregano
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl	1 Zitrone, Saft
1 TL Fenchelsamen	1 Prise Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer		

Für die Spiralkartoffeln:

2 mittelg. festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Remoulade:

1 Sardellenfilet	1 Essiggurke	1 EL Kapern
1 Schalotte	1 Zitrone, davon Saft	2 Eier
75 g Crème-fraîche	1 TL Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Zweig Blattpetersilie	100 ml Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
2 EL Weißweinessig	4 EL Sonnenblumenöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Makrelen: Die ausgenommenen Fische gut waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anschließend das Öl mit den Kräutern und dem Zitronensaft vermischen und mit Chili, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Makrele innen und außen mit der Marinade einreiben, den Stab durch den Mund an der Wirbelsäule entlang in den Schwanz stecken und über den Grill stellen. Grillen, bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist.

Für die Spiralkartoffeln: Kartoffeln schälen, mit dem Spiralschneider in Spiralen schneiden und auf einen Holzspieß spießen. Rosmarin feinhacken.

In einer 170 Grad heißen Fritteuse für ca. 5 Minuten frittieren, bis die Kartoffeln knusprig sind, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Paprika, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Remoulade: Eier, Senf, eine Prise Salz, Pfeffer und ein paar Spritzer Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Mixer mixen, langsam das Öl dazugeben.

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Ein Ei hart kochen und pellen.

Ei und Essiggurke in kleine Würfel schneiden. Petersilie, Kapern und Sardelle fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, alle klein geschnittenen Zutaten und die Crème fraîche zur Mayonnaise geben und verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Gurkensalat: Gurke schälen, in sehr feine Scheiben hobeln, salzen und ziehen lassen.

Das ausgetretene Wasser abgießen und die Gurkenscheiben vorsichtig etwas ausdrücken.

Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten, abschmecken und mit den Gurken vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit einer Scheibe Zitrone garnieren und servieren.

Katja Zimny am 22. August 2023

Bauernbrot mit Eiercreme, Lachsforelle, Forellen-Kaviar

Für zwei Personen

Für das Brot:

2 große Scheiben Bauernbrot 1 EL Butter

Für die Eiercreme:

1 Essiggurke	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
2 Eier	1 TL Senf	100 ml Milch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	100 ml neutrales Pflanzenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Rote Bete:

1 Kugel frische Rote Bete	1 vorgegarte Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Granny Smith Apfel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 EL naturtrüber Apfelessig	1 EL Johannisbeergelee
2 EL Walnussöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

200 g Lachsforellenfilet	1 cm Ingwer	1 Limette, Abrieb, Scheiben
3 EL Gin	3 EL gehackter Dill	40 g Zucker
30 g Salz		

Für die Garnitur:

20 g Lachsforellenkaviar essbare Blüten

Für das Brot:

Die Brotscheiben langsam in Butter rösten und dann im Ofen warmhalten.

Zum Warmhalten reichen 60 Grad aus.

Für die Eiercreme:

Eier in kochendem Wasser 7 Minuten kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Milch, Öl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab unten ansetzten und hochziehen.

Essiggurke, Eier und Frühlingszwiebel fein schneiden und in eine Schüssel geben. Dann die Mayonnaise dazugeben und alles mischen.

Mit Dill, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen und feinschneiden. Apfel feinschneiden und mit Zitronensaft marinieren. Beides mit den restlichen Zutaten vermengen, abschmecken und ziehen lassen. Es soll säuerlich schmecken.

Für den Fisch:

Lachsforelle in den Vakuumbbeutel legen, Gin dazugeben. Limettenschale abhobeln und mit Salz, Zucker und gehacktem Dill mischen und mit in den Beutel geben. Limette in Scheiben schneiden und auch mit in den Beutel geben, einmal schütteln und im Vakuumiergerät schließen. Sollte man mehr als 35 Minuten Zeit haben, zwei Tage im Kühlschrank beizen lassen.

Für die Garnitur:

Geröstete Brotscheibe auf den Teller geben, Eiercreme darauf verteilen, dann Rote-Bete und Apfel darauf geben, Lachsforellenscheiben oben drauf drapieren. Mit Kaviar, Dill und Blüten ausgarnieren.

Laura Krafft am 21. August 2023

Lauchzwiebel-Frischkäse, Heilbutt, Ei, Dill-Gurken

Für zwei Personen

Für den Frischkäse:

120 g Frischkäse	4 Radieschen	2 Lauchzwiebeln
1 Zitrone, Saft, Zesten	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

300 g Heilbuttfilet	Buchenholzspäne
---------------------	-----------------

Für die Pumpernickel:

2 große Scheiben Pumpernickel

Für das pochierte Ei:

2 EL Essigessenz	2 Eier, Größe M	1 Prise Salz
------------------	-----------------	--------------

Für die Dill-Gurken:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz
--------------------------	-------------------------	------

Für das Topping:

2 EL Kresse	2 EL Granatapfelkerne	1 EL Zitronensaft
-------------	-----------------------	-------------------

Für den Frischkäse:

Die Radieschen und den Lauch waschen, Wurzel und Strunk des Radieschens entfernen. Mit Hilfe eines Juliennehobels die Radieschen in Streifen hobeln, den Lauch in feine Ringe schneiden. Frischkäse mit Zitronensaft und -zesten vermengen, Lauchzwiebel und Radieschen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Buchenholzspäne in den Räuchertopf geben und entzünden. Heilbutt hineingeben und ca. 20-25 Minuten räuchern.

Für die Pumpernickel:

Pumpernickel bei mittlerer Hitze ohne Fett in der Pfanne unter mehrmaligem Wenden rösten.

Für das pochierte Ei:

Einen Liter Wasser erhitzen, Salz und Essig hinzufügen und Wasser zum Simmern bringen. Mit einem Löffel das Wasser umrühren, sodass sich ein Strudel bildet. Ei in den Strudel geben und für ca. 3 Minuten garen.

Das Ei muss schwimmen, deswegen genügend Wasser hinzugeben.

Wenn man das Ei zuvor in eine Schöpfkelle gibt, kann man es leichter in den Strudel geben.

Für die Dill-Gurken:

Gurke schälen und salzen. Dill kleinhacken und dazugeben.

Für das Topping:

Das geröstete Pumpernickel mit dem Frischkäse bestreichen, die Gurke einrollen und in den Frischkäse drapieren. Heilbutt auf den Frischkäse geben mit Zitronensaft beträufeln, das pochierte Ei auf den Fisch legen.

Mit Granatapfelkernen und Kresse garnieren und servieren.

Julia Senff am 21. August 2023

Fenchel-Mayonnaise, Fisch, Kohlrabi, Schnittlauch-Pesto

Für zwei Personen

Für das Brot:

2 Scheiben Bauernbrot, 5mm dick 1 EL Butter Salz

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet, mit Haut 200 ml Gemüsefond 20 g Butter
2 Lorbeerblätter Salz Pfeffer

Für die Fenchel-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Fenchel mit Fenchelgrün 1 Zitrone, davon Saft 1 Ei
1 TL Senf $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen 100 ml Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer

Für die gepickelten Radieschen:

4 Radieschen $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 100 ml Weißweinessig
 $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner 1 Lorbeerblatt
3 EL Zucker $\frac{1}{2}$ TL Salz $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner

Für das Schnittlauch-Pesto:

1 Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 30 g Parmesan
100 ml Sonnenblumenöl Salz Pfeffer

Für den gedünsteten Kohlrabi:

$\frac{1}{2}$ Kohlrabi 10 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Aprikosen-Chutney:

250 g frische, reife Aprikosen 1 Schalotte 1 kleines Stück Ingwer
2 Zweige Basilikum 1 Prise mildes Chilipulver 1 Prise Salz

Für die karamellierte Fenchelsaat:

4 EL Fenchelsamen 2 EL Zucker

Für die Garnitur:

1 EL Saiblingskaviar Fenchelgrün

Für das Brot:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Bauernbrot mit Butter und Salz bestreichen und im Ofen bei 200 Grad backen, bis es knusprig ist.

Für den Fisch:

Alle Zutaten in eine beschichtete Pfanne geben, den Saibling zuletzt mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei niedriger Temperatur langsam garen.

Für die Fenchel-Mayonnaise:

Vom Fenchel den Strunk entfernen und ca. 3 EL Fenchel reiben. 2 EL Fenchelgrün hacken. Fenchelsamen mörsern. Zitrone halbieren und 1 TL Saft auspressen. Aus Ei, Zitronensaft, Senf und Öl eine Mayonnaise mixen. Davon 2 Esslöffel mit geriebenem Fenchel, gehacktem Fenchelgrün und Fenchelsamen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gepickelten Radieschen:

Knoblauch abziehen. 100 ml Wasser, Essig, Zucker und Salz aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann Pfeffer, Koriander, Senfkörner, Knoblauch und Lorbeerblatt hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln, mit dem Sud übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Schnittlauch-Pesto:

Parmesan fein reiben. Alle Zutaten mit dem Stabmixer mixen und abschmecken.

Für den gedünsteten Kohlrabi:

Kohlrabi in gleichmäßige Stäbchen schneiden, mit einem Schuss Wasser, Butter, Salz und Pfeffer

in einem Topf ca. 4-5 Minuten dünsten und abschmecken.

Für das Aprikosen-Chutney:

Aprikosen waschen, trocknen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Basilikum waschen und trocknen. Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schalotte und Ingwer fein hacken und in Öl andünsten. Aprikosenwürfel dazugeben und mit Salz und Chili abschmecken. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Für die karamellierte Fenchelsaat:

Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren lassen, Fenchelsamen dazugeben, flüssiges Karamell auf ein Backpapier geben und im Gefrierschrank abkühlen lassen, später in kleine Stückchen zerbrechen.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün feinhacken. Kaviar als Garnitur verwenden.

Katja Zimny am 21. August 2023

Lachs-Tatar, Meerrettich-Creme, Avocado, Trauben-Kaviar

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tatar:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Schalotte	1 Zitrone, davon Saft
2 EL Sojasauce	1 EL Agavendicksaft	1 TL Senf
2 Zweige Dill	3-4 Halme Schnittlauch	Grüner Pfeffer, im Glas
1 EL Rauchöl	Salz	Pfeffer

Für die Meerrettich-Creme:

ca. 1 EL frischer Meerrettich	ca. 3 EL Crème-fraîche	Salz
-------------------------------	------------------------	------

Für den Trauben-Kaviar:

150 ml dunkler Traubensaft	1 Zitrone, davon Saft	200 ml Rapsöl
1 TL Agar-Agar		

Für die frittierte Avocado:

$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Ei	2 EL feines Pankomehl
2 EL Mehl	200 ml neutrales Öl	Salz
Pfeffer		

Für den Brot-Chip:

$\frac{1}{2}$ Graubrot am Stück	Olivenöl	Salz
---------------------------------	----------	------

Für das Brot und Garnitur:

2 Scheiben Graubrot	2 Radieschen	Friséesalat
2 Zweige Dill		

Für das Lachs-Tatar:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Lachs in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und feinwürfeln.

Kräuter hacken, Zitrone auspressen. Lachs mit allen Zutaten vermengen, abschmecken und kaltstellen. Zum Schluss im Serviering anrichten.

Für die Meerrettich-Creme:

Meerrettich fein reiben, mit Crème fraîche und Salz vermengen und abschmecken.

Für den Trauben-Kaviar:

Rapsöl in einem hohen Gefäß für ca. 20 Minuten in das Kühlfach stellen.

Zitrone halbieren und 1 TL Saft auspressen. Traubensaft mit Zitronensaft aufkochen. Agar-Agar hinzufügen. Nochmals aufkochen lassen. Etwas abkühlen. Mit einer Pipette kleine Tropfen in das kalte Wasser geben und zum Schluss das Öl über ein Sieb abgießen.

Für die frittierte Avocado:

Avocado von Haut befreien und mit einem Kugelausstecher schälen.

Salzen und pfeffern. Erst in Mehl, dann in verquirltem Ei mit Salz, Pfeffer und Panko wälzen. In heißem Fett ausbacken.

Für den Brot-Chip:

Graubrot dünn aufschneiden, mit Olivenöl und Salz versehen. Bei 180 Grad Umluft für ca. 15 Minuten im Ofen rösten.

Für das Brot und Garnitur:

Scheibe Graubrot mit größerem Ausstecher heraustrennen, in einer Pfanne kurz anrösten, abkühlen lassen und mit den Komponenten ausgarnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sindy Braun am 21. August 2023

Trüffelcreme, Thunfisch-Tataki, Rehrücken mit Wildsoße

Für zwei Personen

Für das Brot:

2 Scheiben Landroggenbrot 1 Bund Radieschen 50 g Butter
1 TL Meersalzflocken

Für das Reh und die Sauce:

300 g Rehrücken 100 g Knollensellerie 1 Möhre
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 100 g Butter
150 ml Wildfond 100 ml Rotwein 4 cl Cognac
3 EL Tomatenmark 2 EL Preiselbeeren 1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian 1 TL Wacholderbeeren 2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner 1 TL Speisestärke Salz, Pfeffer

Für den Thunfisch:

300 g Thunfischfilet 1 EL heller Sesam 1 EL schwarzer Sesam
2 EL helle Sojasauce 1 EL Wasabipaste 2 EL Sesamöl
1 EL Pflanzenöl

Für die Rote Bete:

4 Knollen vorgeg. Rote Bete 3 EL Tomatenessig 1 TL Zucker

Für die Trüffelcreme:

$\frac{1}{2}$ kleiner Trüffel 200 ml Schmand 200 ml Crème-fraîche
2 EL körniger Senf

Für die Garnitur:

1 Rettich Shisokresse-Mix Rote Rettich Keimlinge
Knoblauchkresse Salzflocken

Für das Brot:

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Brot in der Pfanne kräftig anrösten und auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen mit Butter einstreichen und mit Meersalz bestreuen.

Anschließend mit dünn geschnittenen Radieschen fächerförmig belegen.

Für das Reh und die Sauce:

Rehrücken in einer Pfanne von allen Seiten 2 Minuten scharf anbraten.

Rosmarin und Thymian hinzugeben und mit schmelzender Butter aromatisieren. Rehrücken mit der Butter immer wieder mit einem Löffel übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach im Ofen bei 50 Grad für 10 Minuten ziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte maximal 55 Grad haben.

Rosmarin und Thymian aus der Pfanne nehmen. Möhre, Zwiebel und Knollensellerie grob geschnitten in die gleiche Pfanne geben und anrösten lassen. Tomatenmark dazugeben. Erst mit dem Cognac ablöschen, dann mit Rotwein wieder ablöschen. Knoblauch abziehen, andrücken und hinzugeben. Wacholderbeeren, Piment und Lorbeerblätter hinzugeben und weiter einreduzieren. Mit Wildfond weiter einreduzieren. Sauce abseihen und mit Speisestärke abbinden. Mit Butter aufmontieren. Preiselbeeren beim Anrichten dazugeben.

Für den Thunfisch:

Sesam in einer Pfanne rösten. Thunfisch abtupfen und in einer kleinen Pfanne mit Sesamöl und Pflanzenöl von allen Seiten kurz im Sinne eines Tataki anbraten. Sojasauce über den Thunfisch geben die gewünschte Oberseite mit Wasabi einreiben und in einer Schale mit Sesam wälzen, sodass der Sesam haften bleibt.

Für die Rote Bete:

Rote Bete fein hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Tomatenessig übergießen, mit etwas Zucker gegensteuern und die Rote Bete bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Trüffelcreme:

Schmand, Crème fraîche und körnigen Senf vermengen. Trüffel feingehobelt und gehackt unterheben.

Für die Garnitur:

Rettich in lange gleichmäßige Stifte schneiden. Brot mit Kräutern ausgarnieren und mit Salz würzen.

Das Gericht im Stil einer dänischen Flagge auf Tellern anrichten und servieren.

Karsten Leerhoff am 21. August 2023

Zweierlei Puffer mit Dips und gebratenem Lachs

Für zwei Personen

Für die Kartoffelpuffer:

300 g festk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
1 EL Haferflocken	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Möhrenpuffer:

1 festk. Kartoffel	150 g Zucchini	150 g Möhre
1 Ei	40 g Mehl	2 EL Haferflocken
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet	1 Zitrone, davon Saft	Butter, Salz, Pfeffer
------------------	-----------------------	-----------------------

Für den Frühlingszwiebel-Quark-Dip:

250 g Magerquark	4 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone, davon der Saft
Salz	Pfeffer	

Für den Knoblauch-Schmand:

200 g Schmand	2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zitrone	3 Zweige Dill	
-----------	---------------	--

Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe grob reiben. Ei, Mehl und Haferflocken hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut miteinander vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Esslöffels die Puffermasse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden.

Für die Zucchini-Möhrenpuffer:

Kartoffel und Möhren schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe grob reiben. Zucchini waschen, trockentupfen und ebenfalls reiben. Ei, Mehl und Haferflocken hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut miteinander vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Esslöffels die Puffermasse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden.

Für den Lachs:

Butter in einer Pfanne zerlassen und Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach drei Minuten den Fisch wenden und für weitere zwei Minuten auf der Fleischseite braten.

Vor dem Servieren den Fisch mit etwas Zitronensaft und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Frühlingszwiebel-Quark-Dip:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockenwedeln, halbieren und fein schneiden. Quark mit etwas Wasser glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Frühlingszwiebeln hinzugeben und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Knoblauch-Schmand:

Schmand mit etwas Wasser glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch und Schmand verrühren.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden.

Dill waschen, trockenwedeln und Dillspitzen zupfen.

Inga Schmidt am 15. August 2023

Thunfisch-Ceviche, Ananas, Guacamole, Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

300 g Thunfisch	100 g frische Ananas	1 kleine rote Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Limette, davon Saft	50 ml Weißwein
1 Bund Koriander	Meersalz	Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 große Tomaten	1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon der Saft	1 EL Crème-fraîche
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 Süßkartoffel	edelsüßes Paprikapulver	Pflanzenöl, Salz
----------------	-------------------------	------------------

Für die Garnitur:

30 g Salicorne	1 EL Wodka
----------------	------------

Für das Ceviche:

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Fisch in eine Schale mit Eiskwürfeln geben. Limette auspressen und Saft auffangen. Fisch mit dem Limettensaft und Weißwein vermischen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Chili waschen, trockentupfen und von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Ananas und Chilischote sehr fein schneiden und zusammen mit der Zwiebel zum Fisch geben. Koriander waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls zum Fisch geben. 10 Minuten marinieren lassen kurz vor dem Servieren die entfernen und mit etwas Salz abschmecken.

Für die Guacamole:

Avocados halbieren, den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.

Tomaten waschen, trockentupfen, den Strunk entfernen und sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Alles mit der Crème fraîche und zerdrückten Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffel-Chips:

Süßkartoffeln gründlich waschen und in ca. 1 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden, am besten mit einem Küchehobel.

Öl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 130 Grad vorheizen und die Süßkartoffelscheiben darin in kleinen Portionen für ein paar Minuten goldbraun frittieren.

Anschließend die Süßkartoffel-Chips für ca. eine halbe Minuten auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend mit Paprikapulver und Salz würzen.

Für die Garnitur:

Salicorne waschen und für die Garnitur zurücklegen. Mit dem Wodka mögliche Fettflecken auf dem Tellerrand entfernen.

Müller Ramos Reusch am 15. August 2023

Brasilianischer Fisch-Eintopf mit Paranuss-Reis, Farofa

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

200 g Rotbarschfilet	200 g Wolfsbarschfilet	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 große Tomate
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 Limette, Abrieb, Saft	400 ml Kokosmilch	½ Bund Koriander
3 EL Olivenöl	3 EL Palmöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Langkornreis	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	50 g Paranüsse	2 EL Sonnenblumenöl

Salz

Für das Farofa:

300 g geröst. Maniokmehl	2 EL Palmöl
--------------------------	-------------

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander	1 Chilischote
--------------------	---------------

Für den Eintopf:

Den Fisch waschen, trocken tupfen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Limette heiß abspülen, Schale abreiben und den Saft auspressen und auffangen. Knoblauch und die Zwiebel abziehen, anschließend den Knoblauch hacken und die Zwiebel in Ringe schneiden. Paprikaschoten und Chili waschen und die Strünke entfernen.

Anschließend beides entkernen und die Trennhäute entfernen. Paprika und Chili in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, trockentupfen und klein schneiden. Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen.

Knoblauch und Tomate kurz anbraten und die Zwiebelringe, sowie Paprika und Chili hineingeben und andünsten. Sobald die Zwiebel glasig ist, die Kokosmilch angießen, die Limettenschale und Saft hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Fisch hinzufügen, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Währenddessen den Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Nach 5 Minuten den Koriander und Palmöl hinzufügen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Fischeintopf nun für 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.

Für den Reis:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und beides darin farblos andünsten. Langkornreis hinzugeben, kurz anbraten und mit 350 ml Wasser aufgießen.

Anschließend salzen und zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Hitze zugedeckt quellen lassen bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Reis mit den Nüssen und Frühlingszwiebeln vermengen.

Für das Farofa:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Maniokmehl hinzugeben und für 5 Minuten braten.

Für die Garnitur:

Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Chilischote waschen und für die Garnitur halbieren.

Müller Ramos Reusch am 14. August 2023

Heilbutt mit Curry-Linsen und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Heilbuttfilet:

400 g Heilbuttfilet	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
3 EL Mehl	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

120 g Linsen	1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
1,5 Zwiebeln	1 Zitrone, davon Saft	200 ml Sahne
1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Currypulver	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

160 ml Milch	50 g flüssige Butter	300 g Dinkelmehl, 630
1 TL Backpulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL Salz	1 EL Speiseöl	Öl

Für die Garnitur:

1 Bund krause Petersilie

Für das Heilbuttfilet:

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Heilbuttfilet in zwei gleich große Stücke teilen, Haut zwei- dreimal einschneiden und auf der Hautseite in Mehl wenden. Olivenöl in ofentauglicher Pfanne erhitzen und auf der Hautseite 5 Minuten anbraten.

Rosmarin und Thymian dazu geben. Den Fisch in der Pfanne wenden und dann im Backofen 3-5 Minuten ziehen lassen.

Für die Linsen:

Eine halbe Zwiebel abziehen.

In kleinem Topf Wasser zum Kochen bringen und darin die Linsen mit einer halben Zwiebel, Rosmarin und Thymian 15 Minuten gar kochen.

Restliche Zwiebel abziehen, Möhre und Sellerie schälen und alles in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und Butter das klein geschnittene Gemüse scharf anbraten. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Prise Zucker würzen. Hitze reduzieren und 4-5 Minuten ziehen lassen.

Linsen abgießen und abspülen. Ohne Kräuter und Zwiebel zum Gemüse geben, durchschwenken und dann Sahne hinzugeben. Mit ein wenig Spritzern Zitronensaft und ggf. Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Teig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu je 20 cm große (im Durchmesser) runden Fladen ausrollen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, je einen Fladen hineinlegen und von beiden Seiten je 2 Minuten backen. Mit etwas Kreuzkümmel bestreuen.

Für die Garnitur:

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

Gerd Towara am 25. Juli 2023

Zander-, Lachs-Strudel, Wein-Soße, Tomaten-Concassée

Für zwei Personen

Für die Zanderfarce:

200 g Zanderfilet	150 ml Sahne	1 TL scharfer Senf
Muskatnuss	3 Zweige Dill	Salz, Pfeffer

Für den Lachs-Strudel:

100 g Lachsfilet	2 Strudelteigblätter	Pflanzenöl
------------------	----------------------	------------

Für den Rieslingsauce:

1 Schalotte	100 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche
125 ml Riesling	125 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner	2 Msp. Sojalecithin	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Concassée:

2 große Tomaten	2 Zweige Basilikum	1 Prise Chiliflocken
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Vinaigrette:

80 g Babyspinat	200 g Erdbeeren	1 TL scharfer Senf
1 EL Apfelessig	1 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Erbsensprossen

Für die Zanderfarce: Den Zander in Würfel schneiden und für ca. 10 Minuten in das Gefrierfach stellen. In einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren.

Sahne zugießen und weiter mixen, bis eine streichfähige, homogene Masse entstanden ist. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Senf, etwas geriebenen Muskat und Dill unter Farce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachs-Strudel: Lachs in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Ein Strudelteigblatt dünn mit Öl bepinseln und ein Viertel der Farce am unteren Ende verteilen (in Größe des Lachsfilets). Lachs auf die Farce legen. Mit einem weiteren Viertel der Farce bedecken, die Seiten einschlagen und eng aufrollen. Auf diese Art ein weiteres Strudelblatt einrollen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Strudelrollen darin bei milder Hitze ca. 4 Minuten je Seite goldbraun braten.

Für den Rieslingsauce: Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Fischfond zugießen, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen, zurück auf den Herd stellen, Sahne und Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Sojalecithin einrühren und mit dem Stabmixer schaumig mixen.

Für das Tomaten-Concassée: Tomate waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl kurz dünsten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken.

Mit Tomaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken.

Für den Vinaigrette: Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. 100 g davon gemeinsam mit Senf, Apfelessig, Olivenöl und Zucker zu einer Vinaigrette pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern und mit den restlichen 100 g Erdbeerwürfeln vorsichtig mischen. Kurz vor dem Servieren Vinaigrette darüber geben.

Für die Garnitur: Gericht mit Erbsensprossen garnieren.

Sabine Waltner am 25. Juli 2023

Hamburger Pannfisch mit Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Pannfisch:

250 g Seelachsfilet ohne Haut	1 Knoblauchzehe	6 Zweige Blattpetersilie
6 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	100 g Butter
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	4 weiße Champignons	1 Schalotte
150 ml Fischfond	2 EL Weißweinessig	150 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	30 g Butter	1 EL feiner Senf
1 EL grobkörniger Senf	Prosecco	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

50 g feine Speckstreifen	400 g festk. Kartoffeln	50 g Zwiebeln
5 EL Butterschmalz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

3 Mini Gurken	1 Bund Dill	1 Prise Zucker
50 ml Rapsöl	20 ml heller Balsamico	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

5 essbare Blüten	Limetten-Kaviar
------------------	-----------------

Für den Pannfisch: Die Petersilienblätter von den Stielen entfernen und zur Seite legen.

Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Thymianzweige zusammen mit Petersilienstielen, Knoblauchzehe und Lorbeerblatt in Butter in einem Topf erwärmen und für 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend die aromatisierte Butter durch ein Sieb passieren.

Seelachs in vier gleichgroße Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke von beiden Seiten anbraten. Etwas von der aromatisierten Butter zugeben. Den Fisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfsauce: Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles in einem Topf in Butter anschwitzen und mit Weißweinessig ablöschen. Fischfond und Sahne zugeben und etwas reduzieren lassen. Anschließend die Sauce passieren. Crème fraîche und beide Senfsorten hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Prosecco abschmecken.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen, kochen und in Würfel schneiden. Pfanne mit etwas Wasser und Salz füllen, Kartoffelwürfel reingeben, so dass die Würfel zur Hälfte bedeckt sind. 12 Minuten kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Kartoffeln in einer neuen Pfanne mit Pflanzenöl und Butterschmalz von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Speckstreifen in Würfel schneiden. Speckwürfel und Zwiebel mit den Kartoffeln mitbraten und vermengen.

Für den Gurkensalat: Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dill fein schneiden und mit hellem Balsamicoessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.

Anschließend damit die Gurken kurz marinieren. Abschließend mit Dill garnieren.

Für die Garnitur: Mit essbaren Blüten und Limetten-Kaviar garnieren.

Karsten Leerhoff am 20. Juli 2023

Fisch-Frikadellen mit Remoulade und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischfrikadellen:

400 g Seelachsfilet ohne Haut	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Eier	75 g Panko
2 Zweige Petersilie	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Remoulade:

3 Eier	100 ml Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
3-4 Kapern	4 Cornichons	1 EL Senf
2 Zweige Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

500 g kl. festk. Kartoffeln	75 g gewürfelter Speck	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel	100 g Joghurt	Salz, Pfeffer

Für die Fischfrikadellen:

Den Fisch waschen, trockentupfen und in kleinere Stücke schneiden, so dass er einfacher durch den Fleischwolf passt. Zitronensaft auspressen.

Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und mit Fisch, Knoblauch und Zwiebel durch den Fleischwolf geben. Die Masse mit Eiern und 50 g Pankomehl zu einer homogenen Masse vermengen.

Anschließend zu kleinen Frikadellen formen und mit übrigem Pankomehl panieren. In einer erhitzten Pfanne mit Öl die Frikadellen krossbraten.

Für die Remoulade:

Zwei Eigelbe mit Senf verquirlen. Anschließend langsam das Öl einfließen lassen und dabei mit dem Stabmixer mixen, bis eine homogene feste Masse entsteht. 50 g der Mayonnaise für den Kartoffelsalat beiseitelegen.

Cornichons klein schneiden. Das 3. Ei hart kochen, abkühlen lassen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit den Kapern und Petersilienblättern fein hacken. Alles zusammen mit dem Ei und Cornichons in die Mayonnaise geben. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz garkochen.

Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Mit Speck in einer Pfanne in Öl kross braten, anschließend auf ein Küchenpapier legen und das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Für das Dressing die übrigen 50 g Mayonnaise und Joghurt miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten für den Kartoffelsalat vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Rosentreter am 20. Juli 2023

Tagliatelle mit Lachs, Garnelen in Sahne-Soße, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Pasta:

250 g Semola di Grano duro 150 g Mehl, Type 00 4 Eier
1 EL Olivenöl 1-2 TL Salz

Für Lachs und Garnelen:

200 g Lachsfilet 8 Garnelen 10 Cherrytomaten
1 Schalotte 2 Knoblauchzehen 1 rote Chilischote
1 Zitrone 1 Bund Dill 200 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein 1 EL Tomatenmark Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat 1 TL Dijonsenf 1 TL flüssigen Honig
2 EL dunkler Balsamico 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Pasta:

Alle Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig in der Küchenmaschine verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Anschließend mit etwas Semola nacharbeiten bzw. erneut kneten.

Teig mit einem Nudelholz ausrollen und durch eine Nudelmaschine dünn auslassen. Mit der Hand zu Tagliatelle schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und sobald das Wasser kocht, großzügig salzen. Danach die Tagliatelle darin 2 Minuten garen.

Für Lachs und Garnelen:

Knoblauch und Schalotte abziehen und mit der Chilischote in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Schalotte in einer Pfanne in heißem Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch und Chili zugeben und mitdünsten.

Garnelen waschen und trockentupfen, eventuell den Darm entfernen.

Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Garnelen und Lachs mit dem Saft der Zitrone benetzen, salzen und pfeffern und für ein bis zwei Minuten in einer Pfanne in Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Tomatenmark in die gleiche Pfanne geben, kurz rösten und die halbierten Cherrytomaten hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und alles zusammen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne angießen und gehackten Dill zugeben.

Die Sauce so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta nun abgießen und in die Sauce geben. Gut vermengen, Lachs und Garnelen dazugeben und ein paar Minuten bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen, bis die Pasta die Sauce gut aufgenommen hat.

Für den Salat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern.

Senf mit Honig, Balsamico und Öl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Feldsalat mit dem Dressing gut vermischen.

Barbara Kübler am 17. Juli 2023

Kabeljau, Mandel-Käse-Schaum, Paprika-Gemüse, Risotto

Für zwei Personen

Für den Schaum:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft	300 g Ziegenfrischkäse
4 EL Butter	300 ml Vollmilch	300 ml Mandelmilch
3 EL Mandelmus	3 EL Olivenöl	1 EL Lecithin
Salz	Pfeffer	

Für das Kabeljaufilet:

1 Kabeljaufilet, 500 g	100 g Mehl	Olivenöl, Butter, Salz
------------------------	------------	------------------------

Für das Paprikagemüse:

2 rote Paprikaschoten	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
-----------------------	------------------	---------------

Für das Zitronen-Paprika-Risotto:

200 g Risottoreis	1 rote Paprikaschote	1 große Schalotte
1 Zitrone, davon Zesten	1 EL Salzzitronen	200 g Parmesan
30 g Butter	350 ml Gemüsefond	10 cl trockenen Weißwein
2 EL Olivenöl	Meersalz	bunter Pfeffer

Für die Garnitur:

Mandeln	4-5 essbare Blüten	1 EL Meersalzflöcken
---------	--------------------	----------------------

Für den Schaum:

Den Backofen auf 210 Grad Grillfunktion vorheizen.

Vollmilch und Mandelmilch erwärmen. Knoblauchzehen abziehen, andrücken und zur Milch hinzugeben. Öl und Mandelmus unterrühren.

Ziegenfrischkäse zugeben und fein rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit ausgepresstem Zitronensaft und Butter abschmecken. Abschließend Lecithin hinzugeben und zu einem Schaum aufschlagen.

Für das Kabeljaufilet:

Kabeljau salzen und in Mehl wenden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Kabeljau von beiden Seiten kurz anbraten.

Für das Paprikagemüse:

Paprika im Ofen unter Grillfunktion 12-15 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird. Anschließend mit einem feuchten Küchentuch bedecken, abkühlen lassen, Haut abziehen und warmhalten. Vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Olivenöl verfeinern.

Für das Zitronen-Paprika-Risotto:

Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und nach zwei Minuten mit Weißwein ablöschen.

Nach und nach heißen Gemüsefond hinzugeben und einreduzieren lassen. Zitronenzesten abreiben. Paprika entkernen und in Stücke schneiden.

Zitronenzesten, Paprikastücke, gehackte Salzzitronenhaut und geriebenen Parmesan und Butter hinzugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Mandeln in der Pfanne leicht rösten und das Gericht mit Mandeln, essbaren Blüten und Meersalzflöcken garnieren.

Karsten Leerhoff am 17. Juli 2023

Lachs-Filet mit Nussbutter, Spargel, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-püree:

350 g Blumenkohl 35 g Butter 1-2 EL Sahnemeerrettich
Salz

Für den grünen Spargel:

1 Bund grüner Spargel 3 Knoblauchzehen 1 Chilischote
1 Zitrone, Abrieb, Saft Olivenöl 1 Prise Salz

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 175 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohl-püree:

Den Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden. In genügend Wasser mit 1 TL Salz kochen, bis dieser weich ist. Anschließend mit Butter und Sahnemeerrettich im Mixer oder mit Hilfe eines Pürrierstabs zu einem Püree verarbeiten. Nochmals mit Salz abschmecken.

Für den grünen Spargel:

Das untere harte Ende des Spargels abschneiden und das untere Drittel schälen. Knoblauch abziehen und mit Messerklinge anpressen. Chili klein schneiden. Öl mit Chili und Knoblauch in einer Grillpfanne erhitzen und Spargel für wenige Minuten darin angebraten, bis dieser außen angebräunt, im Inneren aber noch knackig ist. Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen und Spargel mit Zitronensaft ablöschen.

Schließlich mit Salz und Zitronenabrieb würzen.

Für das Lachsfilet:

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, bis diese braun wird. Fisch darin auf der Hautseite auf kleiner Stufe anbraten. Gelegentlich mit der geschmolzenen Butter übergießen, so dass der Fisch gar zieht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Julia Senff am 03. Juli 2023

Nizza-Salat mit Thunfisch und Wachtel-Spiegelei

Für zwei Personen

Für Salat und Dressing:	1 kl. Kopf Romanasalat	50 g Blattspinat
50 g Lollo rosso	50 g Frisée	1 Salatgurke
6 Cherrytomaten	1 TL Aprikosenmarmelade	½ TL Dijonsenf
2 EL heller Balsamico	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für die Oliventapenade:	4 Sardellenfilets	1 EL Thunfisch
1 Zitrone, Saft, Abrieb	200 g schwarze Oliven	1 EL Kapern
1 Prise Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl	Pfeffer
Für die Basilikum-Mayonnaise:	1 Ei	1 Bund Basilikum
1 TL Dijonsenf	1 Prise Cayennepfeffer	100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		
Für die Kartoffelchips:	1 festk. Kartoffel	Pflanzenöl, Salz
Für den gebratenen Thunfisch:		
1 Thunfischfilet à 200 g	1 Prise Piment d'Espelette	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
Für die Bohnen:	50 g grüne Bohnen	½ TL Salz
Für das Wachtelspiegelei:	2 Wachteleier	Pflanzenöl
Für die Garnitur:	essbare Blüten	

Für Salat und Dressing: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Salatblätter waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Olivenöl, Aprikosenmarmelade, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Kurz vor dem Servieren Salat mit Dressing vermengen.

Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler lange, dünne Scheiben abhobeln. Mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen, dann mit Dressing bestreichen, zusammenrollen, in der Mitte halbieren und wie Rosen auf dem Teller aufstellen. Cherrytomaten waschen und halbieren.

Für die Oliventapenade: Sardellenfilets, Thunfisch, Oliven, Kapern und Olivenöl in einem Multi-zerkleinerer mixen bis eine geschmeidige Masse entsteht. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Hälfte von Saft und Abrieb für die Mayonnaise zur Seite stellen. Restliche Zitrone zum Würzen der Tapenade nutzen. Mit Cayenne und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Mayonnaise: Ei aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Stabmixer kurz aufschlagen. Unter weiterem Mixen Öl in einem dünnen Strahl einfließen lassen bis eine Mayonnaise entsteht. Basilikum abbrausen, trockenweldeln und Blätter abzupfen. Mit in die Mayonnaise geben und nochmals aufmixen. Mit Cayennepfeffer, Zitronen-Abrieb und -Saft abschmecken.

Für die Kartoffelchips: Kartoffel waschen, trocknen und in feine Scheiben hobeln. In der vorgeheizten Fritteuse goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Für den gebratenen Thunfisch: Thunfisch in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten.

Temperatur reduzieren und Thunfisch noch etwas ziehen lassen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Für die Bohnen: Bohnen waschen und Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren. Mit Eiswasser abschrecken und mit Salatdressing marinieren.

Für das Wachtelspiegelei: Eier in einer Pfanne mit Öl braten.

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.

Katja Zimny am 26. Juni 2023

Rotbarbe, Kartoffel-Schuppen, Basilikum-Sud, Artischocke

Für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets	1 vorw. festk. Kartoffel	1 Ei
2 EL Speisestärke	5 EL Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Sud:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1-2 TL Honig	100 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
2-3 EL Yuzusaft	2-3 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Artischocke:

4 Artischocken	1 Zitrone, davon Saft	Piment d´Espelette
2-3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

2 EL grüne Oliven	1 EL Kapernäpfel	25 g Parmesan
50 g Pinienkerne	Honig	2-3 Zweige Basilikum
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kapernäpfel:

4 Kapernäpfel	Mehl	200 ml Rapsöl
---------------	------	---------------

Für die Garnitur:

4 Kirschtomaten mit Rispe	Parmesan	Kleine Basilikumblätter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rotbarbe:

Die Rotbarbe von Gräten befreien, Haut dran lassen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut mit Speisestärke bepudern. Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln und mit einem kleinen, runden Ausstecher die Schuppen ausstechen. Eiweiß mit 1 EL Stärke vermengen und die Kartoffelschuppen von einer Seite bepinseln. Die Schuppen auf der Hautseite platzieren und leicht andrücken. In einer Pfanne mit Olivenöl mit der Kartoffelseite knusprig braten. Dann kurz auf die Fleischseite drehen und 1-2 Minuten braten. Fisch herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten. Die Kartoffelschuppen nochmal mit etwas Salz und Chili würzen.

Für den Sud:

Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Schalotten mit 1 TL Honig in der Butter glasig dünsten und leicht karamellisieren lassen, Knoblauch dazugeben und kurz andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond und Basilikum mit Stielen und Blättern dazugeben. Sud für 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Sud passieren und zurück in den Topf geben. Mit Gewürzen, ggfs. mehr Honig und Yuzusaft abschmecken. Nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Artischocke:

Artischocken putzen. Dafür den Stiel herausbrechen, das obere Drittel der Artischocke abschneiden und die restlichen Blätter mit einem großen Messer ringsherum abschneiden. Das Heu mit einem Löffel aus dem Artischockenboden kratzen. Die Artischocken sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Artischocken trocken tupfen und ringsherum in der Grillpfanne anbraten und garen. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Für das Pesto:

Stiele von den Kapernäpfeln entfernen. Oliven und Kapern in einen Messbecher geben. Parmesan fein reiben und zu den Kapern und Oliven geben. Pinienkerne ohne Öl und bei schwacher Hitze in einer Pfanne leicht anrösten. 40 Gramm der Kerne mit in den Messbecher geben.

Restlichen Kerne zur späteren Dekoration aufheben. Alles zusammen mit dem Pürierstab mixen.

Pesto mit Olivenöl, Gewürzen, Honig und Basilikum abschmecken und ggfs. nochmal pürieren, dass die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Für die Kapernäpfel:

Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Kapernäpfel mehlieren und im Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen.

Für die Garnitur:

Tomaten in einer Grillpfanne in etwas Öl schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gericht mit Tomaten, Parmesan und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Steinkopf am 22. Juni 2023

Rotbarben-Filet mit Oliven-Kräuterkruste, Artischocken

Für zwei Personen

Für die Marinade der Rotbarbe:

½ Orange, Saft, Abrieb ¼ TL Piment d'Espelette 4 EL Olivenöl

Für den Fisch mit der Kruste:

2 Rotbarbenfilets 12 grüne Oliven 2 Knoblauchzehen
2-3 EL weiche Butter 4-5 Zweige Petersilie 1-2 Zweige Thymian
6-8 EL Pankomehl

Für die Artischocken:

4 Artischocken 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft 1 Bund Thymian Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Tomaten-Concassée:

300 g Kirschtomaten 1 Schalotte 2-3 Zweige Basilikum
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Blätter Basilikum

Für die Marinade der Rotbarbe:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl mit Orangensaft, Orangenzesten und dem Piment d'Espelette zu einer Marinade mischen.

Für den Fisch mit der Kruste:

Filetstücke mit der hergestellten Orangenmarinade einreiben und auf einem mit Backpapier belegtes Backblech zugedeckt beiseitelegen.

Knoblauch abziehen. Kräuter, Oliven und Knoblauch kleinhacken und zusammenmischen.

Butter mit Panko vermischen und die gehackten Zutaten dazugeben. Die Filets mit der Kruste bestreichen und mit einer Butterflocke belegen. Im Ofen ca. 8 Minuten garen.

Für die Artischocken:

Schalotten abziehen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Artischocken putzen und sofort mit Zitronensaft einreiben.

Anschließend in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Schalotten, Knoblauch und Thymian anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tomaten-Concassée:

Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Sobald sich die Haut abziehen lässt das Wasser abschütten und die Tomaten enthäuten. Kerne der Tomaten entfernen und das Tomatenfleisch würfeln. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Tomaten mit Schalotten in der Pfanne in wenig Olivenöl kurz anwärmen (die Würfel sollen noch roh sein), mit Salz und Pfeffer würzen und den kleingeschnittenen Basilikum unterziehen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Basilikum garnieren.

Tarkan Benni Özgöz am 22. Juni 2023

Rotbarben-Filet mit Zitrus-Beurre-blanc, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rotbarbenfilet:	4 kl. Rotbarbenfilets	1 Schlotte
1-2 Knoblauchzehen	1 Limette, davon Saft	40 g Butter
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	Piment d'Espelette
Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft	140 g kalte Butter	80 ml Sahne
50 ml Milch	100 ml trockener Weißwein	100 ml Fleischfond
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	
Für den Kartoffelstampf:	4-5 vorw. festk. Kartoffeln	100 g weiche Butter
100-200 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für den Salat:	6-8 Kirschtomaten	10-15 Pinienkerne
$\frac{1}{4}$ Schalotte	1-2 EL Weißweinessig	1 TL Senf
1 TL Honig	2 Zweige glatte Petersilie	1 EL neutrales Öl
3-4 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für das Rotbarbenfilet: Die Fischfilets zuschneiden und darauf achten, dass sowohl alle Gräten als auch die Schuppen auf der Hautseite komplett entfernt sind. Die Filets noch mal waschen und gut trocknen. Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Direkt vor dem Anbraten das Filet auf der Hautseite in Mehl drücken, dass diese gut mit diesem benetzt ist.

Schalotte und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Den Fisch bei hoher Hitze nur auf der Hautseite mit Knoblauch, Schalotte, Thymian und Rosmarin kross braten. Wenn die Fleischseite anfängt glasig zu werden, den Fisch aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Filets mit der Hautseite nach oben anrichten.

Für die Sauce: Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Weißwein, Schalotten, Pfefferkörner und Knoblauch im Topf zum Kochen bringen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Sahne zugeben und 1 Minute aufkochen. Die Flüssigkeit abseihen. Mit dem Schneebesen die kalten Butterstücke nach und nach unter die Sauce rühren, bis die gesamte Butter verarbeitet ist. Die Sauce darf währenddessen auf keinen Fall mehr kochen. Die fertige Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Sauce mit etwas erhitzter Milch mischen und dann in eine Espuma-Flasche geben. Darin aufschäumen.

Für den Kartoffelstampf: Kartoffeln waschen und vierteln. In Salzwasser garen. Kartoffel von der Schale befreien und mit dem Stampfer in einem Gefäß unter Zugabe von weicher Butter und heißer Milch zerstampfen. Mit ausreichend Salz und Muskat würzen.

Für den Salat: Kirschtomaten waschen und vierteln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie fein hacken.

Senf, Honig, Weißweinessig und die Gewürze mit etwas Wasser mixen.

Nach und nach Olivenöl einträufeln und zu einer Emulsion mixen.

Pinienkerne in etwas neutralem Öl goldbraun anbraten. Aus der Pfanne entnehmen und in Papier vom Öl befreien.

Kirschtomaten mit dem Dressing mischen und beim Anrichten die Petersilie drüber streuen, mit Pinienkernen dekorieren.

Kurt Daibenzeiher am 22. Juni 2023

Ofen-Omelett-Wrap, Avocado-Schmand, Räucher-Lachs

Für zwei Personen

Für das Omelett:

1 Möhre	1/3 Stange Lauch	3 Eier
60 g Parmesan	1 EL Crème-fraîche	1 TL Backpulver
60 g Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

1 große Avocado	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Schmand
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

150-180 g Lachsfilet	½ Zitrone, Saft, Abrieb	2 cl Cognac
2 Zweige Thymian	4-5 getrock. Wacholderbeeren	3 EL Rohrzucker
1 TL Ursalz	Räucherchips	Räucherspäne Buche

Für den Lauch:

1 Stange Lauch	Öl	Salz, Pfeffer
----------------	----	---------------

Für die Dill-Frischkäse-Creme:

1 Bund Dill	1 Zitrone, davon Saft	3 EL Frischkäse
3 EL Joghurt	10 ml Sahne	20 ml Milch
1 Prise Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Dill

Für das Omelett: Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Möhre schälen und raspeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Eier verquirlen, Crème fraîche unterrühren und Mehl und Backpulver hineinsieben. Parmesan reiben. Parmesan, Lauch und Möhre unter die Ei-Masse heben. Masse auf ein Backblech mit Backpapier dünn in Form eines Rechtecks verteilen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten goldbraun backen. Omelett vorsichtig vom Papier lösen und umdrehen.

Für die Füllung: Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 2 TL Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado, Zitronensaft und abrieb und Schmand zu einer cremigen Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Omelett streichen.

Für den Lachs: Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Salz, Pfeffer, Cognac, Rohrzucker, Zitronenabrieb und -saft in einer Schüssel mischen. Thymianblättchen hineinzupfen und das Lachsfilet darin 10-15 Minuten marinieren.

Räucherchips und Räucherspäne mit Wacholderbeeren in ein feuerfestes Gefäß streuen und den Lachs auf einem Gitter darüber positionieren.

Buchenchips anzünden und den Lachs mit einem hohen Deckel abdecken, so dass der Rauch nicht entweichen kann und in den Lachs einzieht.

Für den Lauch: Lauch putzen und in Ringe schneiden. Lauchringe in Öl kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dill-Frischkäse-Creme: Milch, Sahne und Zucker zusammenrühren, Joghurt und Frischkäse untermischen und zu einer cremigen Textur verrühren. Zitrone auspressen, Saft hineingeben und mit Salz abschmecken. Dill hacken und unter die Creme rühren.

Für die Garnitur: Gericht mit Dill garnieren.

Tarkan Benni Özgöz am 21. Juni 2023

Gepickelter Rhabarber, Rhabarber-Kaviar, Ofen-Rhabarber

Für zwei Personen

Für den Rhabarber:

1 ½ Stangen Rhabarber 3 EL Zucker Chiliflocken, Salz

Für den Rhabarber-Kaviar:

150 ml Rhabarber-Nektar 1 Zitrone, davon Saft 2-3 Zweige Basilikum
2 TL Agar-Agar 500 ml Rapsöl

Für den gepickelten Rhabarber:

½ Stange Rhabarber 2 Scheiben Ingwer 50 ml Balsamicoessig
1 EL Ahornsirup 4 EL Rohrzucker 1 EL Meersalz

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets, ohne Haut 1 Amalfi-Zitrone, davon Zeste 2 Knoblauchzehen
2 Zweige Zitronenthymian 150 ml Walnussöl 200 ml gutes Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Pumpernickelbrösel:

3 Scheiben Pumpernickel 2 EL Butterschmalz Cayennepfeffer
Salz Pfeffer

Für die Tee-Mayonnaise:

3 Teebeutel Darjeeling 1 Zitrone, davon Saft 1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf 1 TL weißer Balsamicoessig 150-250 ml Rapsöl
1 TL Paprikapulver Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

Radiesschenkresse Wildkräuter Essbare Blüten

Für den Rhabarber aus dem Ofen:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rhabarber schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

4 Esslöffel Wasser mit Zucker einkochen und karamellisieren lassen.

Rhabarber auf ein Backblech geben und mit dem Karamell benetzen. 10- 15 Minuten mit Alufolie bedeckt im Ofen garen. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

Für den Rhabarber-Kaviar:

Rapsöl in einem hohen Glasgefäß für 30 Minuten in den Tiefkühler stellen. Rhabarber-Nektar mit 2 Teelöffel Zitronensaft und Basilikum aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Basilikum entfernen, Agar Agar hinzugeben und nochmal aufkochen lassen. Masse etwas abkühlen lassen und in eine Portionierflasche geben. Topfenweise in das kalte Öl träufeln. Kaviar mit einem Sieb vom Öl trennen und mit kaltem Wasser abspülen.

Für den gepickelten Rhabarber:

Rhabarber schälen und der Länge nach in 3-4 mm dicke Scheiben hobeln.

200 ml Wasser mit den restlichen Zutaten aufkochen bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Ingwer dazugeben. Sud über den Rhabarber gießen und 25-30 Minuten ziehen lassen.

Für den Saibling:

Knoblauch mit Schale halbieren. Zitrone heiß abspülen und drei Zesten abreißen. Walnuss- und Olivenöl mit Knoblauch, Zitronenzesten und Zitronenthymian auf 60 Grad erhitzen. Haut und Gräten von Fischfilet entfernen und für 8-10 Minuten in das Öl geben. Fisch auf Küchentrepp entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pumpernickelbrösel:

Pumpernickel im Multizerkleinerer nach Belieben zerkleinern.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Brösel knusprig braten. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Tee-Mayonnaise:

Vollei in einem hohen, schmalen Messbecher geben. Mit dem Senf und dem Weißweinessig pürieren. 150 ml Rapsöl auf die Mischung geben.

Pürierstab auf den Boden des Bechers setzen und unter stetigem Pürieren das Öl einarbeiten. Je mehr Öl dazugegeben wird, desto fester wird die Mayonnaise. Die Mayonnaise sollte von der Konsistenz etwas fester sein, da sie durch Zugabe des Tees sonst zu flüssig wird.

Aus 100 ml Wasser und 3 Teebeuteln einen starken Schwarztee kochen, etwas ziehen und abkühlen lassen.

Nach Belieben den Tee mit in die Mayonnaise geben, mit Gewürzen, Zitronensaft und Honig abschmecken und nochmal gründlich pürieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse, Kräutern und Blüten garnieren.

Laura Steinkopf am 20. Juni 2023

Forellen-Filet mit Kartoffel-Stampf, Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für das Forellenfilet:

2 Forellenfilets 1 Zitrone, davon Saft Butter, Salz

Für den Linsensalat:

50 g rote Linsen $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote $\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie
 $\frac{1}{2}$ Römersalat 1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ TL Senf
1 EL Balsamicoessig $\frac{1}{4}$ Petersilie $\frac{1}{4}$ TL getrock. Majoran
1 Prise Zucker 2 TL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Meerrettichcreme:

0,3 TL frischer Meerrettich 1 Zitrone, davon Saft 0,7 EL Crème-fraîche
0,7 EL Sahne weißer Pfeffer

Für die Kopfsalat-Vinaigrette:

1 Kopfsalat 1 Limette, davon Saft 7 ml Apfelessig
10 ml Gemüsefond 1-2 Spritzer Chilisauce 10 ml Traubenkernöl
17 ml Rapsöl Salz weißer Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

50 g mehligk. Kartoffeln 200 ml Gemüsefond 1 EL Weißweinessig
1 TL Traubenkernöl Salz Pfeffer

Für die Kürbiskern-Pankobrösel:

100 g Panko 25 g Kürbiskerne 1 Bund Frühlingszwiebeln
Butter Salz Pfeffer

Für das Forellenfilet:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ein Backblech mit Butter einreiben, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und die Forellenfilets mit der Haut nach oben darauflegen.

Mit Klarsichtfolie abdecken und bei 80 Grad 10-12 Minuten garen. Die Haut lässt sich anschließend sehr leicht abziehen.

Für den Linsensalat:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. $\frac{1}{2}$ Teelöffel Öl in einem Topf erhitzen und die halbe Zwiebel glasig andünsten. Linsen zugeben und kurz mit dünsten.

100 ml Wasser angießen und mit Majoran würzen. Alles aufkochen, dann 10-15 Minuten köcheln lassen.

Paprika putzen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Salat waschen, trocken tupfen und Salatblätter halbieren.

3 Minuten vor Ende der Garzeit Sellerie zu den Linsen geben. Dann alles abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Restliche Zwiebel, Hälfte der Petersilie, Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 1 Teelöffel Öl darunterheben. Linsen mit der Vinaigrette vermengen.

Für die Meerrettichcreme:

Crème fraîche und Sahne mischen und vorsichtig bis zur gewünschten Konsistenz aufschlagen. Zitrone halbieren und auspressen. Meerrettich sehr fein reiben, dazugeben und nicht zu kräftig mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Für die Kopfsalat-Vinaigrette:

Kopfsalat durch den Entsafter geben (nur die hellen Blätter) und 30 ml Saft herstellen. Essig und dem Gemüsefond dazugeben, mit Chilisauce, Salz und Pfeffer würzen und mit den Ölen kurz mixen, damit sich alles gut vermischt. Limette auspressen und Vinaigrette leicht säuerlich

abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, vierteln und in nur so viel Salzwasser weichkochen, dass nichts abgossen werden muss. Kartoffeln stampfen und ggf.

etwas Gemüfefond angießen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Kartoffelmasse soll noch kleine Stückchen enthalten und sämig sein. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

Für die Kürbiskern-Pankobrösel:

Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Panko hineingeben und leicht bräunen. Kürbiskerne hacken und dazugeben.

Panko leicht in Butter bräunen und die gehackten Kürbiskerne hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Zu den Bröseln geben und schwenken.

Amelie Kamp am 15. Juni 2023

Kabeljau mit Beurre blanc, Fenchel und Estragon-Öl

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljau ohne Haut	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone,
1 Flocke Butter	Salz	Pfeffer

Für den Fenchel:

1 Fenchel	1 Schalotte	100 ml Anis-Schnaps
1 Zweig Thymian	Öl	Salz

Für die Beurre Blanc:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	80 g eiskalte Butter
80 ml Weißwein	40 ml Fischfond	Salz, weißer Pfeffer

Für das Estragon-Öl:

100-150 ml Traubenkernöl	2 Zweige Estragon
--------------------------	-------------------

Für den Pancetta-Chip:

100 g Pancetta

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Kabeljau waschen und trockentupfen. Zitrone in Spalten schneiden.

Schalotte abziehen und klein schneiden.

Fisch mit einer Zitronenspalte, Butter, Salz, Pfeffer und Schalotte in eine Auflaufform geben und mit einem Deckel bedecken. Kabeljau ca. 20 Minuten im Ofen gar ziehen lassen.

Für den Fenchel:

Fenchel in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden.

Fenchel mit Thymian und Schalotte in einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Salz würzen und mit Anis-Schnaps ablöschen.

Für die Beurre Blanc:

Schalotte abziehen, kleinschneiden und mit 10 g Butter in der Pfanne anschwitzen. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen und einkochen.

Durch ein feines Sieb geben, danach wieder aufkochen und reduzieren.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und restliche kalte Butter mit dem Stabmixer unterrühren. Die Sauce sollte dann nicht mehr kochen.

Für das Estragon-Öl:

Öl im Topf auf 80 Grad erhitzen. Abgezupfte Estragonblätter zugeben.

Mit dem Stabmixer mixen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Flasche gießen und auf den Teller zum Schluss träufeln.

Für den Pancetta-Chip:

Pancetta in einer Pfanne kross anbraten.

Felix Schwotzer am 05. Juni 2023

Fisch-Stäbchen, Cornflakes-Panierung, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

6 große, mehligk. Kartoffel	250 ml Milch	100 ml Sahne
200 g Butter	2 Zweige Rosmarin	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Fischstäbchen:

300 g Rotbarschfilet	1 Limette, davon Saft	4 Eier
200 g Mehl	200 g Cornflakes	200 g Mandelblättchen
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat mit Zwiebeln:

1 Schlangengurke	1 rote Zwiebel	4 Zweige Dill
$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	1 TL brauner Zucker	2 EL hellen Balsamico
100 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser garen. Nach dem Abgießen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abziehen und fein hacken. Zu Kartoffeln geben. Milch und Butter getrennt voneinander in einem Topf erwärmen. Kartoffeln mit warmer Milch und Butter zusammen vermengen bis ein samtiger Stampf entsteht. Mit Sahne abrunden bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Fischstäbchen:

Rotbarsch kalt abwaschen, trockentupfen und ggf. Gräten entfernen. In längliche Stäbchen schneiden. Cornflakes in einer Schüssel leicht zerstoßen und mit Mandelblättchen mischen. Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl, verquirlten Eiern und Mandel-Cornflakes eine Panierstraße aufbauen und Fisch panieren. Reichlich Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Fischstäbchen von allen Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat mit Zwiebeln:

Gurke heiß abwaschen und in dünne Scheiben hobeln. In einem Sieb mit Salz und Pfeffer würzen und Saft etwa 10 Minuten ziehen/ablaufen lassen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Zucker darüber geben und karamellisieren lassen. Senf dazugeben und alles mit Balsamico ablöschen. Ein wenig reduzieren lassen, dann abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit abgegossenen Gurken vermengen. Dill abbrausen, trockenwedeln und als Deko für Salat verwenden.

Für die Garnitur:

Gericht mit Rosmarin garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Dankerl am 01. Juni 2023

Lachs-Tatar, Thunfisch-Tatar mit Kartoffelpuffer

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet	1 TL Lachskaviar	1 reife Avocado
8 Cocktailtomaten	1 Frühlingszwiebel	1 Limette, davon Saft
½ Bett Gartenkresse	1 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Thunfischtatar:

200 g Thunfischfilet	1 Mango	1 kleine Schalotte
1 Limette, davon Saft	3 Zweige Koriander	1 TL dunkles Sesamöl
1 TL Sojasauce	½ TL schwarzer Sesam	1 TL gemahlener Koriander
Chiliflocken, je nach Geschmack	1 Prise brauner Zucker	

Für die Kartoffelpuffer:

3 große, festk. Kartoffeln	1 Ei	2 EL Mehl
Muskatnuss	200 g Kokosöl	Salz
Pfeffer		

Für den Wasabi-Dip:

150 g Crème-fraîche	15 g Wasabipulver	1 Limette, davon Saft
1 Zweig Minze	Salz	Pfeffer

Für das Lachstatar:

Den Lachs kalt abwaschen und trockentupfen. In feine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Eine Zwiebelhälfte mit Lachs vermengen. Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit einer Gabel oder in einem Mörser fein zerdrücken.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Restliche Zwiebel und Tomate unter Avocado heben. Limette auspressen. Avocadocreme mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Anrichten beides übereinanderschichten und mit Kresse und Lachsrogen garnieren.

Für das Thunfischtatar:

Thunfisch kalt abbrausen und trockentupfen. In kleine Stücke schneiden.

Mango schälen, halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch fein würfeln.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette auspressen und Saft auffangen. In einer Schüssel Thunfisch, Mango, Schalotte, Limettensaft, Sesamöl, Sojasauce, Zucker und Koriander vermengen. Mit Chiliflocken abschmecken. Frischen Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Sesam und Koriander zum Anrichten über Tatar streuen.

Für die Kartoffelpuffer:

Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. In einem Tuch ausdrücken, sodass Flüssigkeit aufgesogen wird. Geraspelte Kartoffeln mit Mehl und Ei verkneten und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. In einer Pfanne Kokosfett schmelzen lassen und Kartoffelpuffer darin ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Wasabi-Dip:

Crème fraîche in eine Schüssel geben. Limette auspressen und Saft dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasabipulver vorsichtig unterrühren bis gewünschte Schärfe erreicht ist. Minze zum Dekorieren nutzen.

Ulrich Dankerl am 30. Mai 2023

Kräuter-Kabeljau mit Bärlauch-Risotto und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 150 g	6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb
1 EL Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für das Bärlauch-Risotto:

200 g Risottoreis	100 g Bärlauch	2 Schalotten
75 g Parmesan	1 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond	20 g Pinienkerne	Salz, Pfeffer

Für den grünen Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	2 EL hellen Balsamico-Essig	1 EL Butter
Sonnenblumenöl	Wenig Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Fisch: Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kräuter abspülen, trocken wedeln und hacken. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und zwei dünne Scheiben abschneiden.

Fischfilets abspülen und mit Küchentrepp gut trocken tupfen. Zwei Bögen Backpapier auslegen, Dill und Petersilienblätter gleichmäßig auf die Bögen verteilen, darauf achten, dass die Kräuter mittig auf den Papierbögen liegen. Fisch auf das Kräuterbeet legen, Weißwein, etwas Zitronensaft mit gehackten Kräutern, ausreichend Salz und Pfeffer mischen und über den Fisch geben, darauf einige Zitronenscheiben legen und einige Dillstiele darüberlegen. Ganze Kirschtomaten an den Rand neben den Fisch legen.

Papier über dem Fisch zu Päckchen zusammenschlagen, Enden mit Garn zusammenbinden. Im vorgeheizten Backofen 12-13 Minuten garen.

Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert **Für das Bärlauch-Risotto:** Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen, kleinschneiden und darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hitze reduzieren, Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten. Die Hälfte des Weins zugießen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen, restlichen Wein dazu gießen und vollständig einkochen.

Gemüsefond unter häufigem Rühren nach und nach dazu gießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

Nebenher Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Parmesan reiben.

Wenn das Risotto al dente ist, Butter, gehackten Bärlauch, Pinienkerne und geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den grünen Spargel: Bei den Spargelstangen das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel bei Bedarf schälen.

Wenig Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 5-6 Minuten anbraten, je nach Dicke der Stangen.

Nach den 5-6 Minuten die Butter zum Spargel geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. Zucker würzen und mit dem Balsamico ablöschen, nochmal 1-2 Minuten einreduzieren lassen.

Am Ende auf das Risotto legen und Parmesan darüber streuen.

Gil Leon Füllbeck am 25. Mai 2023

Steierisches Sushi, Kernöl-Mayonnaise. Meerrettich-Dip

Für zwei Personen

Für die Kräutercreme:

1 Avocado	2 EL getrock. Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Limette	60 g Pinienkerne	30 g Parmesan
1 EL Saure Sahne	1 Bund Basilikum	100 ml Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Sushi:

200 g gebeiz. Seesaibling	2 Scheiben Tramezzini	1 Bund Rucola
1 Gurke	3 EL Himbeeressig	Butter
Olivenöl	Salz	

Für die Dips:

2 Eier	100 ml Saure Sahne	1 TL Sahnemeerrettich
1 TL Steirer Kren	1 TL Senf	50 ml Kürbiskernöl
50 ml Pflanzenöl	Salz	

Für die Garnitur:

3 EL Kürbiskerne	2 TL Lachskaviar	1 Beet Kresse
------------------	------------------	---------------

Für die Kräutercreme:

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Basilikum schneiden. Knoblauch abziehen, schneiden und beides zusammen mit dem Parmesan, kalten Pinienkernen und Olivenöl in einem Zerkleinerer zu einem Pesto mixen. Avocado schälen, entkernen, würfeln und mit dem Saft und dem Abrieb der Limette marinieren. Tomaten würfeln und zusammen mit der Avocado und dem Pesto noch einmal kurz durchmixen, dann Saure Sahne unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Sushi:

Den Saibling filetieren.

Gurke schälen, dünn aufschneiden, salzen und mit Himbeeressig einpinseln, vor der Verwendung abtrocknen. Tramezzini mit einem Nudelholz dünn ausrollen, mit der Kräutercreme bestreichen und mit dem Rucola belegen. Gurkenstreifen darauf überlappend legen. Seesaibling in 5 mm Streifen schneiden und auf den Gurken verteilen. Belegtes Tramezzini einrollen und in einer Mischung aus Butter und Olivenöl rundum in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.

Für die Dips:

Eier trennen und Eigelbe mit Senf und Salz in hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer pürieren. Öle langsam einfließen lassen und den Stabmixer langsam hochziehen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Saure Sahne mithilfe von Küchenpapier entwässern und mit Sahnemeerrettich verrühren. Mayonnaise und Meerrettich-Dip in Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kresse zupfen. Tramezzinirolle schräg halbieren, mittig auf Teller stellen und mit Lachskaviar und Kresse bestreuen. Mayonnaise und Meerrettich-Dip je seitlich platzieren, mit Kürbiskernen und Steirer Kren bestreuen.

Gert Handel am 09. Mai 2023

Rote-Bete-Carpaccio mit Thunfisch und Wasabi-Schaum

Für zwei Personen

Für die Rote Bete:

2 Kugeln vorgegarte Rote Bete	1 Schalotte	30 ml weißer Balsamicoessig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

1 Thunfischfilet, à 300 g	4 EL Sojasauce	5 EL heller Sesam
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

1 EL Wasabipulver	200 ml Sahne
-------------------	--------------

Für die Garnitur:

Rote-Bete-Sprossen

Für die Rote Bete:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Balsamicoessig und Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und kurz in der Vinaigrette marinieren.

Für den Fisch:

Sesam in einer Pfanne rösten. Thunfisch in Sojasauce marinieren, pfeffern, leicht salzen und im gerösteten Sesam wenden. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten und danach in Tranchen schneiden.

Für den Schaum:

Wasabipulver mit Sahne gut verquirlen, durch ein Sieb passieren und in einen Sahnesyphon füllen. Die Wasabi-Sahne mithilfe der CO2 Kapsel im Sahnesyphon – schüttelnd senkrecht nach unten haltend – aufschäumen.

Für die Garnitur:

Das Gericht mit Sprossen garnieren.

Sabine Plasberg-Keidel am 09. Mai 2023

Labskaus mit Matjes-Filet, Spiegelei, Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für den Labskaus:

500 g festk. Kartoffeln	300 g Corned Beef	3-4 vorgek. Rote Bete
100 ml Rote-Bete-Saft	250 g Cornichons	100 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	2 EL Sahnemeerrettich	100 g Sahne
1 EL eiskalte Butter	100 ml Aquavit	150 ml Gemüsefond
Öl		

Für Matjes und Spiegelei:

2 Matjesfilets	250 ml Buttermilch	2 kleine Eier
----------------	--------------------	---------------

Für den Speck-Chip:

4 Scheiben Bacon

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill

Für den Labskaus:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser garkochen. Corned Beef in grobe Würfel schneiden, Cornichons und Rote Bete sehr klein würfeln (einige Cornichons und rote Bete für die Deko ungeschnitten zurücklegen). Kartoffeln abgießen und das Kochwasser auffangen.

Corned Beef zu den Kartoffeln geben und zu einem Stampf verarbeiten.

$\frac{3}{4}$ der Butter einrühren. Evtl. mit etwas Kochwasser geschmeidiger machen. Geschnittene Cornichons und Rote Bete untermischen und mit einem großzügigem Klecks Butter, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Rote-Bete-Saft nachfärben **Für die Sauce:**

Schalotten abziehen, kleinschneiden, in neutralem Öl anschwitzen und mit dem Aquavit ablöschen. Sahnemeerrettich, Fond und Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Durch ein Sieb streichen und mit eiskalter Butter binden.

Für Matjes und Spiegelei:

Matjesfilets in Buttermilch einlegen, danach herausnehmen und in schmale Streifen schneiden. Eier in einer beschichteten Pfanne zu Spiegeleiern braten.

Für den Speck-Chip:

Bacon auf Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen knusprig werden lassen.

Für die Garnitur:

Dill zum Garnieren verwenden.

Angela Schuett am 01. Mai 2023

Skrei mit Zitrus-Beurre-blanc, Gemüse-Tatar, Julienne

Für zwei Personen

Für die Zitrus-Beurre-blanc:

1 kleine Schalotte	1 Zitrone, davon Saft	1 Limette, davon Saft
1 Orange, davon Saft	100 ml Sahne	125 g Butter
50 ml Weißwein, Riesling	25 ml Yuzu-Saft	½ TL eingelegte Kapern
½ TL Senfsaat	2 Wacholderbeeren	50 g Zucker

Für den Skrei:

200 g Skrei Loin, ohne Haut	2 Knoblauchzehen	3 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	500 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Julienne:

1 Stange Lauch	1 Möhre	2 Schalotten
1 Zitrone, davon Abrieb	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse-Tatar:

2 Avocados	1 rote Paprika	1 Mango
2 Maracujas	1 Salatgurke	5 Cocktailtomaten
2 Schalotten	2 Limetten, davon Saft	1 Chilischote
1 Bund Koriander	50 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitrus-Beurre-blanc:

Den Zucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen. Zitrone auspressen. Karamellisierten Zucker mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Limetten und Orangen ebenfalls auspressen und zusammen mit dem Yuzu-Saft hinzugeben. Schalotte abziehen und sehr fein schneiden, ebenfalls mit in den Sud geben. Kapern, Senfsaat und Wacholderbeeren hinzufügen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Temperatur ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Sahne aufgießen, eiskalte Butter hinzufügen und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Skrei:

Öl im Topf erhitzen. Skrei in eine Auflaufform legen und mit dem warmen Olivenöl auffüllen, bis der Fisch fast vollständig bedeckt ist. Knoblauch andrücken und mit übrigen Kräutern dazugeben. Skrei bei 60 Grad ca. 25 Minuten im Öl garziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten Fischfilets mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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 die Julienne:

Möhren schälen, Schalotten abziehen und mit dem Lauch in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl, Pfeffer und Salz anschwitzen und beseitigen. Mit Zitronenzesten abschmecken.

Für das Gemüse-Tatar:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Eine Avocado sowie Paprika, Mango, Gurke, Chili und Tomaten entkernen und gleichmäßig würfeln.

Koriander hacken.

Maracuja auslöffeln und von der zweiten Avocado die Hälfte ebenfalls würfeln (die andere Hälfte anderweitig verwenden). Maracuja und Avocado mit ausgepresstem Limettensaft, Olivenöl,

Pfeffer und Salz mit dem Pürierstab mixen und die Gemüsewürfel und Mangowürfel damit marinieren. $\frac{3}{4}$ des Korianders klein schneiden und unterheben, den Rest für die Garnitur aufbewahren. Tatar im Servierring anrichten. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und darüber streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Ritzka-Cole am 01. Mai 2023

Steinbutt mit Guacamole, Möhren, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 125 g	1 Grapefruit	$\frac{1}{2}$ Schalotte
20 g Ingwer	2 große Zweige Rosmarin	Chili
Zucker	1 EL Olivenöl	Salz

Für die japan. Guacamole:

125 g ausgelöste Edamame	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Limetten, (Abrieb, Saft)
60 ml Gemüsefond	1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam
1-2 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

2 große Möhren mit Grün	1 Orange, davon Saft	15 g Ingwer
Butter	1 EL Honig	1 Prise Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1,5 Limetten, (Abrieb, Saft)	1 Ei	1 TL Senf
Chili	120 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Macadamianüsse:	50 g Macadamianüsse	Salz
--------------------------------	---------------------	------

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

Fisch in je zwei längliche Streifen schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln. Die Filets der Grapefruits herausschneiden und zerkleinern. Zwei schöne Filets davon für die Dekoration beiseitestellen. 10 g Ingwer schälen und hacken.

Aus Grapefruit, Schalotte, Ingwer, Olivenöl, Salz, Zucker, Chili und einigen gehackten Rosmarinnadeln einen Salat herstellen. Salat auf den Fisch geben und aufrollen. Ggf. mit dem Rosmarinstiel fixieren. In einen Dampftopf Backpapier geben. Restlichen Ingwer in das Wasser des Dampftopfes geben. Die Fischrollen auf das Backpapier geben und über dem sehr heißen Wasserbad ca. 3 Minuten dämpfen.

Für die japanische Guacamole: Edamame 10 Minuten kochen, dann abgießen. Knoblauch abziehen.

Edamame mit Knoblauch pürieren, dann Fond, Limettensaft und -abrieb und Olivenöl dazu geben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten. Etwas für die Dekoration beiseitestellen, den Rest unter die Creme mischen.

Für die Möhren: Möhren schälen, dabei das Grün nicht entfernen. Einige Zweige vom Möhrengrün für die Dekoration beiseitelegen.

Möhren in Salz-Zucker-Wasser blanchieren, dann in Öl und Butter von beiden Seiten anbraten. Dabei 1-2 Scheiben Ingwer dazugeben. Alles mit Orangensaft ablöschen und etwas Honig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise: Ei, Senf, 1 Esslöffel Limettensaft, eine Prise Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab verrühren. Tröpfchenweise das Öl hinzugeben, bis eine schöne Emulsion entsteht. Mit Limettenabrieb, -saft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Macadamianüsse: Nüsse auf ein Backblech geben und bei 180 Grad ca. 10 Minuten rösten, bis sie leicht bräunen. Aus dem Ofen nehmen, grob hacken und salzen. Eine Nuss über das Gericht reiben, restlichen Nüsse über das Gericht streuen.

Nina Drenkelforth am 27. April 2023

Pinienkerne in einer separaten Pfanne anrösten. Spinat und Pinienkerne vermischen und auf den Frischkäse geben. Auf jede Hälfte ein pochiertes Ei und Sauce hollandaise geben. Mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Egg Benedict: Erzählt werden zwei Entstehungsgeschichten: Zum einen soll Charles Ranhofer als Chefkoch von Delmonicos Restaurant in New York City Eggs Benedict für den Finanzier LeGrand Benedict erfunden haben, zum anderen wird dieses Gericht dem Börsenmakler Lemuel Benedict zugeschrieben, der es im Hotel Waldorf Astoria in New York als Katerfrühstück bestellt haben soll.

Chau Duc Doan am 25. April 2023

Kabeljau mit Kartoffel-Karotten-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets mit Haut	+ extra Kabeljauhaut	2 Knoblauchzehen
Butter	2 Zweige Thymian	Mehl
Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g durchgefärbte Karotten	50 g Knollensellerie
1 Vanilleschote	1-2 EL Butter	3 EL Sahne
mildes Chilisalz	Harissapulver	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 Orange	2 EL Walnüsse
1 rote Zwiebel	1 TL Dijonsenf	1 EL weißer Balsamicoessig
1-2 Zweige Kerbel	1 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Dill	1-2 Zweige Minze	1-2 Zweige Kerbel
-----------------	------------------	-------------------

Für den Fisch: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Extra Fischhaut auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen knusprig backen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Mit etwas Öl und Pfeffer marinieren. Haut mit Zucker und Salz einreiben. Zudem die Hautseite leicht bemehlen.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Für 2-3 Minuten scharf anbraten, bis die Haut kross ist. Temperatur reduzieren, dann Butter, angebrückten Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben. Fisch wenden und mit der aromatisierten Butter arrosieren.

Für den Stampf: Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen. Kartoffeln und Sellerie in Würfel schneiden. Karotten reiben. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Vanilleschote hineingeben.

Einmal aufkochen und dann kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Wasser abgießen, Vanilleschote entfernen.

Alles stampfen, dabei Sahne, Butter und Olivenöl zufügen. Mit Chilisalz, Pfeffer oder Harissa abschmecken. Zum Schluss mit Muskat würzen.

Für den Salat: Orange heiß abspülen, etwas Schale abreiben, dann halbieren. Eine Hälfte filetieren, andere Hälfte auspressen.

Orangensaft, Senf, Balsamico, Walnuss- und Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Walnüsse und Kerbel mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Spinat waschen, putzen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Anrichten Spinat, Zwiebel und Vinaigrette vermengen. Salat vor dem Servieren mit etwas Orangenabrieb bestreuen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kräutern garnieren.

Uwe Hafner am 17. April 2023

Bouillabaisse mit Sauce Rouille und Brot

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

200 g Kabeljaufilet, mit Haut	200 g Lachsfilet, mit Haut	6-8 Garnelen
1 große Tomate	2 Stangen Staudensellerie	1 große Möhre
1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
½ TL Korianderkörner	½ TL Fenchelsamen	5-10 Safranfäden
100 ml trock. Weißwein	2 cl Anisschnaps	2 cl franz. Wermut
800 ml Fischfond	1 Zweig Thymian	1 Sternanis
2 Lorbeerblätter	Chilipulver	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce Rouille:

2 Eier, Zimmertemperatur	1 kleine Knoblauchzehe	50 ml franz. Wermut
1 TL scharfes Paprikapulver	1 Prise gemahlener Safran	Piment d'Espelette
1 Msp. Dijonsenf	1 TL Traubenkernöl	Ca. 150 ml Olivenöl
Salz		

Für das Baguette:

½ altbackenes Baguette	5 g Parmesan	Olivenöl, Salz
------------------------	--------------	----------------

Für die Garnitur:

3 gelbe Cocktailtomaten	3 rote Cocktailtomaten	5 g Parmesan
2 Zweige Dill	2 Zweige Kerbel	Olivenöl

Für die Bouillabaisse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch nicht schälen, nur grob würfeln. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse in einem Topf ohne Fett scharf anrösten. Dann Olivenöl hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Korianderkörnern, Fenchelsamen und Safran würzen. Mit Wein, Anisschnaps und Wermut ablöschen und kurz einköcheln lassen. Große Tomate waschen, grob schneiden und mit in den Topf geben. 600 ml Fischfond angießen und schließlich Thymian, Lorbeer und Sternanis zugeben.

Die Haut vom Fisch lösen und mit in den Topf geben. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Möhre schälen und in schräge Stücke schneiden. Staudensellerie waschen, trockentupfen und ebenfalls in schräge Stücke schneiden. In einem weiteren Topf Öl erhitzen und Sellerie und Möhre darin anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Fischfond auffüllen. Gemüse darin bissfest garen.

Fisch kalt abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Crevetten mit etwas Knoblauch in Olivenöl anbraten.

Suppe durch ein Sieb abgießen, Sud auffangen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und einmal aufkochen lassen. Fischstücke einlegen und im Sud garziehen lassen.

Für die Sauce Rouille:

Wermut zusammen mit Safran und Paprikapulver in einen Topf geben und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte reduzieren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit dem einreduzierten Sud mixen.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe und Senf zur Knoblauch-Mischung hinzugeben und mixen. Tropfenweisen das Traubenkernöl hineinmixen und anschließend langsam das Olivenöl einrühren. Sauce Rouille mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Baguette:

Baguette in Scheiben schneiden. Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und auf einem Holzspieß aufspießen. Anschließend in einer Pfanne rösten und zum Schluss mit Salz würzen.

Baguette vor dem Servieren mit Sauce Rouille bestreichen. Parmesan reiben und damit bestreuen.

Für die Garnitur:

Cocktailtomaten halbieren, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bepseln und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 8-10 Minuten in den Ofen geben.

Parmesan reiben. Dill und Kerbel hacken. Gericht mit Cocktailtomaten, Parmesan und Kräutern garnieren.

Maren Schneider am 17. April 2023

Kabeljau-Filet mit Senf-Soße und Garnelen

Für zwei Personen**Für Kabeljau und Garnelen:**

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
1 EL Butter	Butterschmalz	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die lila Bratkartoffeln:

500 g lila Kartoffeln	50 g Speckwürfel	1 Bund Schnittlauch
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 TL mittelscharfer Senf	1 EL süßer körniger Senf	1 Schalotte
200 ml Sahne	150 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
1 EL Agavendicksaft		

Für den Kabeljau und die Garnelen:

Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Danach salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. Bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite drei Minuten braten, danach wenden und weitere zwei Minuten in Butterschmalz braten.

Butter in einer zweiten Pfanne schmelzen. Garnelen waschen, trocken tupfen und bei mittlerer Hitze kurz in Butter anbraten, bis sie sich leicht krümmen und ihre rosa Farbe bekommen.

Für die lila Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Butterschmalz bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Kurz vor Ende Speckwürfel, Salz und Pfeffer hinzufügen und mitbraten. Schnittlauch in Ringe schneiden und zum Servieren darüber streuen.

Für die Senfsauce:

Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit Butter glasig anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und diesen bei starker Wärmezufuhr um die Hälfte reduzieren lassen. Sahne, beide Senfsorten und Gemüsefond hinzufügen. Alles miteinander verkochen und eindicken lassen. Vor dem Servieren mit dem Mixstab schaumig aufschlagen.

Viktoria Eggers-Heyden am 10. April 2023

Fisch-Curry mit Mango, Ananas und Basmati

Für zwei Personen

Für das Fischcurry:

150 g festes Lachsfilet	150 g festes Kabeljaufilet	$\frac{1}{4}$ Ananas
$\frac{1}{2}$ Mango	1 Zitrone, davon Saft	1 Limette, (Saft, Abrieb)
2 Kaffirlimettenblätter	250 ml Kokosmilch	2 TL rote Currypaste
1 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce	

Für den Reis:

1 Tasse Basmati	1 TL Butter	Salz
-----------------	-------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Limette, davon Abrieb	25 g gehobelte Mandeln
1 Stange Frühlingslauch		

Für das Fischcurry:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Fischfilets in 2-3 cm große Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ananas und Mango schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Mittelrippe der Limettenblätter entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Currypaste im Wok kurz ohne Öl anrösten, mit Kokosmilch ablöschen, die Limettenblätter dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren, Fisch, Ananas und Mango hinzugeben und 10 Minuten ziehen und nicht mehr kochen lassen. Limettenschale abreiben, anschließend auspressen. Mit Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Für den Reis:

Reis mit etwas Salz und 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Dann auf die kleinste Stufe stellen und den Topf zudecken. 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel währenddessen nicht abnehmen und nicht umrühren.

Butter unter den fertigen Reis rühren.

Für die Garnitur:

Koriander zupfen. Limettenschale abreiben. Mandeln in einer Pfanne rösten. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

Fischcurry in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander, Limettenabrieb, Mandeln und Frühlingslauch betreuen. Basmati dazu servieren.

Norbert Prager am 10. April 2023

Saibling-Filet mit Sellerie-Püree, Rote-Bete-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

1 große Sellerieknolle	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	300 ml Sahne
500 g Butter	½ Bund Petersilie	1 Bund Wildkräuter
½ TL Pilzpulver	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Rote-Bete-Vinaigrette:

2 vorgek. Rote Bete	1 Schalotte	1 Prise Chiliflocken
3 EL heller Balsamico	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à 180 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
Mehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit 200 ml Sahne und etwas Wasser in einem Topf garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Dann pürieren und mit restlicher Sahne, Butter, Salz, Pfeffer, Pilzpulver und geriebener Muskatnuss würzen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen und für Saibling nutzen. Püree mit Zitronenabrieb abschmecken. Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Püree menge halbieren und eine Hälfte mit Wildkräuter vermengen. Wildkräuterpüree nochmals pürieren.

Für die Rote-Bete-Vinaigrette:

Rote Bete fein würfeln und eine Hälfte zur Seite stellen. Schalotte abziehen und fein hacken. Hälfte der Roten Bete mit Schalotte zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten und mit Balsamico ablöschen. Einreduzieren lassen. Restliche Rote Bete mit 3 EL Öl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für das Saiblingsfilet:

Saibling trockentupfen, ggf. entgräten und mit Zitronensaft (s.o.), Salz und Pfeffer würzen. Mehlieren. Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rosmarinzwige sowie Knoblauch hineingeben. Saibling auf der Hautseite ca. 5 Minuten scharf anbraten, dann wenden und die Hitze reduzieren.

Marcel Kleewein am 28. März 2023

Kabeljau-Filet mit Kritharaki-Risotto und Gurkensalat

Für zwei Personen

Für das Kritharaki-Risotto:

250 g Kritharaki-Nudeln	1 St. Staudensellerie	1 Petersilienwurzel
1 Karotte	1 kleine Fenchelknolle	1 Tomate
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
150 ml Sahne	100 g Schmand	800 ml Geflügelfond
250 ml trockener Weißwein	½ Bund Schnittlauch	½ Bund Petersilie
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1-2 EL Schmand	2 Zweige Dill
4 Halme Schnittlauch	1 EL Rapskernöl	1 ½ EL Apfelbalsamessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Kritharaki-Risotto:

Die Tomate am Strunk kreuzförmig einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. In kleine Würfel schneiden. Petersilienwurzel und Karotte schälen und klein würfeln, Staudensellerie waschen und Enden entfernen. Zähe Fäden abziehen. In kleine Würfel schneiden. Fenchel waschen, Grün und äußere Blätter entfernen, Strunk heraus schneiden und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, anschließend Gemüse mit andünsten. Reismudeln hinzugeben und für ein paar Minuten mit anbraten. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Nudeln mit Weißwein, ca. 1 TL Zitronensaft und einem Teil Geflügelfond ablöschen. Köcheln lassen bis Flüssigkeit aufgesogen ist und gelegentlich umrühren. Immer wieder Fond und Weißwein hineingeben bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Nach ca. 8 Minuten die Tomatenwürfel zugeben. Sahne und Schmand unterrühren bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Einen Teil zur Garnitur beiseitelegen, den anderen Teil unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für den gebratenen Kabeljau:

Kabeljau abwaschen, trockentupfen und ggf. von Gräten ziehen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut braun und knusprig ist. Filet wenden und ca. 1-2 Minuten weiter garen.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Schmand mit Öl, Apfelbalsamessig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing anrühren.

Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser verdünnen. Gurke mit Dressing vermengen. Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über den Salat streuen.

Regina Murphy am 27. März 2023

Konfierter Lachs mit Spinat-Knödel, Tomaten

Für zwei Personen

Für den konfierten Lachs:

2 Lachsfilet à 200 g	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Salbei
3 EL gemahlener Kaffee	1 L Olivenöl	

Für den Spinatknödel:

250 g frischer Spinat	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
40 g Kren	1-2 Eier	150 g Bergkäse
150 ml Milch, 3,5%	250 g Knödelbrot	3 Zweige Liebstöckel
Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die geschmorten Tomaten:

1 Rispe Kirschtomaten	1 Zitrone, davon Abrieb	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Liebstöckel	Pflanzenöl	Salz

Für die Garnitur:

40 g Kren	1 Zitrone, davon Abrieb	Meersalz
-----------	-------------------------	----------

Für den konfierten Lachs:

Den Backofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Ggf. Gräten herausziehen.

Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Öl zusammen mit Salbei in eine Auflaufform geben. Kaffee in einen Teebeutel füllen und mit in die Auflaufform legen. Lachs hineinlegen und für etwa 30 Minuten in den Ofen geben.

Für den Spinatknödel:

Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit Spinat in einer Pfanne mit Öl andünsten. Kren reiben. Einen Teil des Bergkäses in etwa 4-6 daumendicke Würfel schneiden. Rest reiben. Liebstöckel fein hacken.

Knödelbrot mit Milch, Ei, geriebenen Käse, Kren, Liebstöckel, Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Spinat unterheben und kurz ziehen lassen.

Masse in Golfball große Kugeln formen, Käsewürfel in die Mitte drücken und Masse darum formen. In Salzwasser bei kleiner Hitze garen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die geschmorten Tomaten:

Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Liebstöckel grob hacken. Kirschtomaten in heißer Pfanne mit Öl, Knoblauchzehe und Liebstöckel anbraten bis die Haut aufspringt. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Tomaten mit Abrieb und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kren reiben. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Zusammen mit Meersalz großzügig über das Gericht streuen.

Marcel Kleewein am 27. März 2023

Fisch-Filet, Salzkartoffeln, Estragon-Soße, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Salzkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln 125 g Butter Salz

Für die Estragonsauce:

200 ml Sahne 1 Bund Estragon 200 ml Fischfond

0,5 g Safranfäden Stärke Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 1 kleine Zwiebel 3 EL dunklen Balsamicoessig

2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Steinbutt:

400 g Steinbuttfilet 1 Zitrone, davon Saft 80 g Butter

Salz Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und bräunen. Kartoffeln kurz vor dem Servieren in der Nussbutter schwenken.

Für die Estragonsauce:

Fond erhitzen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Estragon in Fond geben und mit Sahne aufgießen. Mit Safran aromatisieren und leicht simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf Sauce mit Stärke abbinden.

Für den Feldsalat:

Feldsalat gründlich waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Schüssel Öl und Balsamico mit Zwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat darin marinieren.

Für den Steinbutt:

Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Steinbutt trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne Butter schmelzen und Fisch darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden und in der Pfanne für etwa 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Udo Böhnke am 27. März 2023

Empanadas mit Thunfischfüllung auf Caesar-Salad

Für zwei Personen

Für den Teig der Empanadas:

500 g Mehl
50 g weiche Butter
200 ml Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung:

2 Sardellenfilets
1 Dose Thunfisch
1 Fleischtomate
 $\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 TL Kapern
1 Ei
1 EL Balsamicoessig
Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer

Für die Empanadas:

Pflanzenöl

Für den Salat:

1 Mini-Romanasalat
2 Sardellenfilets
1 TL Kapern
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Limette
 $\frac{1}{2}$ Ei
1 TL Senf
50 ml Pflanzenöl
1 EL gerieb. Parmesan
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Limette
1 Zweig Koriander

Für den Teig der Empanadas:

Das Mehl, die weiche Butter und +das Wasser mit Salz und Zucker in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Anschließend den Teig kaltstellen.

Für die Füllung:

Ei in sprudelndem Wasser hartkochen. Tomate, Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Knoblauch, Sardellenfilets und Kapern klein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Masse abkühlen lassen und mit Balsamico Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Der abgekühlten Masse ein hartgekochtes Ei, Chili und den Thunfisch hinzufügen.

Für die Empanadas:

Teig dünn ausrollen und handflächengroße Kreise ausstechen. Einen gehäuften Teelöffel der Masse auf die Kreise geben und den Teig umschlagen/umklappen, sodass die Masse im inneren des Teiges ist. Die Teigtaschen in einer Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für den Salat:

Knoblauch, Sardellen und Kapern mit einer Gabel zerstampfen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Aus dem Eigelb, dem Senf und dem Pflanzenöl eine Emulsion herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Parmesan und Limettensaft abschmecken.

Salatblätter waschen, trocknen und mit dem Dressing marinieren.

Für die Garnitur:

Koriander feinhacken.

Peter Hoebertz am 22. März 2023

Variation von der Gurke mit Fjord-Forellen-Tatar

Für zwei Personen

Für das Gurkengelee:

1 Salatgurke	3 g Agar Agar	50 ml weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensaft:

1 Salatgurke	2 Zweige Dill	5 EL weißer Balsamico
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die gepickelten Gurken:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	50 ml weißer Balsamico	3 Zweige Dill
20 Senfsamen	100 g Zucker	Salz

Für die Gurken-Nudeln:

1 Salatgurke	100 g Crème-fraîche	1 Zweig Dill
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Tatar:

300 g Fjordforellenfilet	1 Limette, Abrieb	3 Zweige Dill
4 EL Haselnussöl	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Zweige Dill	Wasabipaste	
---------------	-------------	--

Für das Gurkengelee:

Die Gurke waschen, durch den Entsafter drücken und 300 ml Gurkensaft abmessen. 100 ml Saft mit dem Agar-Agar in einem Topf unter Rühren für 2 Minuten köcheln. Den restlichen Saft und den Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit auf ein Kunststofftablett gießen und für mindestens 20 Minuten kaltstellen.

Für den Gurkensaft:

Gurke und Dill waschen und beides durch den Entsafter drücken. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für die gepickelten Gurken:

Dill waschen und trocken schütteln. Gurke waschen und mit dem Kugelausstecher Perlen ausstechen. 100 ml Wasser mit Essig, Zucker und 1 Prise Salz erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dill und Senfsamen hinzugeben und die Gurkenperlen mit dem heißen Sud übergießen. Ziehen lassen.

Für die Gurken-Nudeln:

Gurke waschen und mit dem Spiralschneider Gurkennudeln herstellen.

Etwa 10 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Crème fraîche mit dem feingeschnittenen Dill und 1 Prise Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gurkennudeln mischen.

Für das Tatar:

Fjordforellenfilet kleinschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill feinhacken. Fisch mit Estragon, den Ölen und Limettenabrieb vermengen.

Für die Garnitur:

Dill feinhacken. Wasabi auf das Gurkengelee drapieren.

Jürrina Führer am 21. März 2023

Kabeljau, Lachs, Garnelen, Senf-Soße, Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau und Lachs:

1 Kabeljaufilet à 200 g 1 Lachsfilet à 200 g, mit Haut 2 EL neutrales Öl
Salz Pfeffer

Für die Garnelen:

300 g Black Tiger Garnelen, küchenfertig, ohne Kopf 1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote 20 g Butter 2 EL neutrales Öl

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke 1 rote Zwiebel ½ Zitrone, davon Saft
200 g saure Sahne ½ Bund Dill 4 Halme Schnittlauch
Salz Pfeffer

Für den Blattspinat:

400 g frischer Blattspinat 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein 50 ml Sahne Öl
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

500 g Drillinge 1 rote Zwiebel 30 g Butter
2 Zweige glatte Petersilie edelsüßes Paprikapulver 2 EL Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer

Für die Senfsauce:

2 EL mittelscharfer Senf 2 EL grobkörn. Dijonsenf 150 ml Weißwein
150 g Sahne 2 EL Crème fraîche Salz, Pfeffer

Für die Senf-Mayonnaise:

250 ml Pflanzenöl 2 Eier 1 TL Dijonsenf
1 EL Zitronensaft Salz Pfeffer

Für den Kabeljau und Lachs:

Das Öl in die Pfanne geben und Fische bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz vor Garende Butter hinzufügen und würzen.

Für die Garnelen:

Öl in die Pfanne geben und die Black Tiger Garnelen bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende, Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und durchschwenken.

Für den Gurkensalat:

Salatgurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Kräuter feinschneiden. Gurke mit Salz, Zitronensaft, Dill, Petersilie mischen und in den Kühlschrank stellen. Kurz vorm Anrichten mit Sahne, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Blattspinat:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einen Topf geben und den Knoblauch und die Zwiebel anrösten. Blattspinat hinzugeben, weich werden lassen und mit Weißwein, Sahne, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstkartoffeln:

Kartoffeln waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln anbraten. Kartoffeln braten bis sie eine braune Farbe haben und kurz vor Ende Zwiebeln mit anbraten. Butter und Petersilie hinzugeben, würzen und abschmecken.

Für die Senfsauce:

Beide Senfsorten in die Pfanne geben und 1 Minute anschwitzen. Senf mit einem kräftigem

Schuss Weißwein ablöschen und Flüssigkeit einreduzieren. Sahne und Crème fraîche dazugeben und verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senf-Mayonnaise:

Eier trennen. Eigelb mit Salz, Senf und Zitronensaft mit dem Stabmixer verrühren. Dann nach und nach mit Öl unterschlagen und nachgießen bis es cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Patrick Vatterott am 20. März 2023

Saibling-Tatar, Kartoffel-Püree, Sülze, Ei, Rote Bete

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	150 g Butter
1 EL geschlag. Sahne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sülze:

10 g Nordseekrabben	1 Scheibe Corned Beef	1 Scheibe vorgeg. Rote Bete
100 ml Rinderfond	1 g Agar Agar	1 Blatt Gelatine
1 Gewürzgurke	2 EL Gurkenwasser	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Dill		

Für das Rote-Bete-Püree:

250 g vorgeg. Rote Bete	15 g dunkler, alter Balsamico	25 ml Rote Bete Saft
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Xanthan	Salz

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 Knolle vorgeg. Rote Bete	1 EL Yuzu-Saft	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gebratene Rote Bete:

2 Knollen vorgeg. Rote Bete	2 EL Butter	Salz
-----------------------------	-------------	------

Für das Saibling-Tatar:

1 Saiblingsfilet	1 EL Olivenöl	1 Zitrone, Abrieb
Salz		

Für die Kartoffelwürfel:

1 Kartoffel	3 EL Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Für das gebackene Eigelb:

2 Eier	4 EL Pankomehl	Öl
--------	----------------	----

Für das konfierte Eigelb:

2 Eier	2 cl Sonnenblumenöl	
--------	---------------------	--

Für die Garnitur:

1 Scheibe Corned Beef	5 g Nordseekrabben	2 Cornichons
Dillspitzen	Rote Bete Sprossen	Rote Bete Blätter

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen. Milch und Butter erwärmen. Wasser der Kartoffeln abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter-Milch-Mischung zu den Kartoffeln geben und alles cremig rühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Sülze:

Gelatine in Wasser einweichen. Fond erwärmen, das Agar Agar hinzugeben und für 2 Minuten köcheln lassen. Rote Bete, 1 Scheibe von der Gewürzgurke und die Scheibe Corned Beef in feine Stücke (Brunoise) schneiden. Petersilie und Dill in feine Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben. Gelatine auspressen und in dem Fond gemischt mit Gurkenwasser auflösen.

Gemüse und Kräuter zum Fond geben und in Silikon Halbkugeln füllen.

Im Kühlschrank für mindestens 20 Minuten gelieren lassen.

Für das Rote-Bete-Püree:

Rote Bete in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Rote Bete hinzufügen. Rote Bete mit Balsamico und dem Rote Bete Saft ablöschen. In ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

Xanthan hinzufügen und nochmal pürieren.

Mit Salz abschmecken.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Rote Bete in feine Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher kleine Ringe ausstechen. Olivenöl mit dem Yuzu-Saft, dem Honig, Salz und Pfeffer mischen. Rote Bete Scheiben damit marinieren.

Für die gebratene Rote Bete:

Rote Bete in Viertel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für das Saibling-Tatar:

Saiblingsfilet erst in feine Streifen und dann in Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Zitronenabrieb mischen.

Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffel schälen, in Brunoise schneiden und in Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das gebackene Eigelb:

Fritteuse mit Öl auf 180 Grad erhitzen. Pankomehl in einen tiefen Teller geben. Eier trennen und die Eigelbe vorsichtig auf das Pankomehl geben.

20 Minuten antrocknen lassen und dann vorsichtig Panko auf den Eigelben verteilen. Eier kurz in der Fritteuse knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das konfierte Eigelb:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe in eine Schale mit dem Sonnenblumenöl geben. 100 ml Wasser aufkochen und über die Eigelbe gießen. Für 3 Minuten stehen lassen und herausnehmen.

Für die Garnitur:

Corned Beef anbraten. Dill feinschneiden. Cornichons in Brunoise schneiden. Alles als Garnitur verwenden.

Jürrina Führer am 20. März 2023

Lachs-Filet mit Weißwein-Soße, Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet à 150 g	30 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	30-80 ml Weißwein	100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond	30 g kalte Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

1-2 Karotten	1 Kohlrabi	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1-2 Zwiebeln	15 g Butter	Gemüsefond
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	1 Zitrone, davon Abrieb
--------------------	-------------------------

Für den Lachs:

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in die Pfanne mit Olivenöl geben. Nach wenigen Minuten wenden und Butter, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Flüssige Butter mit einem Löffel über den Lachs gießen, bis der gewünschte Gargrad des Fisches erreicht ist. Lachs aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, Kräuter in der Pfanne lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln. In die Pfanne geben, in der zuvor der Lachs gebraten wurde. Wein und Gemüsefond hinzugeben und den Bratensatz lösen. Sahne angießen. Sauce reduzieren und Butter hinzufügen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Wurzelgemüse:

Karotten, Kohlrabi und Sellerie schälen und in Julienne schneiden.

Zwiebel abziehen und ähnlich groß schneiden. Anschließend Karotten, Kohlrabi, Sellerie und Zwiebeln mit Butter und Olivenöl in einen kalten Topf geben. Danach den Deckel auflegen und langsam bei niedriger Hitze kochen. Nach einigen Minuten Gemüsefond hinzufügen und weiter dünsten lassen. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Ringe schneiden. In Eiswasser geben und ziehen lassen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Frühlingszwiebel und Zitronenabrieb als Garnitur verwenden.

Chau Duc Doan am 16. März 2023

Kabeljau konfiert mit Tomaten-Sugo und Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	5-10 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
1 Bund Majoran	1 Bund Thymian	2-3 L Olivenöl
Meersalz-Flocken	Pfeffer	

Für den Sugo:

500 g frische Tomaten	1 Bund süße Cocktailtomaten	400 g Dosen-Tomaten , gehackt
4 EL schwarze Oliven	1 EL Kapernbeeren	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1-2 TL Agavendicksaft
250 ml Rotwein	300-400 ml Hühnerfond	1-2 Zweige Basilikum
Olivenöl	Pfeffer	

Für das Kartoffelstroh:

2-3 festk. Kartoffeln	Mehl	Öl, Salz
-----------------------	------	----------

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum	1 Zitrone, davon Abrieb	
-------------------	-------------------------	--

Für den Kabeljau:

Das Olivenöl mit Knoblauch, Rosmarin, Majoran und Thymian mithilfe eines Thermometers auf exakt 60 Grad erhitzen (wärmer darf es nicht werden, sonst tritt Eiweiß aus). Der Fisch muss komplett vom Öl bedeckt sein.

Kabeljaufilet entgräten, in das Olivenöl legen und für ca. 10-15 Minuten garziehen lassen. Anschließend den Fisch vorsichtig herausnehmen und mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Sugo:

Fond in einen Topf geben und einreduzieren lassen.

San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Knoblauch ebenfalls abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zur Schalotte geben und kurz mit anschwitzen (Knoblauch nicht braun werden lassen!). Agavendicksaft dazugeben und kurz karamellisieren lassen, anschließend mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Danach die gehackten Tomaten sowie die halbierten San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten hinzugeben. Kapernbeeren und Oliven in feine Streifen schneiden und ebenso hinzugeben. Sugo mit reduziertem Fond und Pfeffer abschmecken. Chilischote fein schneiden.

Basilikum hacken. Basilikum und Chili je nach Geschmack (und Schärfe) zum Sugo geben. Sugo dann noch mind. 20 Minuten einköcheln lassen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen und waschen. Mit einem Spiralschneider zu Streifen verarbeiten. Ganz leicht bemehlen und in 170 Grad heißem Fett ausfrittieren, bis sie schön goldgelb sind. Das Stroh darf nicht zu dunkel werden, sonst wird es bitter. Auf einem Küchenpapier etwas abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Basilikumblättchen garnieren. Über den Fisch Zitronenabrieb geben.

Mona Hemme-Stromeyer am 13. März 2023

Zander mit Kartoffelsotto, Tomaten, Serranochip, Aioli

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 120 g 1 Zitrone, (Abrieb, Saft) Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelsotto:

300 g vorw. festk. Kartoffeln 3 Schalotten 2 Knoblauchzehen

150 g Parmesan 100 ml Sahne 50 g Butter

500 ml Gemüsefond 200 ml trockener Weißwein 1 Bund Petersilie

Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Tomaten:

150 g Kirschtomaten Chiliflocken Olivenöl, Honig, Salz

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe 200 ml Sonnenblumenöl 100 ml Vollmilch

Salz

Für den Chip:

2 Scheiben Serranoschinken Serranoschinken

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb 2 Zw. glatte Petersilie 50 ml Olivenöl

Für den Zander:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Zanderfilet auf der Hautseite scharf anbraten.

Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite gar ziehen lassen. Mit Zitronenabrieb den Fisch verfeinern und mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Kartoffelsotto:

Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffeln und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten.

Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond nach und nach aufgießen.

Parmesan reiben. Nach ca. 12 Minuten mit Sahne, Parmesan, Salz, Pfeffer und Butter abschmecken.

Petersilie hacken und vor dem Anrichten unterheben.

Für die Tomaten:

Tomaten schälen, in eine feuerfeste Form geben und mit Öl, Salz, Chili und Honig würzen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen für ca. 5 Minuten erwärmen.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab hochziehen.

Für den Chip:

Olivenöl und Petersilie fein pürieren und mit etwas Zitronenabrieb würzen. Anschließend nochmals pürieren und das Ganze passieren.

Nina Drenkelforth am 06. März 2023

Curry-Fisch, Orangen-Soße, Möhren, Fenchel Kartoffeln

Für zwei Personen

Für Fisch und Sauce:

2 Zanderfilets, ohne Haut	1 Orange	1 EL weiche Butter
2 EL sehr kalte Butter	3 EL Weißwein	1 TL gutes Currypulver
1/2 Bund Petersilie	2 EL Olivenöl	1 TL grobes Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für Möhren und Sauce:

3 Möhren	1 Fenchelknolle	Butter
Gemüsefond	Puderzucker	Salz, Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

4 Kartoffeln	Salz
--------------	------

Für die Garnitur:

Petersilie

Für Fisch und Sauce:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilet in gleich große Stücke schneiden. 1 TL Orangenschale abreiben, dann den Saft auspressen.

Olivenöl, Orangensaft und Weißwein in einer Auflaufform verteilen.

Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Form legen.

Orangenschale mit grobem Meersalz und Currypulver mischen. Zuerst die Gewürzmischung, dann weiche Butter auf dem Fisch verteilen. Form mit Alu- oder Frischhaltefolie verschließen und im heißen Ofen auf der untersten Schiene garen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, den entstandenen Fischesud vorsichtig in einen Topf gießen und aufkochen. Kalte Butter zugeben und unter Rühren die Sauce damit binden. Mit Orangensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Wichtig: Die Sauce darf nicht mehr kochen.

Für Möhren und Sauce:

Möhren und Fenchel schälen bzw. putzen und in dünne Ringe schneiden.

Butter und Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond angießen, einköcheln und unter wenden glasieren.

Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Petersilie garnieren.

Wolfgang Seidel am 27. Februar 2023

Hecht gebraten mit Lauch und pochiertem Ei

Für zwei Personen

Für den Hecht:

450 g Hechtfilet, mit Haut	1 Zitrone, davon Abrieb	20 g Butter
2 Zweige Rosmarin	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Lauch:

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	100 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
2 TL Dijonsenf	Wermut	

Für das Ei:

2 Eier	Weißweinessig
--------	---------------

Für die Garnitur:

1 Stück frischer Meerrettich

Für den Hecht:

Eine Pfanne erwärmen und Öl sowie Butter zugeben.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Hecht mit der Hautseite nach unten für ca. 2 Minuten anbraten. Rosmarin hinzugeben. Umdrehen und mit Pfeffer und Zitronenschale würzen. Ca. 4 Minuten fertigbraten, dann warmhalten. Pfanne für den Lauch aufgestellt lassen.

Für den Lauch:

Butter in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Lauch putzen und ebenfalls klein schneiden. Schalotte, Knoblauch und Lauch in der Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. Sahne angießen und den Lauch mit Senf abschmecken. Sahne ein reduzieren lassen. Sollte der Lauch noch zu fest sein, etwas Fond angießen und länger köcheln lassen.

Für das Ei:

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Essig hinzufügen und einen Strudel erzeugen. Nacheinander die Eier hinzugeben und 4 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Meerrettich reiben und als Garnitur verwenden.

Julika Hudson am 27. Februar 2023

Schlemmerfilet Bordelaise selbst machen

Für 4 Personen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Salz
Pfeffer	50 g Zucker	5 EL Weißweinessig
1 EL Stärke	250 ml Wasser	1 EL mittelscharfer Senf
1 Ei	200 ml Rapsöl	1-2 EL Zitronensaft
0.5 Bund Kräuter	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
150 g Panko	1 EL körniger Senf	100 g weiche Butter
Salz und Pfeffer	800 g Kabeljaufilet ohne Haut	200 g Kirschtomaten
300 g gemischter Salat	1 Gurke	

Zwei Tage vorher für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte sehr fein würfeln und den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Salz, etwas Pfeffer, Zucker und Essig verrühren. Mischung in ein Schraubglas füllen und 48 Stunden ziehen lassen.

Am Tag der Zubereitung Stärke mit Wasser verquirlen und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit etwas Butter einfetten.

Für das Schlemmerfilet Kräuter waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen fein hacken. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Panko, Kräuter, Zitronenabrieb, 1-2 EL Zitronensaft, Knoblauch und Senf mit der Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kabeljaufilet in 4 gleich große Stücke schneiden. In die vorbereitete Auflaufform legen und Buttermischung gleichmäßig auf den Filets verstreichen. Im heißen Ofen 15 Minuten garen.

Für den Salat Kirschtomaten waschen und halbieren. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Durchgezogenen Soßenansatz, Stärkemischung, Senf sowie Ei in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Dabei Öl langsam zugießen und weiter pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Salatzutaten vermengen.

Schlemmerfilets aus dem Ofen nehmen und mit Salat servieren.

Susanne van Eldik am 19. Februar 2023

Wolfsbarsch mit Bratkartoffeln, Spargel, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilets Öl Salz
Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

6 festk. Kartoffeln 3 Zwiebeln 1 Bund Petersilie
Butterschmalz Salz Pfeffer

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel 1 TL Zucker Butter
Salz Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Gurke 1 rote Zwiebel 2 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig Salz Pfeffer

Für den Fisch:

Den Wolfsbarsch mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne in Öl auf der Haut anbraten.

Für die Bratkartoffeln:

Petersilie klein hacken. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Butterschmalz braten. Zwiebeln dazugeben und zum Abschluss die kleingehackte Petersilie drüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spargel:

Spargel klein schneiden, salzen, pfeffern und mit Zucker in einer Butter braten.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein schneiden und mit den Gurken vermischen. Salzen und pfeffern und mit Essig und Öl vermischen.

Thomas Drumm am 13. Februar 2023

Fenchel-Risotto mit geblämmtem Lachs, Thymian-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Thymian-Tomaten:

800 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
20 g Tomatenmark	20 g Butter	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	

Für den Fenchel-Risotto:

200 g Risotto	1 Fenchel	1 kleine Zwiebel
1 Zitrone, davon Abrieb	50 g Crème-fraîche	40 g Parmesan
50 g Butter	100 ml Wermut	800 ml Gemüsefond
2 TL Fenchelsamen	Salz	Pfeffer

Für den geblämmten Lachs:

250 g Lachsfilet ohne Haut	20 ml Ahornsirup	Salz, Pfeffer
----------------------------	------------------	---------------

Für die Thymian-Tomaten:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen, von der Rispe befreien, und mit einem Messer kreuzweise einritzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Tomaten, Knoblauch und Thymian dazu geben.

Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze rund 20 Minuten im eigenen Saft schmoren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend den Saft abgießen nochmals mit Thymian und Salz abschmecken und später zum Risotto anrichten.

Für den Fenchel-Risotto:

Gemüsefond in einem Topf zum Sieden bringen. Zwiebel abziehen, Fenchel waschen. Beides fein hacken und Fenchelgrün für die Deko zur Seite legen. In 25 g Butter in einem Topf glasig andünsten. Risotto dazugeben und mit andünsten. Wermut nach und nach angießen und einkochen lassen. Vorgang mit Gemüsefond wiederholen und dabei umrühren, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist und der Risotto den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Restliche Butter und Crème fraîche einrühren. Parmesan reiben, Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Fenchelsamen im Mörser zerreiben. Käse und Zitronenabrieb in Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen abschmecken.

Für den geblämmten Lachs:

Lachs abtupfen und ggf. Gräten entfernen. Mit Ahornsirup bepinseln und im Ofen ca. 15 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren mit einem Bunsenbrenner flambieren bis der Fisch eine schöne Bräune erhält. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dietmar Sahli am 30. Januar 2023

Kabeljau-Filet auf Tomaten-Sugo, gefüllte Auberginen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300-400 g Kabeljaufilet Olivenöl Salz

Für das Tomatensugo:

700 ml passierte Tomaten 5 Softtomaten 1 EL Tomatenmark
1 kleine rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1-2 Zweige frische Oregano
Agavendicksaft Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Auberginen-Involtini:

1 große Aubergine 1 Knoblauchzehe 100 ml dunkler Balsamicoessig
2 EL getrockneten Oregano Salz Pfeffer

Für die Kartoffel-Füllung:

400 g Kartoffeln 1 Zitrone 80 g Butter
Salz

Für die Tapenade:

1 Zitrone 1 TL Kapern 2-3 EL grüne Oliven
20 g blanchierte Mandeln 1/3 Bund glatte Petersilie 1-2 EL Olivenöl

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen, salzen und anschließend in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl 6 Minuten kräftig braten.

Für das Tomatensugo:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Softtomaten hacken. Softtomaten und Tomatenmark hinzugeben und mitbraten. Passierte Tomaten angießen und alles bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Tomatensugo mit einem Stabmixer pürieren und mit dem frischen Oregano, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Agavendicksaft abschmecken.

Für die Auberginen-Involtini:

Aubergine waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne zusammen mit dem getrockneten Oregano, etwas Salz und etwas Pfeffer, ohne Fett anschmoren. Nach einiger Zeit eine flachgedrückte Knoblauchzehe hinzugeben. Sobald die Aubergine eine weiche Konsistenz erreicht und Röstaromen gewonnen hat, nach und nach etwas Balsamicoessig hinzugeben und bei niedriger Hitze einkochen. Bis zum Servieren auf geringer Stufe warmhalten.

Für die Kartoffel-Füllung:

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Sobald diese gar sind, Wasser abgießen und die Kartoffeln mit Butter, Zitronenabrieb und Zitronensaft zu einem Brei zerstampfen. Evtl. etwas salzen.

Geschmorte Auberginen-Scheiben mit Kartoffelstampf bestreichen und wie eine Roulade aufrollen.

Für die Tapenade:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter von Zweigen zupfen.

Zitrone halbieren und auspressen. Oliven, Kapern, Petersilie, Mandeln, etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl im Mörser zu einer Masse verarbeiten.

Isabelle Gebhardt am 23. Januar 2023

Seeteufel-Medaillons mit Kartoffeln, Butter-Nusskürbis

Für zwei Personen

Für die Seeteufel-Medaillons:

300 g Seeteufelmedaillons 1 Zitrone 2 EL Olivenöl
2 EL Ras el-Hanout

Für das Kartoffel-Fenchel-Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln 1 Fenchelknolle mit Grün

Für den Butternusskürbis:

200 g Butternusskürbis 150 g Kirschtomaten 1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel 80 g getrock. Öl-Tomaten Öl

Für den Couscous:

180 g Couscous 20 g Butter 500 ml Gemüsefond
100 ml Olivenöl 1 Zweig Petersilie 1 Zweig Dill
Salz Pfeffer

Zur Fertigstellung:

150 ml Kokosmilch Olivenöl

Für die Garnitur:

1 Limette 2 Zweige Koriander Fenchelgrün

Für die Seeteufel-Medaillons: Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Seeteufel-Medaillons mit ca. 3 EL Zitronensaft, Olivenöl und Ras el-Hanout gut mischen und Fischfilets ca. 10 Minuten darin marinieren.

Für das Kartoffel-Fenchel-Gemüse: Kartoffeln schälen und halbieren. Fenchelstrunk abschneiden und äußere Blätter entfernen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Fenchelgrün für später beiseitelegen. Fenchel- und Kartoffelscheiben zusammen ca. 10 Minuten im Dampfgartopf vorkochen.

Für den Butternusskürbis: Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen und hacken.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Kürbiswürfel, Kirschtomaten, Knoblauch und Zwiebel in Öl anbraten.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und beiseite stellen.

Für den Couscous: Couscous in Gemüsefond einweichen, bis dieser die Flüssigkeit aufgenommen hat, dann mit einer Gabel lockern. Kräuter hacken. Mit Butter, Olivenöl und den Kräutern vermengen. Salzen und pfeffern.

Zur Fertigstellung: In eine Tajine zuerst die Kartoffelscheiben und den Fenchel geben, darüber die Kürbiswürfel, Kirschtomaten, Zwiebelringe und getrockneten Tomaten verteilen. Zum Schluss die Seeteufel-Medaillons hineinlegen.

Das Ganze salzen und pfeffern.

Mit etwas Olivenöl und Kokosmilch übergießen. Wenn alles anfängt zu köcheln, den Deckel auflegen und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Für die Garnitur: Koriander und Fenchelgrün hacken. Limette in Spalten schneiden.

Koriander, Fenchelgrün und Limettenspalten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matho Mathlouthi am 09. Januar 2023

Kabeljau à la Saltimbocca mit Butter, Zitronen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 350 g 6 Scheiben Parmaschinken 3 Zweige Salbei
Olivenöl Kräutersalz

Für die braune Butter:

20 g Butter 6 Salbeiblätter

Für das Zitronen-Risotto:

150 g Risottoreis 1 weiße Zwiebel 1 Zitrone
50 g Parmesan 20 g Butter 100 ml trockenen Weißwein
200 ml Hühnerfond Olivenöl Zitronenöl

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filets waschen, trockentupfen, ggf. Gräten entfernen, dann salzen. Mit einem Salbeiblatt belegen und mit Parmaschinken umwickeln. Das Ganze mit einem Zahnstocher fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen gar ziehen lassen.

Für die braune Butter:

Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen und eine braune Butter herstellen.

Salbeiblätter hinzugeben und am Ende über den Fisch gießen.

Für das Zitronen-Risotto:

Zwiebel abziehen und würfeln. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Risottoreis hinzugeben und mit anschwitzen. Anschließend mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Mit Hühnerfond nach und nach aufgießen.

Parmesan reiben. Kurz bevor das Risotto fertig ist, Butter, Zitronenfilets und den geriebenen Parmesan unterheben.

Dietlinde Nagelschmied am 09. Januar 2023

Index

- Agar, 92
Artischocke, 62, 64
Artischocken, 64
Aubergine, 30, 105
Avocado, 48, 52, 66, 73, 75, 78, 81
- Backpulver, 66
Balsamico, 92
Barsch, 18
Basilikum, 64
Blumenkohl, 17, 60
Bohnen, 61
Bouillabaisse, 84
Bratkartoffeln, 30, 36, 103
Buche, 66
Butter, 64, 65, 80, 99
- Ceviche, 52
Chili, 80
Chiliflocken, 99
Cognac, 66
Couscous, 106
Crème-fraîche, 66, 92
- Dill, 66, 92
- Edamame, 80
Eier, 66
Erbsen, 20, 28, 55
- Fenchel, 3, 23, 46, 71, 100, 104
Fisch-Curry, 37, 86
Fisch-Filet, 26, 49, 61, 73, 76, 90
Fisch-Frikadelle, 57
Fisch-Stäbchen, 72
Fjordforellenfilet, 92
Fleischfond, 65
Forellen-Filet, 69, 92
Frischkäse, 66
- Gemüsefond, 80, 99
Grapefruit, 80
Gratin, 41
- Gurke, 11, 14, 16, 34, 36, 43–45, 56, 61, 72, 75, 78, 88, 92, 93, 95, 102, 103
- Haselnussöl, 92
Hecht, 101
Heilbutt, 25, 45, 54
Honig, 65, 80, 99
- Ingwer, 80
- Joghurt, 66
- Kürbis, 6, 32, 106
Kabeljau, 15, 71, 78
Kabeljau-Filet, 7, 16, 19, 20, 25, 59, 74, 83–86, 88, 93, 98, 102, 105, 107
Karpfen, 10–12, 14, 16
Kartoffeln, 65, 99
Kaviar, 28, 44, 46, 48, 56, 67, 73, 75
Kirschtomaten, 64, 65, 99
Knödel, 89
Knoblauchzehe, 64, 65, 80, 99
Knoblauchzehen, 64, 65, 99
Kohlrabi, 46, 97
Kraut, 27
- Lachs, 75
Lachs-Filet, 1, 3, 6, 17, 24, 25, 30, 51, 55, 58, 60, 84, 86, 89, 93, 97, 104
Lachs-Tatar, 21
Lachsfilet, 66
Lauch, 66, 86
Limette, 65, 92
Limetten, 80
Linsen, 54, 69
- Möhre, 66
Möhren, 1, 49, 51, 54, 66, 78, 80, 83, 84, 88, 97, 100
Macadamianüsse, 80
Makrele, 8, 43
Maronen, 24
Matjes, 77
Mehl, 65, 66

Milch, 65, 66
 Muskatnuss, 65

 Nudeln, 32, 42, 58, 88

 Oliven, 64
 Olivenöl, 64, 65, 80, 92, 99
 Orange, 64, 80

 Pak-Choi, 18
 Pangasius, 37
 Pankomehl, 64
 Paprika, 6, 15, 25, 30, 53, 59, 69, 78, 91
 Parmesan, 66, 99
 Pastinaken, 1
 Petersilie, 64, 65, 99
 Pilze, 8, 56, 87
 Piment, 64, 65
 Pinienkerne, 65

 Räucherchips, 66
 Räucherfisch, 21, 29, 32, 66, 81
 Räucherspäne, 66
 Radieschen, 45, 46, 48, 49
 Ratatouille, 30
 Reis, 25, 37, 53, 59, 74, 86, 104, 107
 Rettich, 3, 8, 12, 14, 34, 48, 49, 60, 69, 75,
 77, 101
 Rohrzucker, 66
 Rosmarin, 65, 80
 Rotbarbe, 62, 64, 65
 Rotbarbenfilets, 64, 65
 Rotbarsch, 53, 72
 Rote-Bete, 10–12, 14, 44, 49, 76, 77, 87, 95
 Rotkraut, 16
 Rucola, 6, 75, 81

 Saft, 64–66, 80
 Sahne, 65, 66, 99
 Saibling-Filet, 27, 34, 46, 67, 87, 95
 Salatgurke, 92
 Sardellen, 42, 43, 61, 91
 Sardinen, 38–40
 Schalotte, 64, 65, 80
 Schalotten, 64, 99
 Scheiben, 99
 Schellfisch, 26
 Schlotte, 65
 Schmand, 66
 Schoten, 24, 59
 Seelachs, 36
 Seeteufel, 22, 106

 Sellerie, 11, 12, 49, 54, 56, 69, 83, 84, 87, 88,
 97
 Senf, 65, 80
 Senfsamen, 92
 Serranoschinken, 99
 Sesam, 80
 Sonnenblumenöl, 99
 Spargel, 60, 74, 103
 Spinat, 29, 32, 39, 55, 61, 81, 83, 89, 93
 Steinbutt, 26, 80, 90
 Steinbuttfilets, 80
 Suppen, 25, 29, 53
 Sushi, 8, 75

 Tatar, 14, 21, 34, 48, 73, 78, 92, 95
 Teig-Taschen, 91
 Thunfisch, 49, 52, 61, 76, 91
 Thymian, 64–66

 Ursalz, 66

 Vollmilch, 99

 Wacholderbeeren, 66
 Wasabipaste, 92
 Weißkohl, 27
 Weißwein, 65, 99
 Weißweinessig, 65
 Wirsing, 5
 Wolfsbarsch, 26, 53, 103

 Zander-Filet, 5, 23, 41, 55, 99, 100
 Zanderfilets, 99
 Zitrone, 64, 66, 99
 Zitronensaft, 65
 Zucchini, 15, 30, 51
 Zweig, 92
 Zweige, 64–66, 80, 92