

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Fisch**

**2008-2009**

**101 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Alpen-Lachs auf Kresse-Soße mit Vanille-Mais . . . . .	1
Auberginen-Knoblauch-Creme mit gebratener Dorade . . . . .	2
Bach-Saibling im Pfeffer-Mantel mit Chili-Soße, Rettich . . . . .	2
Bach-Saibling in der Salz-Kruste . . . . .	3
Blumenkohl-Chili-Mousse mit gebratener Dorade . . . . .	4
Buchweizen-Lachs-Röllchen mit Rosenkohl-Salat . . . . .	4
Chutney von Zitrone und Klar-Äpfel mit gebratener Dorade . . . . .	5
Crêpe-Rouladen mit Lachs und Pastinaken-Nudeln . . . . .	5
Doraden-Filet, Safran-Risotto, marinierter Fenchel . . . . .	6
Eier mit Senf-Soße und warmen Spinat-Salat . . . . .	7
Eisberg-Karotten-Salat mit Forellen-Karthäuser-Klößchen . . . . .	8
Eismeer-Saibling in Salz-Kräuter-Kruste . . . . .	9
Falscher Salade Nicoise mit Thunfisch . . . . .	10
Fisch in Salzkruste . . . . .	11
Fisch mit Früchten . . . . .	12
Fisch-Salat mit halb getrockneten Tomaten . . . . .	13
Forelle blau mit Petersilien-Kartoffeln . . . . .	13
Forelle mit gerösteten Walnüssen . . . . .	14
Forelle mit Räucherfisch-Soße . . . . .	14
Forellen-Filet mit Sauerampfer-Soße . . . . .	15
Futomaki von Lachs und Steinbutt . . . . .	16
Gebackener Goldbarsch mit Gurken-Schmand . . . . .	17
Gebackenes Sashimi vom Lachs auf Wasabi-Butter . . . . .	17
Gebeizter Lachs mit süß-saure Senf-Soße . . . . .	18
Gebratene Rotbarbe auf Bouillabaisse Gemüse . . . . .	19

Gebratenes Lachs-Forellen-Filet mit Meersalz-Kartoffeln . . . . .	20
Gebratenes Sashimi vom Lachs mit Weihnacht-Kruste . . . . .	20
Gedämpfte Seezungen-Röllchen mit Pecorino-Schaum . . . . .	21
Gedämpfter Goldkarpfen mit Ingwer-Karotten-Soße . . . . .	22
Gedämpfter Rotbarsch in Kräuter-Schaum . . . . .	22
Gedünstetes Zander-Filet auf jungem Lauch . . . . .	23
Gefüllte Rotbarbe mit provenzalischem Gemüse . . . . .	24
Gefülltes Bauernbrot mit Räucher-Lachs . . . . .	25
Gegrillter Seeteufel mit Spargel-Karotten-Gemüse . . . . .	25
Gegrilltes Doraden-Filet mit Olivenöl-Butter . . . . .	26
Gemüse-Salat mit Räucher-Forelle . . . . .	27
Gemüse-Zander-Pfanne . . . . .	27
Gerollte Renke mit Liebstöckl auf Kartoffel-Linsen-Gemüse . . . . .	28
Gezupfter Zander mit Ofen-Kartoffeln . . . . .	29
Glasierter Mohn-Lachs auf Shiitake-Pak-Choi Gemüse . . . . .	30
Gratiniertes Lachs-Filet mit Kartoffel-Garnelen-Püree . . . . .	31
Hamburger Lebkuchen-Backfisch . . . . .	31
Heilbutt mit Zitronen-Thymian . . . . .	32
In der Folie gegarte Forelle mit Zitronen-Sauer-Rahm-Soße . . . . .	33
Kabeljau gebraten mit Pommery-Senf-Soße und Blatt-Spinat . . . . .	34
Kabeljau mit Papaya und Limette . . . . .	35
Kabeljau mit Sauerkraut im Strudel-Teig . . . . .	35
Kabeljau-Filet mit Erbs-Püree und Blumenkohl . . . . .	36
Kartoffeln-Salat, Spargel, dicke Bohnen, Forellen-Kaviar . . . . .	37
Lachs im Kohl-Mantel mit Weißkohl-Kartoffel-Sud . . . . .	38
Lachs-Filet im Kartoffel-Mantel, Garnelen-Frühlingsrolle . . . . .	39
Lachs-Filet in Kartoffel-Kruste mit geschmorten Gurken . . . . .	40
Lachs-Filet mit Avokado-Spalten und Joghurt-Limetten-Dip . . . . .	40
Lachs-Forelle in Riesling mit karamellisierter Ananas . . . . .	41
Lachs-Forelle mit Brunnen-Kresse auf Gemüse-Sabayon . . . . .	42
Lachs-Forelle mit Meerrettich-Kruste auf Lauch-Gemüse . . . . .	43
Lachs-Päckchen mit Tomaten-Salsa . . . . .	44

Lachs-Rillettes . . . . .	44
Lachs-Rolle . . . . .	45
Lachs-Tatar im Brick-Teig gebacken . . . . .	46
Lachs-Tatar in Limetten-Marinade . . . . .	46
Lachs-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße und Mais-Küchlein . . . . .	47
Lachs-Tatar mit Rucola und Balsamico-Vinaigrette . . . . .	47
Marinierte bunte Linsen mit Räucher-Forellen-Mousse . . . . .	48
Marinierter Lachs mit gebratenen Avocados . . . . .	49
Marinierter Lachs vom heißen Teller mit Limone und Ingwer . . . . .	50
Matjes Hausfrauenart . . . . .	50
Matjes-Tatar auf Rote-Bete Carpaccio . . . . .	51
Melonen-Endivie-Salat mit gebratener Dorade . . . . .	51
Mozzarella in Carozza . . . . .	52
Peterfisch-Filet im Spinat-Blatt, Morchel-Spargel-Ragout . . . . .	53
Pfannkuchen-Torte mit Frühling-Kräutern und Räucher-Lachs . . . . .	54
Red-Snapper auf Fenchel-Gemüse . . . . .	54
Risotto mit Rauke und Dorade . . . . .	55
Rosè vom marinierten Lachs mit Melonen-Ragout . . . . .	55
Schollen-Filets Finkenwerder Art auf Kartoffel-Salat . . . . .	56
Seelachs-Spieß mit Bruschetta . . . . .	57
Seeteufel am Spieß mit Knoblauch-Kräuter-Soße . . . . .	58
Seeteufel-Filet unter der Macadamia-Kruste . . . . .	59
Seezungen-Filets im Haselnuss-Mantel mit Orangen-Spargel . . . . .	60
Spicy-Lachs Tempura Roll . . . . .	61
Spinat-Ricotta-Tortelloni . . . . .	62
Spinat-Sardellen-Quiche . . . . .	63
Steinbutt-Ravioli mit Creme-Spinat, Balsamico-Schaum-Soße . . . . .	64
Sushi . . . . .	65
Thunfisch-Sashimi und Tatar auf knusprigem Crostini . . . . .	66
Thunfisch-Steak mit Zucchini-Tagliatelle . . . . .	67
Warmer Blumenkohl-Salat mit gebratener Forelle . . . . .	67
Wels mit Salbei gebraten und Sellerie-Püree . . . . .	68

Wild-Lachs-Risotto mit Pfifferlingen und Thai-Spargel . . . . .	68
Wolfsbarsch auf mediterranem Gemüse . . . . .	69
Wraps mit Lachs . . . . .	70
Zander im Reis-Blatt auf Schnittlauch-Butter-Soße . . . . .	71
Zander in Pistazien-Kruste auf Sommer-Gemüse-Tarte . . . . .	72
Zander mit Schmortomaten . . . . .	72
Zander mit Schnittlauch-Butter pochiert und Kürbis-Gemüse . . . . .	73
Zander mit Vanille-Möhren . . . . .	74
Zander und gefüllter Paprika mit Frischkäse . . . . .	74
Zander-Filet auf Kürbis-Gemüse . . . . .	75
Zitronen-Risotto mit gebratenem Zander-Filet . . . . .	76
Zweierlei Fisch mit zweierlei Püree . . . . .	77

**Index** **78**

# Alpen-Lachs auf Kresse-Soße mit Vanille-Mais

## Für 4 Personen

### Soße:

150 g Kartoffeln	600 ml Gemüsebrühe	0,5 Lorbeerblatt, klein
1 Chilischote	50 g Sahne	1 EL Butter, kalt
Bachkresseblätter	1 Msp. Ingwer	0,5 Zehe Knoblauch
Salz	Chili, mild, gemahlen	Muskatnuss

### Mais:

200 g Mais, TK	2 EL Butter	0,5 Vanilleschote
Salz	Pfeffer, schwarz	Chili, mild, gemahlen

### Alpen-Lachs:

4 Alpen-Lachsfilets a 120 g	1 EL Olivenöl, mild	2 EL Butter, braun
Chilusalz, mild		

### Soße:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel mit der Gemüsebrühe, dem Lorbeerblatt und einer Chilischote knapp unter dem Siedepunkt in etwa 30 Minuten weich ziehen lassen. Lorbeerblatt und Chili entfernen. Die Kartoffeln mit Brühe, Sahne und der Butter glatt mixen. Die Bachkresseblätter abzupfen, waschen und in das Sahnegemisch mixen. Knoblauch und Ingwer fein reiben, hinzufügen und mit Salz, einer Prise Chili und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

### Mais:

Den Mais in der Butter mit der ausgekratzten Vanilleschote erhitzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chili würzen.

Den Backofen auf 70 bis 80 Grad vorheizen.

### Alpen-Lachs:

Ein Backblech mit Olivenöl einpinseln. Die Alpen-Lachsfilets darauf legen, mit Klarsichtfolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in zehn bis zwölf Minuten saftig garen. Mit brauner Butter bepinseln und mit einer Prise Chilusalz würzen.

Alfons Schuhbeck am 13. November 2009

# Auberginen-Knoblauch-Creme mit gebratener Dorade

## Für 4 Personen

3 Auberginen	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
2 rote Paprika	4 EL Olivenöl	Salz
Zucker	300 ml Gemüsebrühe	4 Doradenfilets

Die Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ( Umluft 160 Grad / Gas: Stufe 2-3) ca. 40 Minuten backen. Knoblauch und Zwiebel schälen, in feine Stücke schneiden und die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die gegarten Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch herauskratzen, fein hacken und mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl und etwas Salz gut vermengen. Paprika und Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Zucker abschmecken und die Gemüsebrühe zugeben. Alles weich dünsten, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Fischfilets mit etwas Olivenöl in einer Grill- oder normalen Pfanne braten mit Salz und Thymianblätter würzen, mit der Paprikasoße und Auberginen- Knoblauchcreme anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 26. August

# Bach-Saibling im Pfeffer-Mantel mit Chili-Soße, Rettich

## Für 2 Personen

1 Bachsaibling ca. 1,2 kg	Salz, Pfeffer	20 g schw. Pfeffer,grob
20 g Szechuan-Pfeffer,grob	10 g Honig	10 ml Sojasoße
10 g Ketjab Manois	2 weiße Rettiche, mittelgroß	ca. 2 EL Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen	1-2 Chilischoten (10 g)	30 g Zucker
10 ml Reissessig	1 kleine Salatgurke	1/2 Bund Lauchzwiebeln

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Den Bachsaibling waschen und filetieren. Mit einer Pinzette sorgfältig die Gräten ziehen und anschließend von der Haut lösen. Die Filets nun in vier Teile schneiden und übereinander legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Pfeffermantel die beiden geschroteten Pfeffersorten in eine Schüssel geben und mit Honig, Sojasoße und dem Ketjab Manis vermengen. Rettich schälen und längs in Scheiben schneiden. Vier große Scheiben davon mit dem Pfefferlack bestreichen und die zusammengelegten Bachsaiblingfilets darin einrollen und diese mit etwas Sonnenblumenöl im Ofen bei 150 Grad unter Zugabe von etwas Wasserdampf ca. 5-7 Minuten garen. Der Kern sollte noch etwas glasig / saftig sein. Für die Soße Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, Chilischoten und Knoblauch zusammen mit 50 ml Wasser und dem Reissessig zugeben und mit dem Zucker verkochen. Den Rest des Rettichs in ganz feine, lange Streifen schneiden und kurz in Eiswasser legen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die Teller mit den Gurkenscheiben kreisförmig auslegen, das Rettichstroh oben auflegen. Die Bachsaiblingstücke in zwei Teile schneiden und hochkant auf dem Rettich anrichten. Mit der Chilisoße, etwas Meersalz und den Zwiebellauchscheiben anrichten.

Karlheinz Hauser Montag, 21. Juli 2008

## Bach-Saibling in der Salz-Kruste

### Für 2 Personen

1 Bachsaibling (ca. 1 kg)	1 kg Meersalz	2 Eiweiß
1 Fenchelknolle	2 Tomaten	4 Schalotten
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	500 g Blattspinat
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

### Für die Soße:

2 Schalotten	20 g Champignons	50 g Staudensellerie
1 EL Butter	5 g Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Thymian	100 ml Weisswein	200 ml Fischfond
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	Piment d'Espelette
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) Den Bachsaibling waschen, die Kiemen entfernen und die Flossen mittels einer Fischschere abschneiden, aber nicht schuppen. Mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Salz mit dem Eiweiß vermengen. Für die Füllung den Fenchel, die Tomaten und 2 Schalotten klein schneiden, mit den gezupften Thymianblätter und Rosmarinnadeln vermengen und in den Bauch des Fisches geben. Nun den Fisch auf ein Blech legen und gleichmäßig mit dem Salz bedecken. Den Fisch dann für ca. 30 Minuten bei 180 Grad garen. Den Spinat waschen und kurz im kochenden Wasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Zwei Schalotten schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskat abschmecken. Für die Soße Schalotten schälen und fein schneiden. Champignons und Staudensellerie ebenfalls fein würfeln mit den Schalotten in einem Topf mit Butter farblos anschwitzen. Pfefferkörner, Lorbeer und Thymian hinzugeben. Mit dem Wein ablöschen und reduzieren lassen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und auch leicht reduzieren. Die Sahne hinzugeben. Alles durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Piment d'Espelette und Zitrone abschmecken. Die Kruste mit einem Messer vorsichtig um den Fisch lösen so dass man die Salzhaube abnehmen kann. Nun die Fischfilets langsam herausnehmen. Den Spinat auf den vorgewärmten Tellern anrichten, den Bachsaibling darauf geben, mit Kerbel garnieren und mit der Riesling Soße vollenden. Dazu passen kleine neue Kartoffeln.

Karlheinz Hauser Montag, 06. Juli 2009

## Blumenkohl-Chili-Mousse mit gebratener Dorade

### Für 2 Personen

2 Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl	1 Blumenkohl (ca. 400 g)
250 ml Kokosmilch	Salz	2 Blatt Gelatine
300 ml Gemüsebrühe	2 rote Chilischoten	1 grüne Chilischote
1 rote Paprika	Pfeffer	brauner Zucker
2 Doradenfilets	1 EL Butterschmalz	

Für das Mousse die Zwiebeln schälen, fein hacken und eine Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Öl anschwitzen. Den Blumenkohl waschen, in kleine Stücke schneiden, in der Pfanne mit anbraten, dann alles mit Kokosmilch ablöschen und weich dünsten. Mit Salz abschmecken, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in möglichst wenig Gemüsebrühe auflösen und unter den Blumenkohl rühren. Die Chilischoten entkernen, sehr fein hacken, von der Roten die Hälfte zurückhalten und den Rest zu dem Blumenkohl geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Mousse in kleine Förmchen füllen. Für die Soße die restlichen Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Öl anschwitzen, die Paprika waschen, entkernen und mit der restlichen Chili dazugeben. Alles andünsten und mit Salz und braunem Zucker abschmecken. Die restliche Gemüsebrühe zugeben, alles weich kochen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Doradenfilets salzen, von beiden Seiten circa 3 Minuten in Butterschmalz anbraten und mit der Soße und dem Blumenkohl-Chilimousse anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 22. Juli 2008

## Buchweizen-Lachs-Röllchen mit Rosenkohl-Salat

### Für 2 Personen

#### Für die Pfannkuchen:

180 g Buchweizenmehl	2 Eier	150 ml Milch
ca. 100 ml Wasser	1 TL zerlassene Butter	Salz
Butterschmalz	1/2 Bund Dill	150 g Joghurt
150 g Crème-fraîche	Pfeffer	200 g geräucherter Lachs

#### Für den Rosenkohlsalat:

300 g Rosenkohl	Salz	1 Schalotte
2 EL Sherry-Essig	4 EL Olivenöl	Pfeffer, Zucker

Buchweizenmehl mit den Eiern in eine Schüssel geben und gut verrühren. Milch, Wasser, Butter und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 1 Stunde kühl stellen. Dann in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken. Dill fein hacken. Joghurt und Crème-fraîche vermischen, etwas Dill untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfannkuchen dünn damit bestreichen. Restliche Masse als Dip zu den Pfannkuchen reichen. Die Lachsstreifen gleichmäßig auf die Pfannkuchen legen und einrollen. Vor dem Anrichten in schräge Scheiben aufschneiden. Für den Salat die Blätter vom Rosenkohl abzupfen und kurz in Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Essig, Olivenöl und Schalotte zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Rosenkohlblätter mit der Vinaigrette anmachen. Pfannkuchenroulade mit dem Salat anrichten. Den restlichen Dill-Joghurt als Dip dazu reichen.

Otto Koch Freitag, 06. November 2009

## Chutney von Zitrone und Klar-Äpfel mit gebratener Dorade

### Für 2 Personen

300 g Klaräpfel	2 Zitronen	2 EL Olivenöl
3 EL brauner Rohrzucker	1 Prise Cayennepfeffer	grob gemahlener Pfeffer
2 Doradenfilets mit Haut (a 150 g)	Salz, Pfeffer	1 TL Mehl

Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zitronen dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr zu sehen ist und dann das Fruchtfleisch würfeln. Apfelviertel in einem Topf mit 1 TL Olivenöl anschwitzen, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Dann Zitronen zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer und grobem Pfeffer abschmecken. Während des Erkalts immer mal wieder umrühren. Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit den restlichen Olivenöl von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten. Das Fischfilet mit dem Chutney servieren. Dazu passt Baguette

Vincent Klink Donnerstag, 13. August 2008

## Crêpe-Rouladen mit Lachs und Pastinaken-Nudeln

### Für 4 Personen

200 g Mehl	3 EL Sonnenblumenöl	2 Eier
100 ml Milch	Salz	1 Bund Dill
3 EL Butterschmalz	200 g Lachsfilet	1 Eiweiß
100 ml Sahne	2 Pastinaken (400 g)	200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1 Frühlingszwiebel	1 TL Senf, scharf
Zucker	1 EL Butter	

Aus Mehl, Sonnenblumenöl, Eiern, Milch und 1 Prise Salz einen Crepeteig herstellen und 10 Minuten quellen lassen. (Wenn der Teig noch zu dick ist, etwas mehr Milch zugeben, damit er schön dünnflüssig wird.) Dill fein hacken, in den Teig geben. In einer Pfanne mit etwas Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Crepes ausbacken. Den Lachs in lange Streifen schneiden (Länge gleich Crepedurchmesser) und die übrig gebliebenen Lachsabschnitte mit Eiweiß und kalter Sahne zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz abschmecken, die Masse auf die Crepes streichen, die Lachsstreifen darauf legen, einrollen, mit hitzebeständiger Folie umwickeln und gut verschließen. Die Crepe-Rouladen in kochendes Wasser geben und 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Pastinaken schälen und mit einem Sparschäler „Bandnudeln“ runterschneiden. Diese in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten, mit 50 ml Gemüsebrühe ablöschen, garen lassen und abschmecken. Die Frühlingszwiebel waschen, in feine Stücke schneiden, mit 1 TL Butterschmalz anschwitzen, mit restlicher Gemüsebrühe ablöschen, Senf unterrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Butter unterrühren. Die Bandnudeln neben den Crepes anrichten und mit der Senfsoße beträufeln.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 08. Januar 2008

# Doraden-Filet, Safran-Risotto, mariniertes Fenchel

## Für 2 Personen

2 Doradenfilets, a 200 g	200 g Risottoreis	1 Fenchel
1 Limette, unbehandelt	50 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch
1 Tomate	2 Schalotten	1 Zweig Basilikum
300 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	6 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	5 g Safran	2 EL Süßrahmbutter, kalt
6 EL Olivenöl	Mehl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Limette halbieren und pressen. Den Saft mit zwei Esslöffeln Olivenöl mit etwas Salz verrühren. Den Fenchel vom harten Ende befreien und die Hälfte anschließend in dünne Scheiben schneiden. 100 Milliliter Weißwein und Salz erhitzen und den Fenchel darin kurz dünsten. Den Fenchel anschließend ohne den Weinsud in die Ölemulsion geben und zwei Minuten ziehen lassen. Die Filets waschen, trocken tupfen und die Haut etwas einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden auf der Hautseite langsam kross braten. Eine Knoblauchzehe ungeschält andrücken und mit in die Pfanne geben. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten unter Rühren andünsten. Mit Salz würzen und mit dem übrigen Weißwein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel sechs Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Gemüsefond aufkochen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die halbe Zehe, den Thymian und das Lorbeerblatt in den Fond geben. Das Risotto mit dem heißen Fond aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis eine schlotzige Konsistenz erhält. Der Reis sollte nicht kochen, sondern nur leicht sieden. Die Safran-Fäden hineingeben, gründlich verrühren und mit etwas Salz würzen. Nach zwölf Minuten das übrige Olivenöl hinzufügen und unterrühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Süßrahmbutter unter das Risotto heben. Die Tomate vom Strunk befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Rosettenartig auf einem Teller dekorieren, Risotto in die Mitte geben und den marinierten Fenchel sowie die Doradenfilets darauf geben. Basilikum zupfen und das Ganze damit dekorieren.

Alexander Herrmann am 16. Oktober 2009

## Eier mit Senf-Soße und warmen Spinat-Salat

### Für 2 Personen

4 Eier	2 Schalotten	500 g Blattspinat
1 Sardelle	1 Bund Schnittlauch	1/2 Zitrone
3 EL Butter	1 EL Mehl	1/4 l Milch
1 EL Dijon-Senf	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
1 Prise brauner Zucker		

Die Eier 6 Minuten im kochenden Wasser garen, herausnehmen und gleich in kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten vorsichtig schälen. Schalotten schälen und fein schneiden. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Sardelle fein hacken. Schnittlauch fein schneiden, von der Zitrone den Saft auspressen. In einem Topf mit 1 EL Butter eine Schalotte anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Milch aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren. Ca. 3 Minuten köcheln, dann den Senf mit dem Schneebesen unterrühren und die Soße abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Soße mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Für den Spinatsalat in einer Pfanne mit Olivenöl eine Schalotte anschwitzen. Gehackte Sardelle zugeben und den Spinat leicht zusammen fallen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen, Schnittlauch untermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. In einer Pfanne 2 EL Butter schmelzen und die geschälten Eier vorsichtig darin schwenken. Spinatsalat anrichten, die Eier mit auf den Teller geben und mit der Senfsoße überziehen. Dazu passen gut Salzkartoffeln oder Brot.

Vincent Klink Mittwoch, 05. März 2008

# Eisberg-Karotten-Salat mit Forellen-Karthäuser-Klößchen

## Für 2 Personen

10 g Fenchelsamen	Meersalz	1 Prise Kristallzucker
10 g Kerbel	10 g Dill	weißer Pfeffer
100 g Forellenfilet	4 Karotten	60 ml Olivenöl
1 TL unbehandelte Orangenschale	4 Thymianzweige	20 ml Apfelessig
140 ml Karottensaft	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Cayennepfeffer
1 Bund frischer Koriander	200 g Eisbergsalat	1/2 Toastbrot ohne Rinde
1 Ei	2 EL Mehl	

Fenchelsamen, 10 g Meersalz, Zucker, Kerbel, Dill und eine Prise Pfeffer in einen Mixer. Geben und fein pürieren. Das Forellenfilet auf beiden Seiten mit der Würzmischung einstreichen und im Kühlschrank eine Nacht durchziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Karotten schälen, den Strunk abschneiden und jeweils auf ein 20x30 cm großes Stück Alufolie legen. Mit einigen Tropfen Olivenöl, Orangenschale, Thymian, Meersalz und etwas weißem Pfeffer würzen. Die Karotten fest in die Alufolie einrollen und im Ofen ca. 40 min garen. Mit einem Messer den Garpunkt überprüfen. Die Karotte muss auf den Punkt weich gegart sein. Dann 40 g Karotten in feine Würfel schneiden, den Rest der Karotten in 1 cm große Rauten schneiden. Apfelessig, 40 ml Olivenöl, 40 ml Karottensaft, Zitronensaft zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Koriander abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen, dann in 1 cm große Stücke schneiden. Das Toastbrot 5 mm dick aufschneiden und in zwölf 5x5 cm große Quadrate schneiden. Die Toastbrotreste in einem Cutter zu Bröseln verarbeiten. Mariniertes Forellenfilet in 5 mm dicke Würfel schneiden, mit Karottenwürfel und einem Esslöffel der Vinaigrette marinieren und die Hälfte des Korianders zugeben. Anschließend die Masse auf sechs Toastbrotscheiben geben, jeweils mit einer zweiten Brotscheibe bedecken, fest andrücken und mit dem Messerrücken die Kanten fest zudrücken (an jeder Kante). Ein Ei mit 100 ml Karottensaft vermischen. Die Quadrate in Mehl wenden, in dem Ei-Saftmix tränken und den zerbröselten Toastbrotresten panieren. In einer Pfanne mit Pflanzenöl die Quadrate von beiden Seiten goldbraun braten. Die Karottenrauten mit der übrigen Vinaigrette marinieren. Den Eisbergsalat in der Mitte des Tellers anrichten. Karottenrauten und geschnittenen Koriander darüber streuen. Die knusprigen Forellen-Karthäuser-Klößchen halbieren und dem Salat zugeben.

Jörg Sackmann Montag, 09. März 2009

# Eismeer-Saibling in Salz-Kräuter-Kruste

**Für 4 Personen**

**Kräuter-Salz-Kruste:**

250 g Spinat	150 g Basilikumblätter	150 g Petersilienblätter
30 g Rosmarinnadeln	30 g Salbeiblätter	750 g Meersalz, grob
750 g Mehl	150 g Eiweiß	

**Eismeersaibling:**

4 Eismeersaiblingfilets, a 200 g	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------------------	---------------	---------------

**Olivenstampf:**

12 Kartoffeln, klein	100 ml Weißwein	20 Oliven, grün
20 Basilikumblätter	Olivenöl	Meersalz, fein
Pfeffer	Wildkräuter	

Kräuter-Salz-Kruste:

Die Spinatblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und überschüssiges Wasser ausdrücken. Basilikum, Petersilie, Rosmarin und Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Das Meersalz mit den Kräutern und dem Spinat in einer Küchenmaschine zerkleinern, bis alles fein gehackt ist. Mit Mehl und Eiweiß zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Eisbeersaibling:

Den Teig etwa drei Millimeter dick ausrollen und in acht Rechtecke schneiden, vier davon als Unterseite verwenden. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils ein Filet mit der Hautseite nach oben auf die Rechtecke setzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Filet mit jeweils einer zweiten Teigplatte verschließen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die „Päckchen“ darauf setzen. Auf mittlerer Schiene im Backofen circa zehn bis 15 Minuten garen.

Olivenstampf:

Die Kartoffeln mit Schale in kaltem Salzwasser aufsetzen und bissfest garen. Abgießen, ausdämpfen lassen und pellen. Die Kartoffeln in Olivenöl goldgelb anbraten, mit Weißwein ablöschen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerkleinern. Oliven klein hacken und zu der Masse geben. Die Basilikumblätter fein schneiden und alles mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter-Salz-Kruste mit einem Sägemesser rundum aufschneiden und den Deckel aufklappen. Die Haut vom Eismeersaibling mit einer Gabel vorsichtig abziehen. Das Fischfilet mit etwas Olivenöl beträufeln und auf dem Olivenstampf anrichten. Mit Wildkräutern garnieren.

Cornelia Poletto am 23. Dezember 2008

## Falscher Salade Nicoise mit Thunfisch

### Für 4 Personen

200 g Kartoffeln, fest	1 Baguette	2 EL Senf, scharf
2 EL Zitronensaft	8 EL Olivenöl	200 g Bohnen, grün
8 Tomaten	5 Eier	1 Kopfsalat
200 g Thunfisch in Olivenöl	4 EL Oliven, schwarz	8 Sardellenfilets
1 Knolle Knoblauch, jung	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser gar kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Baguette in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anrösten und abtropfen lassen. Aus Senf, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Zucker, Pfeffer und einem rohen Eigelb eine Vinaigrette rühren. Die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Tomaten in kochendem Salzwasser enthäuten, halbieren und entkernen. Vier Eier in fünf bis sechs Minuten wachweich kochen. Den Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette anmachen. Kartoffeln, Baguettescheiben, grüne Bohnen, Tomaten, Oliven und gekochte Eier um den Salat herum drapieren. Das Öl vom Thunfisch abgießen. Den Thunfisch und einige Sardellenfilets auf dem Salat verteilen.

#### Tipp:

Knoblauch gehört eigentlich nicht in dieses Rezept hinein, man kann aber die Schüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben, was sehr zurückhaltend aromatisiert.

Kolja Kleeberg am 27. Juni 2008

# Fisch in Salzkruste

## Für 4 bis 6 Portionen:

1,2 kg Fisch	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
1 Bund Kerbel	ungespritzte Zitrone	2,5 kg grobes Salz
3 Eiweiß		

Den ausgenommenen Fisch waschen. Kräuter und feingeschnittene Zitronenscheiben in den Fischbauch füllen. Salz mit Wasser anfeuchten. Eiweiß zu Schnee schlagen, unter das Salz mischen. Ein Drittel dieser Salzmasse auf ein Backblech mit Backpapier häufen.

Den Fisch in dieses Salzbett hineindrücken. Die restliche Salzmasse auf dem Fisch verteilen, rundherum fest andrücken, sodass der Fisch dicht umhüllt ist. Vorsicht: Das Salz darf nicht in den Bauchraum gelangen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad rund 30 Minuten backen, anschließend noch etwas ruhen lassen. Den Fisch mit der sehr harten Salzkruste servieren und sie erst bei Tisch in der Mitte mit einem großen Messer ansägen. Vorsichtig den oberen Salzdeckel anheben.

### Tipps:

Für die Salzkruste müssen Sie in jedem Fall grobes Salz nehmen. Herkömmliches feines Tafelsalz würde viel zu fest werden. Mitgegessen wird die Salzkruste nicht - auch nicht die sehr salzige Fischhaut.

Da große Salzengen benötigt werden, lohnt es sich, im Handel nach preiswertem grobem Siedesalz zu fragen. Das kann man auch über das Internet bestellen. Entsorgen Sie die Salzkruste nach dem Mahl in den Müll, nicht etwa ins Abwasser.

Geeignet für das Garen in Salz sind festfleischige Fische. Neben Lachs können es Dorade, Zander oder Forelle sein. Letztere sind magerer als Lachs. Beim ökologisch richtigen Kauf hilft das blauweiße Siegel des MSC (Marine Stewardship Council).

Die Füllung bestimmt das Aroma des Fisches. Eine mediterrane Note geben Basilikum, Rosmarin, Thymian, Knoblauch.

test Dezember 2008

# Fisch mit Früchten

## **Für 4 Portionen:**

400 g filetierter Weißfisch    3 Limetten oder Zitronen    3 TL Salz

## **Marinade:**

1 Bio-Limette	3 EL Olivenöl	Rapsöl
1 EL süßer Senf	1 TL Honig	Salz, etwas Chili
2 Nektarinen	2 Frühlingszwiebeln	Friseesalat

Die von Gräten befreiten Fischfilets in eine flache Schüssel legen. Salzen, pfeffern, mit dem Saft von drei Limetten (ersatzweise Zitronen) begießen. Für zwei bis drei Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Zwischendurch wenden.

Eine Marinade aus dem Saft einer Limette, etwas geriebener Limettenschale, Öl, Senf, Honig, Salz und Chili anrühren. Nektarinen in Scheiben oder Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe, beides in die Marinade geben.

Den Friseesalat waschen und eine flache Servierschüssel mit den Salatblättern auslegen. Die marinierten Fischfilets aus dem Sud nehmen, in dünne, etwa 2 mal 4 Zentimeter große Streifen schräg schneiden, auf dem Salat anrichten und mit der Marinade bedecken. Servieren Sie das Gericht mit frischem Weißbrot.

## **Tipps:**

Für Ceviche (sprich: Sewitsche) bestens geeignet sind fettarme feine Weißfische wie Dorade, Loup de Mer, Seehecht, Forelle. Sie können auch Tiefkühlfish nehmen.

Durch das Marinieren, das Säuern in Limetten- oder Zitronensaft, wird das Eiweiß des Fisches zersetzt. Er wird gewissermaßen kalt gegart und wird dabei fest und weiß, bleibt aber zart und aromatisch. Die notwendige Dauer des Marinierens ist unterschiedlich: Zarte Forellenfilets brauchen weniger Zeit als festere Seefische.

Marinieren hemmt das Bakterienwachstum. Frisch zubereitet darf Ceviche daher einige Zeit auf dem Büffet stehen.

Ceviche lässt sich variieren: Statt Nektarinen schmecken auch Mango oder Äpfel. Herzhafter wird es mit Avocado, Tomaten, Zwiebeln. Reizvoll sind exotische Variationen mit Koriander und Ingwer.

test Juli 2008

## Fisch-Salat mit halb getrockneten Tomaten

### Für 2 Personen

2 Tomaten, gut gereift	Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	100 g Lachsfilet	100 g Zanderfilet
4 Champignons	100 g Shrimps oder Krabben	1 Zitrone
2 EL gehackte Petersilie		

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, schälen, halbieren und entkernen. Die Tomatenhälften in Viertel schneiden und leicht flachdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, mit 2 EL Olivenöl mischen. Die Tomatenviertel darin wenden, auf ein Backblech legen und im Backofen, am besten mit Umluft bei 80 Grad trocknen lassen. Wenn sie anfangen etwas fester zu werden sind die Tomaten fertig. Die Trockenzeit kann variieren zwischen einer halben Stunde bis zu zwei Stunden, je nach persönlichen Geschmack. In der Zwischenzeit die Fischfilets in Würfel schneiden und leicht salzen. In einem Topf mit Dämpfeinsatz drei Minuten im Dampf garen, abtropfen lassen. Die Champignons putzen und vierteln. Das Fischfilet mit den Shrimps und den Champignons mischen und mit 1 EL Olivenöl anmachen. Mit Zitrone, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den lauwarmen Fischsalat in der Mitte eines Tellers geben und sternförmig mit den angetrockneten Tomatenvierteln umlegen. Mit Olivenöl leicht umgießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 24. Juli 2009

## Forelle blau mit Petersilien-Kartoffeln

### Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, fest	Salz	1 Karotte
1/2 Stange Lauch	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	100 ml Weißweinessig	1 TL Pfefferkörner
2 ganze Forellen	1/2 Bund Blattpetersilie	100 g Butter

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Karotte schälen, Lauch putzen und beides in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf (die Forellen sollten hineinpassen) ca. 4 l Wasser und das Gemüse aufkochen. Die Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt und der Nelke spicken und mit ins Kochwasser geben. Essig, Pfefferkörner und etwas Salz hinzufügen. Das Wasser aufkochen, die Forellen hineingeben und ca. 10 Minuten darin sieden lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einen Topf geben und zerlaufen lassen. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und mit wenig Butter und der Petersilie vermischen. Restliche Butter in eine Sauciere geben und am Tisch zur Forelle reichen. Die Forellen aus dem Sud nehmen und anrichten. Mit den Kartoffeln servieren.

Otto Koch Freitag, 19. Dezember 2008

## Forelle mit gerösteten Walnüssen

### Für 2 Personen

2 Forellen	Pfeffer, Salz	3 EL Butter
1 EL Walnusskerne, grob gehackt	1 Schalotte	1/8 l Fischfond
1/8 l Gin	1 Sträußchen Petersilie	

Die Forellen vom Rücken her filieren und aus den vier Filets mit einer kleinen Zange die Gräten ziehen. Die Fischfilets pfeffern, salzen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter braten. Die Walnusskerne dazugeben und die Filets mit einer Palette etwas nach unten drücken, damit sie sich nicht aufrollen. Nach zwei Minuten die Filets drehen, auf der anderen Seite ebenfalls zwei Minuten braten, mit den Walnüssen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Schalotte schälen, klein würfeln und mit einem Esslöffel Butter in der „Fischpfanne“ andünsten. Mit Fischfond und Gin ablöschen und um die Hälfte reduzieren. Die Petersilie fein hacken, einrühren und die Filets mit den Walnüssen in die Pfanne geben. Alles aufwärmen, mit einer Butterflocke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen gut Reis, Salzkartoffeln oder Gnocchi.

Vincent Klink Mittwoch, 16. Januar 2008

## Forelle mit Räucherfisch-Soße

### Für 2 Personen

2 Forellen	1 Bund Suppengemüse	Salz
150 g Räucherforellenfilet	20 g Butter	2 Lauchstangen
200 ml Sahne		

Die Forellen filetieren und von den Gräten befreien. Das Suppengemüse putzen bzw. schälen und klein schneiden. Die Gräten mit dem Suppengemüse in einen Topf geben, salzen, alles mit Wasser bedecken und circa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Das Räucherforellenfilet enthäuten und gegebenenfalls entgräten. Zwei Forellenfilets von der Haut lösen, jeweils mit 1/3 des Räucherfischs belegen, die Forellenfilets zusammenklappen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter von beiden Seiten circa 3-4 Minuten braten. Die restlichen zwei Filets mit Haut in der Pfanne von beiden Seiten circa 3 Minuten braten. Für das Lauchgemüse, den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, bei kleiner Hitze in einem Topf mit etwas Wasser circa 10 Minuten dünsten, die Sahne zugeben und einkochen lassen. Den Fischfond durch ein Sieb passieren, die restliche Räucherforelle klein schneiden, in den Fond geben, mit einem Mixstab pürieren, einen Esslöffel Butter darunter geben und kurz erhitzen. Das Lauchgemüse mit den Forellenfilets und der Soße anrichten.

Tipp: Wer den Fischfond nicht selber ansetzen möchte, kann auch einen fertigen kaufen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 05. Februar 2008

## Forellen-Filet mit Sauerampfer-Soße

### Für 2 Personen

2 Forellen	Salz	Pfeffer
3 EL Butter	1 Schalotte	1 TL Mehl
1/8 l Weißwein (trocken)	1/8 l Sahne	1/2 Zitrone, unbehandelt
1/2 Bund Sauerampfer		

Die Forellen filetieren und entgräten. Die Fischfilets salzen und pfeffern. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets drei Minuten auf jeder Seite braten. Herausnehmen und warm stellen. Sauerampfer abspülen und trockenschütteln. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter andünsten, mit Mehl bestäuben. Mit Wein und Sahne ablöschen und gut verrühren. Zitrone abspülen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und etwas abgeriebene Zitronenschale in die Soße geben. Alles ein wenig einkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem Handmixer schaumig schlagen. Sauerampfer fein hacken und unter die Soße heben. Fischfilets anrichten und mit der Soße übergießen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink Donnerstag, 26. März 2009

# Futomaki von Lachs und Steinbutt

## Für 4 Personen

### Futomaki:

1 Lachsfilet	1 Steinbuttfilet	NoriAlgen-Blätter
Salz	Pfeffer	Butter

### Muschelragout:

1 Pck. Miesmuscheln	1 Staude Sellerie	100 g Zwiebeln
1 Stange Lauch	150 g Möhren	250 ml Weißwein
Olivenöl		

### Ragout:

1 Zucchini	1 Karotte	1 Stange Lauch
1 Schalotte	1 Staude Sellerie	250 ml Sahne
1 Limette	Safran	Stärke
Salz		

### Futomaki:

Lachs und Steinbutt in circa zehn Zentimeter lange und circa fünf Zentimeter breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und übereinander auf ein Norialgenblatt legen. Die Roulade zunächst in sich und dann in gebutterter Alufolie fest eindrehen. In kochendem Wasser circa acht Minuten blanchieren.

### Muschelragout:

Die Muscheln unter kaltem Wasser gründlich waschen, abbürsten und die Bärte mit einem scharfen Messer entfernen. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Staudensellerie putzen. Vier Stängel Sellerie in feine Würfel schneiden. Den Rest des Selleries, Zwiebeln, Möhren und Lauch grob würfeln. Gesamtes Gemüse in heißem Olivenöl zwei bis drei Minuten anschwitzen. Die Muscheln zugeben, mit Weißwein ablöschen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten garen. Danach den Muschelsud durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb abgießen und in einem Behälter auffangen. Die geschlossenen Muscheln wegwerfen und bei den restlichen abgekühlten Muscheln das Fleisch aus der Schale auslösen.

### Ragout:

Den Saft der Limette auspressen. Zucchini, Karotte, Lauch, Schalotte und Staudensellerie putzen und in Rauten schneiden und anschwitzen. Mit dem Muschelfond ablöschen und auffüllen. Kurz bevor das Gemüse gar wird, die Sahne hinzufügen und ebenfalls einmal aufkochen lassen. Mit Safran, Salz und Limettensaft abschmecken und leicht mit Stärke binden.

Nelson Müller am 20. November 2009

## Gebackener Goldbarsch mit Gurken-Schmand

### Für 2 Personen

300 g frische Gartengurke	150 g saure Sahne	Salz, Pfeffer
1 Bund Dill	2 Goldbarschfilets a 150 g	2 EL Mehl
1-2 Eier	ca. 100 g Semmelbrösel	1 EL Butterschmalz
1 Zitrone		

Die Gurke waschen und nur streifenweise schälen, dann in dünne Scheiben hobeln. saure Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein hacken und unter die Gurken mischen. Fischfilet entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Mit der Hand die Panade festdrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets goldbraun braten. Zitrone in Spalten schneiden. Fisch mit dem Gurkenschmand anrichten und servieren.

Otto Koch Freitag, 1. August

## Gebackenes Sashimi vom Lachs auf Wasabi-Butter

### Für 4 Personen

400 g Lachs	4 Nori-Blätter	1 Tube Wasabi
100 g Ingwer, eingelegt	200 g Tempuramehl	1 Bund Schnittlauch
3 Fleischtomaten	1 Pck. Tobikko	100 ml Balsamico, alt
100 ml Olivenöl	2 Zitronen	200 ml Weißwein
10 Pfefferkörner	1 Pck. Butter	Fett zum Frittieren
Salz	Pfeffer	

Die Tomaten blanchieren und enthäuten, das Fruchtfleisch entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Saft der Zitronen auspressen. Mit Schnittlauch, vier Esslöffeln Tobiko, Olivenöl, Zitronensaft und altem Balsamico vermengen. Den Lachs in vier gleich große Stücke schneiden und auf die Noriblätter legen. Mit Wasabi einstreichen und mit Ingwer belegen, einrollen und kurz liegen lassen. Tempuramehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Lachsrollen durch den Tempurateig ziehen und in der Friteuse knusprig backen. Den Weißwein mit dem Pfeffer auf die Hälfte reduzieren lassen, passieren und mit einer Packung Butter aufmixen, mit Salz, Pfeffer und Wasabi abschmecken. Anrichten!

Steffen Henssler am 19. Dezember 2008

## Gebeizter Lachs mit süß-saure Senf-Soße

### Für 4 Personen

800 g Lachsfilet mit Haut	1 TL Pfefferkörner	2-3 Sternanis
1 TL Wacholderbeeren	1 TL Korianderkörner	1 TL Senfsaat
50 g grobes Salz	50g Zucker	1 Bund Dill

### Für die Soße:

150g Dijon-Senf	2 EL Weißweinessig	125g Puderzucker
1 TL frischen schwarze Pfeffer	250ml Sonnenblumenöl	Salz
1/2 Bund Dill		

Lachsfilet entgräten. Pfeffer, Sternanis, Wacholder, Koriander und Senfsaat im Mörser zerkleinern und mit Salz und Zucker mischen. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Eine passende Form mit einem Drittel der Gewürzmischung bestreuen, darauf den Lachs mit der Hautseite nach unten legen. Die Fleischseite mit dem gehackten Dill bestreuen, die restliche Gewürzmischung auf den Dill geben. Darüber eine Frischhaltefolie geben und dann den Lachs mit einem Holzbrett oder einem anderen geeigneten Gegenstand beschweren und im Kühlschrank ca. 2 Tage marinieren. Während dieser Zeit einmal wenden. Den Lachs vorsichtig abspülen und trocken tupfen und nach Belieben in dünne oder dicke Scheiben schneiden. (In Klarsichtfolie verpackt oder in Pflanzenöl eingelegt, ist der Lachs im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.). Für die Soße Senf in eine Schüssel geben, Essig, Zucker und schwarzen Pfeffer dazu geben und mit dem Handrührgerät vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann langsam unter Rühren das Öl zugeben, bis eine sirupartige Soße entsteht. Lachs mit der Soße servieren. Dazu passt Kartoffelrösti oder Baguette.

Vincent Klink Mittwoch, 30. Dezember 2009

## Gebratene Rotbarbe auf Bouillabaisse Gemüse

### Für 4 Personen

2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Karotte, klein	1 Fenchelknolle
4 EL Olivenöl	10 Safran-Fäden	50 ml Weißwein
100 ml Fischfond	2 Tomaten	50 g Perlzwiebeln, eingelegt
4 Rotbarbenfilets, küchenfertig	2 Zweige Thymian	2 Zehen Knoblauch
2 Kartoffeln, groß	1 Bund Basilikum	Zitronensaft
Frittierfett	Salz	Pfeffer

Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und sorgfältig waschen. Karotte schälen. Fenchel, Karotte und Frühlingszwiebel in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Safran-Fäden würzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond auffüllen. Bei reduzierter Hitze das Gemüse gar kochen. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in Filets schneiden und diese halbieren. Perlzwiebeln und Tomatenfilets zu dem Gemüse geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Kartoffeln schälen und mit einer Gemüsespaghettimaschine feine Spiralen rausdrehen. In heißem Frittierfett einige Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen. Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen. Jeweils ein Basilikumblatt in eine Schöpfkelle legen und mit einer kleineren Schöpfkelle das Basilikumblatt andrücken. Das Basilikumblatt auf diese Weise einige Sekunden in das noch heiße Frittierfett halten. So behält das Basilikumblatt seine Form. Die Rotbarbenfilets in zwei Esslöffel Olivenöl mit Thymian und angedrücktem Knoblauch auf der Hautseite knusprig anbraten, wenden, langsam fertig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft über den Fisch träufeln. Das Gemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten, je zwei Filets darauf geben und mit den frittierten Kartoffelspiralen und Basilikum garnieren.

Johann Lafer am 26. September 2008

## Gebratenes Lachs-Forellen-Filet mit Meersalz-Kartoffeln

### Für 2 Personen

600 g kleine Frühkartoffeln	1 EL grobes Meersalz	1 Bund Schnittlauch
2 Lachsforellenfilets a 150 g	1 Schalotte	Salz, Pfeffer
1-2 EL Mehl	1 Ei	1 EL Butterschmalz
100 ml trockener Weißwein	1 TL kalte Butter	100 g Naturjoghurt
100 g Quark, 20		

Die ungeschälten Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass sie gerade bedeckt sind. Das Meersalz zugeben und ohne Deckel solange kochen, bis das Wasser verdunstet ist. Die Kartoffeln werden dadurch runzelig und bekommen eine weiße Salzschiicht auf der Haut.,Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, die Hälfte davon für den Dip zur Seite stellen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Dann nur auf der Fleischseite durchs Mehl ziehen, dann durch das verquirlte Ei und Schnittlauch andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Filets zuerst auf der Panadenseite, dann auf der Hautseite jeweils ca. 2 Minuten braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalotte in der Pfanne anschwitzen und den Bratensaft mit Weißwein lösen. 1 TL kalte Butter unterrühren und die Soße abschmecken. Joghurt mit Quark vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und restlichen Schnittlauch untermischen. Filets mit der Soße und den Kartoffeln anrichten, den Schnittlauchdip dazu reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 04. Juni 2009

## Gebratenes Sashimi vom Lachs mit Weihnacht-Kruste

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 120 g	0,5 Stange Zimt	2 Sternanis
2 Nelken	10 Pfefferkörner, schwarz	1 TL Koriandersaat
250 g Rotkohl, roh	4 Orangen, unbehandelt	20 ml Apfelessig
1 TL Zucker	1 EL Traubenkernöl	100 ml Sojasoße
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Sojasoße in eine Dipschale füllen. Den Zimt, Sternanis, die Nelken, die Pfefferkörner und die Koriandersaat fein mahlen. Den Lachs waschen und trocken tupfen und salzen. Mit einer Seite in die Gewürzmischung drücken und auf dieser Seite in einer Pfanne in Sonnenblumenöl ganz kurz anbraten. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Einige Zesten von den Orangen reißen, anschließend halbieren und pressen. Den Rotkohl vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in hauchfeine Streifen schneiden. Zucker, Salz, Apfelessig, Traubenkernöl und Pfeffer dazugeben und das Ganze darin marinieren. Den Orangensaft auf ein Drittel reduzieren und dazugeben. Abschließend einige Orangenzesten hinzufügen. Das gebratene Sashimi vom Lachs zusammen mit dem Rotkohl anrichten und den Soja-Dip dazu reichen.

Steffen Henssler am 11. Dezember 2009

# Gedämpfte Seezungen-Röllchen mit Pecorino-Schaum

**Für 4 Personen**

**Gedämpfte Seezungenröllchen:**

200 g Lachsfilet, ohne Haut	6 Seezungenfilets	300 g Blattspinat
150 g Zuckerschoten	10 Stangen Spargel, grün	2 Schalotten
30 g Ingwer	3 Stangen Zitronengras	200 ml Fischfond
200 g Pecorino	150 g Schlagsahne	Zucker, Butter

**Frischkäsenocken:**

150 g Weißbrot, ohne Rinde	100 ml Milch	2 Eier
150 g Schafsfrischkäse	150 g Ricotta, weich	2 EL Hartweizengrieß
Salz	Pfeffer	Muskatnuss

Gedämpfte Seezungenröllchen:

Lachsfilet und Seezunge in Scheiben schneiden. Spinat kurz in Wasser abkochen. Eine Seite Seezunge mit Spinat belegen und darauf eine Lachsscheibe geben. Alles zu einer Rolle wickeln und mit Garn oder einem Ring umwickeln. Zuckerschoten und Spargel in Salzwasser bissfest garen und in Eiswasser abschrecken. Schalotten und Ingwer schälen und würfeln. Mit dem Fischfond erhitzen und die Zitronengrashalme dazugeben. Die Fischröllchen mit einem passenden Dämpfeinsatz über dem Fond garen. Aus dem Sud eine Soße aus Sahne, etwas Butter und Pecorino kochen. Die Soße mit einem Stabmixer leicht aufschäumen. Zuckerschoten und Spargel in Öl anbraten und leicht mit Zucker karamellisieren.

Frischkäsenocken:

Das Brot in Würfel schneiden und mit Milch beträufeln. Eier mit Salz Pfeffer und Muskatnuss mischen. Schafsfrischkäse durch ein Sieb streichen und mit den Eiern und Ricotta vermischen. Grieß und das Weißbrot unterheben. Alles gründlich vermischen und die Masse kurz ruhen lassen. Nocken formen und in Salzwasser zehn Minuten köcheln lassen. Anrichten!

Steffen Henssler / Erfmann am 14. November 2008

## Gedämpfter Goldkarpfen mit Ingwer-Karotten-Soße

### Für 2 Personen

100 g Reis	Salz	200 g Karotten
200 ml Fischfond	50 g Butter	20 g frischer Ingwer
1 Karpfen, ca. 1,8 kg	1 Zwiebel	5 Nelken
3 Lorbeerblätter	Pfeffer	

Den Reis in einem Topf mit Wasser und etwas Salz gar kochen. Für die Soße die Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und mit 100 ml Fischfond in einem Topf weich kochen. Die gegarten Karotten herausnehmen und im Mixer pürieren. Dabei so viel Fischfond zugeben, dass eine leicht flüssige, cremige Soße entsteht. Die Soße in den Topf geben, erhitzen und mit einem Schneebesen Butterflocken unterrühren. Mit Salz und frisch geriebenem Ingwer abschmecken. Den Karpfen schuppen und filetieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und zwei Liter Wasser mit Zwiebeln, Nelken, Lorbeerblättern und etwas Pfeffer und Salz in einem Dämpfer (alternativ in einem Topf) aufkochen. Die Karpfenfilets mit der Haut nach oben auf einen Dämpfeinsatz legen und in den Dämpfer (oder Topf) geben. Mit geschlossenem Deckel circa 10 Minuten bei niedriger Hitze dämpfen. Die Filets herausnehmen und mit einer Pinzette die Gräten entfernen. Die Karpfenfilets auf der Karotten-Ingwersoße anrichten und den Reis in eine Timbalforn oder einen Ring geben und dekorativ daneben anrichten.

Otto Koch Freitag, 08. Februar 2008

## Gedämpfter Rotbarsch in Kräuter-Schaum

### Für 4 Personen

400 g Rotbarschfilet	Salz, Pfeffer	1 Zitrone, unbehandelt
1 Möhre	1 Sellerieknolle	1 Stange Lauch
1 Bund frische Kräuter	2 Schalotten	200 ml Weißwein
30 g Butter	50 ml Sahne	

Das Rotbarschfilet von den Gräten befreien und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Möhre und Sellerie schälen, Lauch putzen und alles in feine ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen, zupfen und Stängel wie Blätter grob hacken. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 50 ml Weißwein, ca. 200 ml Wasser und gehackte Kräuterstängel in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben. Auf den Dämpfeinsatz die Gemüwestreifen und darauf den Fisch legen und auf dem Herd circa 10 Minuten dämpfen. Die Schalottenwürfel kurz in etwas Butter anschwitzen, mit 150 ml Weißwein ablöschen, Sahne zugeben und alles um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern und kalter Butter aufmixen. Das Fischfilet auf den Gemüwestreifen anrichten und mit der Soße überziehen. Dazu passen gut Kartoffeln oder Reis.

Rainer Strobel Montag, 07. April 2008

## Gedünstetes Zander-Filet auf jungem Lauch

### Für 4 Personen

12 kleine Kartoffeln	Meersalz	1/2 Bund kleine Karotten
100 g Zuckerschoten	2 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Stangenknoblauch
2 Schalotten	1 Fleischtomate	4 Zanderfilets a 200 g
Pfeffer	Mehl	2 EL Sonnenblumenöl
250 ml Geflügelbrühe	125 ml Weißwein (Riesling)	1 EL Butter
100 g saure Sahne	1 Limette, ausgepresst	100 g Sahne, geschlagen

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Schälen und warm stellen. Karotten schälen und tournieren. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch und Stangenknoblauch 5 cm über dem Wurzelstück abschneiden und sorgfältig säubern. Das restliche Grün sehr fein schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate blanchieren, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl die Fischfilets auf beiden Seiten kurz anbraten. Schalotten und Karotten zugeben, mit Mehl bestäuben und mit Geflügelbrühe (2 EL aufbewahren) und Weißwein ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen und Lauchzwiebel- und Knoblauchwürzelstücke zugeben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Dann Fisch, Karotten und Wurzelstücke herausnehmen und warm stellen. In einer Sauteuse mit 1 EL Butter das Grün von Zwiebellauch und Knoblauch anschwitzen. Zuckerschoten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 EL Geflügelfond zugeben. Den Schmorfond aus der Fischpfanne mit der sauren Sahne, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Limettensaft abschmecken. Zuletzt die geschlagene Sahne und die Tomatenwürfel unterrühren. Das grüne Gemüse und Karotten auf die Tellermitte verteilen die Fischfilets draufsetzen. Soße darüber gießen und die Kartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein Montag, 15. Juni 2009

## Gefüllte Rotbarbe mit provenzalischem Gemüse

### Für 4 Personen

4 Rotbarben a 300 g	8 Gambas (Größe (8/12)	6 Schalotten
2 gelbe Paprika	2 rote Paprika	3 kleine Zucchini
120 ml Olivenöl	60 g Tomatenmark	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	100 g Rucola	80 g getrocknete Öl-Tomaten
2 Zweige Basilikum		

### Für das Pesto:

100 g Basilikum	80 g Parmesan	2 Knoblauchzehen
40 g Pinienkerne	Salz	ca. 200 ml Olivenöl

Die Rotbarben ausnehmen, schuppen und filetieren. Dabei darauf achten, dass die Filets am Schwanzende nicht durchgeschnitten werden. Die Bauchgräten mit einer Pinzette herausziehen. Die Gambas aus der Schale brechen und mit Hilfe eines spitzen Messers den Darm herausziehen. Gambas und Fischfilets kalt stellen. Schalotten schälen, Paprikaschoten halbieren, die Stängelansätze und die Kerne entfernen und die Zucchini waschen. Alles in kleine Würfel schneiden. Etwa 80 ml Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren, kräftig anschwitzen, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze weich schmoren. Falls nötig etwas Wasser hinzufügen. Eine Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Die Gambas mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in 3 EL Olivenöl scharf anbraten. In kleine Stücke schneiden und unter das Gemüse mischen. Abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rotbarben mit dem Ratatouille füllen und wieder zusammenklappen. 2 EL Olivenöl in eine längliche Form gießen, die Fische Kopf an Schwanz hineinlegen und im heißen Ofen ca. 8 Minuten garen. Für das Pesto die Basilikumblätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen. Einige schöne Blätter Basilikum zur Seite stellen. Restliche Blätter mit dem Parmesan, den Pinienkernen, den klein geschnittenen Knoblauchzehen und Salz in einen Mixer geben und bei kleiner Geschwindigkeit vorsichtig unter langsamer Zugabe des Olivenöls mixen. Die nun fertig gegarten Rotbarben auf Tellern anrichten, mit ein paar Blättern Rucola und mit Pesto, getrockneten Tomaten und Basilikumblättern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 25. August

## Gefülltes Bauernbrot mit Räucher-Lachs

### Für 2 Personen

1 rundes kleines Graubrot	Butter	150 g Räucherlachs
1 EL Petersilie	Schnittlauch	Basilikum
Kerbel, gehackt	200 g Frischkäse	Salz, Pfeffer

Dem Brot von oben den Deckel sauber abschneiden. Mit einem dünnen langen Messer im unteren Teil des Brotes einstechen und so im Brot entlang des Bodens schneiden ohne die Gegenseite zu durchstechen. Anschließend von oben senkrecht ein kreisförmiges Stück so tief ausschneiden, dass der Schnitt bis zum unteren Querschnitt geht. Jetzt müsste sich ein Stück Brot in Form eines Zylinders herausnehmen lassen. Dieses Brotstück mit einem scharfen langen Messer in dünne Scheiben schneiden. Eine Scheibe mit Butter bestreichen und mit Lachs belegen und eine weitere gebutterte Brotscheibe darauf drücken. Die gehackten Kräuter mit der Hälfte des Frischkäses verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei weitere der dünnen Brotscheiben mit diesem Kräuterfrischkäse bestreichen und jeweils eine weitere Brotscheibe darauf andrücken. Mit dem weißem Frischkäse ein weiteres Brotsandwich bestreichen. Alle Scheiben in Viertel schneiden und abwechselnd übereinander in das Brot einschichten bis es voll ist. Anschließend mit dem Brotdeckel verschließen und in Folie einpacken.

Otto Koch Freitag, 26. Juni 2009

## Gegrillter Seeteufel mit Spargel-Karotten-Gemüse

### Für 2 Personen

#### Für den Seeteufel:

1 Stange Lauch	3 Schalotten	1 rote Chilischote
1 Limette	150 ml Olivenöl	3 Zweige Thymian
20 roter Pfeffer	Limettensalz	400 g Seeteufel am Knochen

#### Für das Gemüse:

4 kleine Karotten	1/2 Limette, unbehandelt	1 Vanilleschote
8 Stangen Spargel	2 EL Olivenöl	Salz, roter Pfeffer
Zucker		

Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerne austreichen und fein schneiden. Von der Limette den Saft ausdrücken. Olivenöl mit Lauch, Schalotten, Chili, Thymianzweigen und Schinos Beeren vermischen, mit Limettensaft und Limettensalz würzen. Den Seeteufel mit der Marinade übergießen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 3 Stunden ziehen lassen. Für das Gemüse Karotten schälen, der Länge nach vierteln. Die Limette abwaschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren. Spargel schälen und evtl. der Länge nach halbieren. Zwei Stücke Alufolie (ca. 40 x 30 cm) auslegen. Spargel, Karotten, Limettenscheiben und Vanille darauf geben, mit Olivenöl begießen und mit Salz, rotem Pfeffer und Zucker bestreuen. Alles gut einschlagen und das Gemüse auf dem Grill ca. 25 Minuten garen, bis Karotten und Spargel weich sind. Seeteufel aus der Marinade nehmen und abtupfen. Die Marinade durch ein Sieb passieren. Mit dem aufgefangenen Öl den Seeteufel erneut einreiben und ca. 15 Minuten auf dem Grill garen. Dann das im Sieb aufgefangene Gemüse der Marinade über den Fisch geben und nochmals kurz ca. 5 Minuten grillen. Seeteufel anschließend in Medaillons schneiden und mit dem Spargel-Karottengemüse anrichten.

Jörg Sackmann Montag, 08. Juni 2009

# Gegrilltes Doraden-Filet mit Olivenöl-Butter

## Für 4 Personen

### Doradenfilet:

4 Doradenfilets, a 100 g, mit Haut	2 Doradenfilets, a 100 g, ohne Haut	1 Frühlingslauch
20 ml Olivenöl	1 Limone	Pfeffer
Salz	Mehl	

### Kartoffel-Pfefferpüree:

600 g Kartoffeln, weich	200 g Crème-fraîche	1 EL Pfeffer, weiß
Butter, braun	Salz	

### Olivenölbutter:

300 ml Weißwein	5 Pfefferkörner	80 ml Olivenöl
1 Lorbeerblatt	250 g Butter	Salz

#### Doradenfilet:

Die Doradenfilets mit Haut mit Salz und Pfeffer abschmecken, mehlieren und braten. Frühlingslauch fein schneiden. Den Saft der Limone auspressen. Die Filets ohne Haut fein schneiden und mit dem geschnittenen Lauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl vermengen. Den Limonensaft erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

#### Kartoffel-Pfefferpüree:

Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, ausdämpfen, stampfen und mit der Crème-fraîche und etwas brauner Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Olivenölbutter:

Weißwein mit Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt auf 100 Milliliter reduzieren. Anschließend Butter einmischen und mit Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt wieder entfernen. Danach das Olivenöl dazugeben. Den Fisch auf dem Kartoffel-Püree servieren. Das Tatar auf den Fisch geben und mit Olivenölbutter beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Juni 2009

## Gemüse-Salat mit Räucher-Forelle

### Für 2 Personen

1 Fenchelknolle	2 Stangen Staudensellerie	100 g junge Karotten
100 g grüne Bohnen	Salz	80 g Erbsen
1 Schalotte	1/2 Sträußchen Schnittlauch	1/2 Pimpinelle
1/2 Petersilie, Estragon	2 EL Crème-fraîche	1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	Pfeffer	1 geräuchertes Forellenfilet 150 g

Den Fenchel waschen und achteln. Den Staudensellerie waschen, der Länge nach halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen und würfeln und mit dem Fenchel, Staudensellerie und den grünen Bohnen in reichlich Salzwasser circa 10 Minuten blanchieren. Die Erbsen circa 5 Minuten blanchieren. Das blanchierte Gemüse auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Schalotte schälen, fein hacken und zu dem Gemüse geben. Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen, fein schneiden und mit Crème-fraîche, Zitronensaft und Zucker vermengen. Das Dressing zu dem Gemüse geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in eine Sektschale oder ähnliches einfüllen und mit dem in Stücke geschnittenen Forellenfilet garnieren.

Tipp: Geräuchertes Forellenfilet schmeckt grundsätzlich besser, wenn es ein wenig im Ofen angewärmt wurde.

Vincent Klink Mittwoch, 11.Juni 2008

## Gemüse-Zander-Pfanne

### Für 2 Personen

8 getrocknete Mu-Err-Pilze	3 Wasserkastanien (Dose)	200 g Zuckerschoten
1 Schalotte	150 g Zanderfilet	2 EL Sesamöl, geröstet
80 g Bambussprossen (Dose)	80 ml Sojasoße	80 ml Hühnerbrühe
Salz		

Die Mu Err Pilze ca. 1 Stunde in Wasser einweichen und dann in feine Scheiben schneiden. Die Wasserkastanien fein hacken. Zuckerschoten putzen. Schalotte schälen und fein schneiden und das Zanderfilet in Streifen schneiden. In einem Wok Sesamöl erhitzen und die Schalotte und Zuckerschoten darin anbraten. Mu Err Pilze, Wasserkastanien und Bambussprossen zugeben und alles gut durchmischen. Die Fischstreifen zugeben und mit anbraten. Mit Sojasoße und Hühnerbrühe ablöschen und kurz garen, bis der Fisch durch ist. Mit Salz abschmecken und servieren. Dazu passt gut Klebereis.

Otto Koch Freitag, 08. August

# Gerollte Renke mit Liebstöckl auf Kartoffel-Linsen-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Braune Buttersoße:**

200 ml Kalbsfond	1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 Limette, unbehandelt	50 g Butterflocken, kalt	50 g Butter, braun
Salz	Pfeffer, schwarz	

**Kartoffel-Linsengemüse:**

150 g Champagnerlinsen	0,8 l Gemüsebrühe	60 g Karotte
60 g Zwiebeln	60 g Kartoffeln	60 g Knollensellerie
2 Stück Haut von Räucherforellen	1 TL Puderzucker	2 Scheiben Knoblauch
2 Scheiben Ingwer	1 Splitter Zimtrinde	1 Orange, unbehandelt
1 – 2 Lauchzwiebeln	Balsamico	Chili, gemahlen (mild)
Salz	Majoran	

**Renke:**

6 Renkenfilets mit Haut	6 Blätter Liebstöckl, frisch	Olivenöl, mild
Chilusalz, mild		

**Braune Buttersoße:**

Einen Streifen Schale der Limette herausschneiden und etwas Saft auspressen. Den Kalbsfond um ein Drittel einköcheln lassen. Halbierter Knoblauchzehe, Ingwer und Limettenschale darin einlegen, einige Minuten ziehen lassen und danach entfernen. Mit einem Teelöffel Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zuerst die Butter, dann die warme braune Butter hinein mixen und nicht mehr kochen lassen. Gegebenenfalls mit etwas Salz nachwürzen.

**Kartoffel-Linsengemüse:**

Einen Streifen Schale der Orange herausschneiden. Karotte, Zwiebeln, Kartoffeln und Knollensellerie putzen und schälen. Die Linsen mindestens zwei Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. In Salzwasser weich kochen, auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Karotte, Zwiebeln, Kartoffeln und Knollensellerie in kleine Würfel schneiden und in der Brühe knapp unter dem Siedepunkt fünf Minuten ziehen lassen. Die Räucherforellenhaut dazu geben, mit einer Prise Majoran würzen und in weiteren fünf Minuten fertig garen. am Ende der Garzeit Knoblauch, Ingwer, einen Zimtsplitter und die Orangenschale darin einlegen. Mit Balsamico, Salz, Puderzucker und Chili abschmecken. Die ganzen Gewürze und die Forellenhaut anschließend daraus entfernen und die Linsen hinein geben. Die Lauchzwiebel putzen, in dünne Ringe schneiden und ebenfalls hinzufügen.

**Renke:**

Von der Renke die Hälfte der Haut von der dünnen Seite her abschneiden. Vier Blätter Alufolie von je circa 25 mal 25 Zentimeter mit je einem Blatt Klarsichtfolie belegen und mit Olivenöl einpinseln. Die Renkenfilets mittig so auf die Folie legen, dass die Haut unten liegt und die Filets mit den Bauchlappen aufeinander liegen. Mit Chilusalz würzen, eine kleines Liebstöcklblatt von der dünnen Seite her einrollen und zuerst straff in die Klarsichtfolie, dann in die Alufolie wickeln. Bei 70 Grad zehn bis zwölf Minuten dämpfen, aus der Folie wickeln, mit Olivenöl bepinseln und mit Chilusalz würzen. Etwas Linsengemüse mit Fond in tiefen Tellern anrichten, die Renke aufschneiden und darauf legen, die braune Buttersoße mit einem Stabmixer aufschäumen und den Schaum darauf träufeln.

Alfons Schuhbeck am 19. Juni 2009

## Gezupfter Zander mit Ofen-Kartoffeln

### Für 2 Personen

2 große Kartoffeln	1 Zander (ca. 800 g)	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Msp Piment	1-2 Eier	100 g geriebene Weißbrotbrösel
2 EL Butterschmalz	100 g Naturjoghurt	100 g saure Sahne

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Kartoffeln gut abwaschen und auf ein Backblech setzen, leicht salzen und im Ofen ca. 50 Minuten backen. Den ausgenommenen Zander schuppen, unter fließendem Wasser außen und innen abwaschen und trocken tupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im heißen Ofen garen. Dill und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Zander abkühlen lassen, die Haut abziehen und den Fisch zerlegen und zwar beiderseits an den Seitenlinie, die inmitten der Flanken des Fisches verlaufen. Mit den Fingern das Fleisch vom Kopf zum Schwanz hin abzupfen (entlang den parallel liegenden Gabelgräten). Solange zupfen, bis alle Gräten aus dem Fisch sind. Fischfleisch in eine Schüssel geben, Piment, das verquirlte Ei, die Kräuter und Weißbrotbrösel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Aus der Masse ovale Teile formen und diese in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei geringer Hitze von beiden Seiten sanft braten. Joghurt und saure Sahne miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln längs aufschneiden und etwas aufbrechen, die Joghurt-Crème darauf geben und mit dem gezupften Fisch servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 07. Februar 2008

## Glasierter Mohn-Lachs auf Shiitake-Pak-Choi Gemüse

**Für 4 Personen**

**Mohn-Lachs:**

4 Lachsfilets, a 160 g	1/2 Zitrone	1 EL Sojasoße, hell
1 Ei	100 g Mohnsamen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Shiitake-Pak-Choi Gemüse:**

1 Zehe Knoblauch	1 EL Ingwer	200 g Shiitake Pilze
2 Karotten	2 Frühlingszwiebeln	2 Pak-Choi
2 EL Sojasoße	1/2 Limone	3 EL Cashewnüsse, geröstet
Olivenöl	Salz	

**Zitronengrasbutter:**

2 Stangen Zitronengras	100 g Butter, zimmerwarm	Meersalz
------------------------	--------------------------	----------

Mohn-Lachs:

Den Saft der Zitrone auspressen. Lachs mit Zitronensaft und Sojasoße marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß in einem tiefen Teller verquirlen. Fisch mit Hautseite in Eiweiß, dann auf Mohn geben und gut andrücken. In heißem Olivenöl auf jeder Seite circa drei Minuten braten.

Shiitake-Pak-Choi Gemüse:

Den Saft der Limone auspressen. Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Olivenöl andünsten. Shiitake vom Stamm befreien und dazu geben. Karotte, Frühlingszwiebeln und Pak-Choi sehr fein schneiden. Fünf Minuten mitdünsten. Mit Sojasoße und Limonensaft ablöschen, salzen und mit gerösteten Cashewnüssen bestreuen.

Zitronengrasbutter:

Zitronengras putzen und sehr fein hacken. Die Butter schaumig schlagen und das fein gehackte Zitronengras unterheben. Mit Meersalz abschmecken. Lachs auf dem Gemüse anrichten, dazu die Zitronengrasbutter servieren.

Andreas C. Studer am 23. Oktober 2009

## Gratiniertes Lachs-Filet mit Kartoffel-Garnelen-Püree

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	6 Garnelen, 13/15	300 g Kartoffeln, mehlig
200 g Spinat	2 Schalotten	3 Eier
350 g Butter	100 g Crème-fraîche	300 ml Weißwein
30 ml Weißweinessig	0,5 Bund Estragon	0,5 Bund Schnittlauch
2 EL Essig	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Backofen auf 220 Grad Grillstufe vorheizen.

Den Weißwein bei mittlerer Hitze in einem Topf stark einreduzieren und anschließend abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Die Estragonblättchen abzupfen und fein hacken.

Aus 250 Gramm Butter, den Eigelb, Weißweinessig, Estragon, dem abgekühlten Weißwein und zwei Esslöffeln Wasser eine Soße-Bearnaise herstellen.

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend fein schneiden und kurz blanchieren. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in 50 Gramm Butter anschwitzen. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun drei Viertel der Bearnaise unterrühren.

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von einer Seite kurz anbraten.

Die Lachsfilets mit der Spinatmischung bedecken und das Ganze fünf Minuten im Backofen gratinieren.

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, die Garnelenstückchen darin kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln pressen, mit der Crème fraîche vermengen und die Garnelen dazugeben.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gratinierte Lachsfilet mit dem Kartoffel-Garnelen-Püree anrichten.

Steffen Henssler am 20. November 2009

## Hamburger Lebkuchen-Backfisch

### Für 6 Personen

1,2 kg Zanderfilet	Salz	2 EL Zitronensaft
2 Eier (Kl. M)	150 g Mehl	200 ml Bier
1 TL Lebkuchengewürz	500 g Butterschmalz	1 Zitrone

Fischfilet in 6 Stücke schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Für den Backteig die Eier trennen. Die Eigelb, 100 g Mehl, Bier, Lebkuchengewürz und etwas Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. 5 Minuten ruhen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Butterschmalz erhitzen. Fischstücke im restlichen Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Fischstücke durch den Backteig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Öl auf beiden Seiten goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Kartoffelsalat anrichten. Mit Zitrone servieren.

Tim Mälzer am 05. 12. 2009

## Heilbutt mit Zitronen-Thymian

### Für 4 Personen

#### Heilbutt:

1 Zitrone, unbehandelt	4 Heilbuttfilets, a 120 g	0,5 Bund Zitronenthymian
1 EL Butter, zimmerwarm	Meersalz	Pfeffer

#### Kartoffel-Meerrettichpralinen:

200 g Kartoffeln, klein	2 EL Mehl	1 Ei
0,25 Bund Schnittlauch	1 EL Sahne-Meerrettich	4 Blatt Bricteig
300 g Butterschmalz	Salz	

#### Frühlingsgemüse:

0,2 l Weißwein, trocken	0,15 l Brühe	0,2 l Sahne
1 Schuss Milch	1 Karotte, groß	0,25 Stück Knollensellerie
0,5 Stange Lauch	Meersalz	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Heilbutt:

Die Schale der Zitrone abreiben. Den Heilbutt mit einer Prise Salz, Pfeffer, gezupftem Thymian und Zitronenabrieb würzen. Klarsichtfolie mit Butter bestreichen, den Heilbutt locker darin einrollen und im vorgeheizten Backofen circa 24 Minuten glasig garen. Kartoffel-Meerrettichpralinen: Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, schälen und erkalten lassen. Durch eine Presse drücken, mit Salz, Mehl, Eigelb, fein geschnittenem Schnittlauch und Sahne-Meerrettich vermengen und zu kleinen Kugeln formen. Den Bricteig in feine Streifen schneiden, locker um die Kartoffelkugeln wickeln, in heißem Butterschmalz kross frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Frühlingsgemüse:

Den Weißwein in einem Topf etwas einkochen, Brühe, Sahne und eine Prise Salz hinzugeben und aufkochen. Mit einem Schuss Milch mit Hilfe des Pürierstabs schaumig aufmixen. Karotte, Sellerie und Lauch putzen beziehungsweise schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit etwas Brühe und einer Prise Salz dünsten. Den Heilbutt vorsichtig aus der Folie rollen, kurz abtropfen, auf einen Teller setzen und das Gemüse dekorativ daneben setzen. Die Kartoffelpralinen darauf legen und mit der schaumigen Soße beträufeln.

Alexander Herrmann am 22. Mai 2009

## In der Folie gegarte Forelle mit Zitronen-Sauer-Rahm-Soße

### Für 2 Personen

2 Forellen, a 300 g	8 Stangen Spargel, grün	1 Knolle Ingwer
100 g Zwiebeln	2 Limetten, unbehandelt	2 Zitronen, unbehandelt
50 g Butter	350 ml Geflügelfond	150 g Crème-fraîche
50 ml Wermut	0,5 Bund Dill	0,5 Bund Petersilie, glatt
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Forellen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Limetten in dünne Scheiben schneiden. Zwei große Stücke Alufolie ausbreiten und einölen. Die Blätter von der Petersilie und dem Dill abzupfen, klein hacken, die Forellen damit füllen, auf die Folie legen und mit Limette und Ingwer bedecken. Das Ganze einrollen und von beiden Seiten kurz anbraten und anschließend 10 Minuten in den Backofen legen. Den Spargel blanchieren und auf Schaschlikspieße ziehen, grillen und mit Salz und ausreichend Pfeffer würzen. Für die Soße die Zitrone schälen, die Zwiebel abziehen und klein schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Mit dem Wermut ablöschen, mit Fond auffüllen und einkochen lassen. Die Crème-fraîche dazu geben und anschließend das Ganze durchkochen, mixen und passieren. Die Forelle auf Tellern anrichten und mit dem Spargel und der Soße garnieren.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2009

# Kabeljau gebraten mit Pommery-Senf-Soße und Blatt-Spinat

## Für 4 Personen

12 kleine neue Kartoffeln	3 Schalotten	20 g Staudensellerie
7 EL Butter	1 Lorbeerblatt	2 Zweige Thymian
5 Pfefferkörner	200 ml Weißwein	100 ml Fischfond
50 ml Sahne	2 EL Pommery-Senf	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	3 Stiele glatte Petersilie	4 Kabeljaufilets mit Haut a 160 g
2 EL Olivenöl	500 g Blattspinat	1/2 Knoblauchzehe
1 Prise Muskat	1 Zweig Dill	

Kartoffeln gut abwaschen und mit der Schale weich kochen. Für die Soße eine Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen, evtl. abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter Schalotte und Sellerie farblos anschwitzen. Den Lorbeer, 1 Thymianzweig und die Pfefferkörner hinzugeben. Mit Weißwein und Sekt ablöschen und um die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit dem Fischfond auffüllen und nochmals etwas einkochen. Die Sahne hinzugeben und einmal aufkochen. Alles durch ein feines Sieb passieren. Den Senf untermischen und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und schälen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten und dann ca. 4 Minuten im vorgeheizten Ofen garziehen, so dass er noch schön glasig im Kern ist. Aus dem Ofen nehmen. 1 EL Butter und 1 Thymianzweig in die Pfanne geben und den Fisch darin noch mal nachbraten. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken. Mit Salz würzen und Petersilie untermischen. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die restlichen Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter farblos anschwitzen. Die Spinatblätter hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch und Muskat abschmecken. Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Kabeljau darauf geben, mit Dill garnieren und mit der Pommery-Senf Soße vollenden. Kartoffeln dazu reichen.

Karlheinz Hauser Montag, 08. September 2008

## Kabeljau mit Papaya und Limette

### Für 2 Personen

4 Kabeljaufilets mit Haut a 140 g	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
5 Limetten	2 reife Papayas	2 EL Limettenolivenöl
Zucker	30 g kalte Butter	1 Zweig Basilikum

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (170 Grad Heißluft, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kabeljaufilets säubern, die Gräten ziehen und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 3 EL Olivenöl den Fisch zuerst auf der Hautseite anbraten, wenden und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten garen. Von 4 Limetten den Saft auspressen. Eine Limette schälen und die Fruchtfilets herausschneiden. Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine feine gleichmäßige Würfel schneiden, mit Limettenolivenöl, einer Prise Zucker, Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. In einem Topf restlichen Limettensaft und 10 g Zucker zum Köcheln bringen, kalte Butter untermischen und die Soße damit montieren. Limettenfilets hinzufügen. Den Basilikum in feine Streifen schneiden und mit in die Soße geben. Papayasalat auf der Tellermitte anrichten, darauf den Fisch setzen und mit der Limonensoße servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 09. Februar 2009

## Kabeljau mit Sauerkraut im Strudel-Teig

### Für 2 Personen

250 g Mehl	1 Ei	2 EL Butter
Salz	1 Zwiebel	300 g Sauerkraut
2 EL Butterschmalz	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Salz	1 Scheibe Toastbrot	250 g Kabeljaufilet
Salz	1 TL Senf	ca. 40 g flüssige Butter
1 Schalotte	50 ml Weißwein	100 ml Fischfond

Aus Mehl, Ei, 1 EL weicher Butter, 1 Prise Salz und etwas lauwarmen Wasser (ca. 50 ml) einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das Sauerkraut mit kaltem Wasser abspülen und gut ausdrücken. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann die Sahne und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot im Cutter zu Bröseln mixen. Fischfilet teilen, mit Salz würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und dünn auf einer Seite mit Senf bestreichen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Strudelteig dünn ausrollen, daraus zwei ca. 20 cm lange Teigquadrate schneiden. (Restlicher Teig kann für andere Speisen verwendet oder eingefroren werden.) Jedes Teigstück mit flüssiger Butter bestreichen und mit Brotbröseln bestreuen. Etwas Sauerkraut und je ein Stück Fisch darauf geben. Zu Päckchen packen, diese mit flüssiger Butter bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten goldbraun backen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und um die Hälfte einkochen. Die Soße mit restlichem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 TL kalter Butter binden. Zum Anrichten etwas Soße auf Teller geben und die Strudelpäckchen darauf setzen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 06. Januar 2009

## Kabeljau-Filet mit Erbs-Püree und Blumenkohl

### Für 2 Personen

500 g Erbsen in Schoten	1 mittelgroße Kartoffel	1 Schalotte
2 Zweige Estragon	3 EL Butter	150 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1/2 kleiner Blumenkohl	1/2 unbehandelte Zitrone
2-4 Stiele Pimpinelle	100 ml halbtr. Weißwein	2 Kabeljaufilets(150 g)
1 TL Sesam	2 EL Semmelbrösel	Muskatnuss
zerstoßene rote Pfefferbeeren		

Erbsen aus den Schoten lösen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffel und Schalotte schälen, grob würfeln. Estragon abspülen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Kartoffel darin andünsten. Estragon und Erbsen zugeben. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Blumenkohl in Röschen teilen, in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten weich dünsten. Zitrone abspülen, in Scheiben schneiden. Pimpinelle abspülen, trockentupfen. Zitronenscheiben, Wein und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne einmal kurz aufkochen. Filets abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, Pimpinelle darauf legen und auf die Zitronenscheiben legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 4-6 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl abtropfen lassen. Übrige Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, Sesam und Semmelbrösel darin knusprig rösten, salzen. Blumenkohl in der Butter schwenken. Estragon aus den Erbsen entfernen, Flüssigkeit evtl. noch etwas einkochen. Erbsen und Kartoffel in der Flüssigkeit fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Filets evtl. mit roten Pfefferbeeren, Püree und Blumenkohl anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 06. Mai 2009

## Kartoffeln-Salat, Spargel, dicke Bohnen, Forellen-Kaviar

### Für 4 Personen

500 g neue Kartoffeln	300 g grünen Spargel	1 kg dicke frische Bohnen
Salz	Zucker	1 TL Butter
1 TL Senf	2 EL Balsamico-Essig	4 EL Rapsöl
Pfeffer	1 Schalotte	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	1 Bund Kerbel	100 g Crème-fraîche
2 EL Forellenkaviar		

Die Kartoffeln mit einer Bürste gründlich reinigen und in Salzwasser bissfest kochen und auskühlen lassen. Nach Wunsch pellen oder mit Schale in feine Scheiben schneiden. Bei dem Spargel nur das untere Drittel schälen. Die dicken Bohnen erst aus der Schote holen und dann das graue Häutchen um den Bohnenkern entfernen. Die Spargelschalen in Wasser mit Salz, Zucker und Butter zum kochen bringen. Zwei Stangen von dem Spargel zurück behalten, den restlichen Spargel in dem Spargelwasser bissfest kochen. Herausnehmen und in Eiswasser abkühlen. Die zurückbehaltenen Spargelstangen mit Hilfe eines Sparschälers längs in lange Streifen schneiden. Bohnenkerne ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen. Aus Senf, Essig und Öl eine Vinaigrette rühren mit der Spargelbrühe, Salz und Zucker abschmecken. Die Kartoffeln, Spargel und Bohnen mischen und mit der Vinaigrette marinieren. Die Schalotte schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer, der geriebenen Schalotte und einem Teil der gehackten Kräutern abschmecken. Salat mit Hilfe eines Ringes schichtweise anrichten, ganz oben die langen Spargelstreifen. Die Crème-fraîche obenauf. Mit Forellenkaviar und den restlichen Kräutern garnieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 02. Juni 2009

## Lachs im Kohl-Mantel mit Weißkohl-Kartoffel-Sud

### Für 2 Personen

8 EL Rapsöl	1 EL Traubenkernsenf	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer	2 Wildlachsfilets a 150 g	1 Weißkohl
600 ml Geflügelfond	1 TL Koriandersamen	1 Msp. Kümmel
1 Msp. Anis	1 Zweige Thymian	4 Kartoffeln
60 ml Olivenöl, kalt gepresst	1 TL schwarzer Sesam	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. 1 EL Rapsöl, Senf, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und die Lachsfilets damit marinieren. Vom Kohl ca. 4-6 Außenblätter vorsichtig lösen, diese in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen, gut trocknen und jeweils den Strunk ausschneiden. Den restlichen Kohlkopf halbieren, den Strunk ausschneiden und dann davon 300 g Kohl in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Stücke in einem Topf mit 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit dem Geflügelfond aufgießen, die Gewürze (Koriandersamen, Kümmel, Anis), Thymian und etwas weißen Pfeffer zugeben und zum Kochen bringen. Alles ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Anschließend alles abpassieren, den Fond auffangen und 100 gegarte Kohlstücke beiseite stellen. 400 ml des Kohlfonds in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. 3 Kartoffeln schälen, fein würfeln und in dem Fond weich kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind 100 g der gekochten Kohlstücke zugeben. 3 EL Rapsöl und schwarzen Sesam einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die blanchierten Kohlblätter ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen, den marinierten Lachs darauf setzen, gleichmäßig einrollen und seitlich verschließen. Die Kohlrouladen in eine Pfanne mit 1 EL Rapsöl geben und kurz von allen Seiten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und im Backofen noch ca. 2-3 Minuten garen, das Lachsfilet sollte nicht durchgegart werden, sondern nur ca. 30 Grad warm werden. Für die Garnitur eine Kartoffel schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl knusprig ausbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlroulade aufschneiden, mit dem heißen Kohl-Kartoffelfond anrichten und mit den knusprigen Kartoffelblättchen bestreuen.

Jörg Sackmann Freitag, 25. September 2009

# Lachs-Filet im Kartoffel-Mantel, Garnelen-Frühlingsrolle

## Für 4 Personen

### Für Lachsfilet:

4 Stück Lachsfilet, a 150 g	2 Kartoffeln, groß	600 g Garnelen
1 Bund Koriander	5 Stück Frühlingszwiebel	2 EL Sesamöl
1 Glas Currypaste	1 Tube Wasabi	200 ml Sojasoße
Öl	Salz	Pfeffer

### Für Zitronenbutter:

300 ml Weißwein	500 g Butter	1 Zitrone
Pfefferkörner	Lorbeerblätter	

#### Lachsfilet:

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, danach von allen Seiten dünn mit Wasabi einstreichen. Die Kartoffeln durch eine Gemüsespaghettimaschine drehen und den Fisch damit einwickeln. In einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten und dann auf kleiner Flamme gar ziehen lassen. Sojasoße, Currypaste und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Garnelen hacken. Koriander zupfen, hacken und zu der Garnelenmasse geben. Frühlingszwiebel klein schneiden und mit dem Sesamöl dazugeben und vermengen. Mit der Salz-Pfeffer-Sojasoße-Currypaste abschmecken. Die Masse in Frühlingsrollenblätter einwickeln und in heißem Öl frittieren.

#### Zitronenbutter:

Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeer reduzieren auf 200 Milliliter, passieren und die kalte Butter einmixen. Den Saft der Zitrone auspressen, dazugeben und fertig!

Steffen Henssler am 04. Juli 2008

## Lachs-Filet in Kartoffel-Kruste mit geschmorten Gurken

### Für 2 Personen

2 Lachsfilet, je 180 g	3 Kartoffeln, groß	2 EL Butterschmalz
100 ml Gemüsebrühe	1 Salatgurke	4 Zweige Dill
30 g Speck, in einem Stück	3 Schalotten	200 ml Weißwein, trocken
2 EL Butter	200 ml Sahne	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und auf einer groben Kartoffelreibe raspeln. Die geraspelten Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und den Kartoffelsaft leicht ausdrücken. Die Lachsfilets ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die geraspelten Kartoffeln zentimeterdick darauf verteilen. In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz anbraten. Anschließend die Lachsfilets mit der Kartoffelseite nach unten in der Pfanne langsam braten, sodass die Kartoffeln wie bei Rösti knusprig braun werden und der Lachs langsam glasig gart. Kurz vor dem Anrichten noch einmal auf die Fischseite drehen und fertig garen. Die Gurke schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Gurke dann in feine, akkurate Rauten schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Gurken darin bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Den Speck sowie die Brühe hinzugeben und bei geschlossenem Deckel circa vier Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Kurz vor dem Servieren den Schmorsud abgießen und beiseite stellen. Die Gurken mit Salz und gehacktem Dill abschmecken und zur Seite stellen. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden, in der Butter glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Sahne, den Gurkensmorsud sowie den Zitronensaft und – abrieb, Salz und Pfeffer hinzugeben, einmal aufkochen und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. In einen tiefen, großen Teller die Gurken geben, die schaumige Soße aufgießen und den Lachs darauf setzen.

Alexander Herrmann am 13. November 2009

## Lachs-Filet mit Avokado-Spalten und Joghurt-Limetten-Dip

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 120 g	1 Avocado, reif, fest	25 g Semmelbrösel
2 EL Butter	150 g Naturjoghurt	1 Limette, unbehandelt
1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl, mild	Chilisalz, mild
Vanillesalz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und auf geölte Backbleche legen, mit Klarsichtfolie bedecken und im Backofen etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend mit einem Esslöffel Olivenöl einpinseln und mit Chilisalz würzen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Die Avocadohälften in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und salzen. Die Butter in einer Pfanne bräunen, die Avocado in den Semmelbröseln wälzen und bei mittlerer Hitze in der braunen Butter von beiden Seiten anbraten. Je nach Geschmack mit Vanillesalz oder Chilisalz würzen. Die Schale der Limette abreiben, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Limettensaft, dem Limettenabrieb und dem restlichen Olivenöl verrühren und mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Alfons Schuhbeck am 30. Oktober 2009

## Lachs-Forelle in Riesling mit karamellisierter Ananas

### Für 4 Personen

1/2 Ananas	1 Schalotte	4 Lachsforellenfilets a 150 g
Salz, Pfeffer	200 ml Riesling	1 EL Butter
1 EL Zucker	2 EL Orangensaft	1/2 Bund Schnittlauch
grober Pfeffer	2 EL Sahne	1/2 TL Mehl
1 Limette, unbehandelt		

Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk entfernen. Dann das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Schalottenstücke in einen Topf geben, mit geschlossenem Deckel aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Fischfilets dazugeben und ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Butter erhitzen, Ananas zugeben und anbraten, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen. Schnittlauch fein schneiden und untermischen. Mit grobem Pfeffer würzen. Den Fisch aus dem Topf nehmen, warm stellen. Sahne mit Mehl vermischen, zur Weinsoße geben und einige Minuten einkochen lassen. In der Zwischenzeit etwas Limettenschale abreiben. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Fisch mit Soße und karamellisierter Ananas anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 12. März 2008

# Lachs-Forelle mit Brunnen-Kresse auf Gemüse-Sabayon

## Für 2 Personen

### Für die Soße:

100 g Karotten	10 g Staudensellerie	10 g Lauch
15 g Zwiebeln	2 Tomaten	60 ml Olivenöl
5 g Zucker	10 ml Himbeeressig	20 ml Estragonessig
Saft 1/2 Zitrone	4 Korianderkörner	1/2 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	250 ml Fisch- oder Geflügelfond	Salz, Pfeffer

### Für den Fisch:

1 Bund Brunnenkresse	2 Lachsforellenfilets a 150 g	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	80 g Butter	100 g Karotte
100 g Kohlrabi	100 g Sellerie	100 g Staudensellerie
1 Prise Zucker		

Für die Soße das Gemüse putzen und in 5 mm große Würfel schneiden. Tomaten würfeln. Karotte in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben und karamellisieren. Mit Essigen ablöschen und diesen ganz einkochen lassen. Lauch, Zwiebeln, Staudensellerie, Zitronensaft und Tomaten zugeben. Gewürze und Kräuter hinzufügen und mit Fond auffüllen. Diesen um ein Drittel einkochen. Dann alles fein mixen, durch ein feines Sieb passieren und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit Olivenöl aufmontieren. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Gemüse putzen, Karotten halbieren und in feine Scheiben schneiden. Kohlrabi und Sellerie in ähnlich große Scheiben schneiden wie die Karotten. Staudensellerie ebenfalls in feine Scheiben schneiden. 50 g Butter in einen Topf geben und Gemüsescheiben darin anbraten. 2 EL Wasser zugeben und bissfest dünsten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Brunnenkresseblätter vom Stiel zupfen. Lachsforelle mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen. In einer Pfanne (mit ofenfestem Griff) mit 30 g Butter goldbraun anbraten und anschließend noch 2-3 Minuten in den Ofen geben. Pfanne aus dem Ofen nehmen, die Brunnenkresse auf den Fisch geben und mit der Butter aus der Pfanne (mit einem Löffel) übergießen. Lachs mit dem Gemüse anrichten und die geschäumte Gemüsesoße angießen.

Jörg Sackmann Freitag, 23. Mai 2008

# Lachs-Forelle mit Meerrettich-Kruste auf Lauch-Gemüse

## Für 4 Personen

### Lachsforelle:

1,5 kg Lachsforelle, filetiert	50 g Butter, zimmerwarm	2 – 3 EL Zitronensaft
0,5 Stück Meerrettich	50 g Semmelbrösel	200 ml Sekt, trocken
Salz		

### Lauchgemüse:

6 – 8 Stück Lauch, mitteldick	500 ml Weißwein, trocken	100 g Crème-fraîche
100 ml Sahne	400 ml Fischfond	80 ml sehr trockener Wermut
100 g Butter, eiskalt	3 EL Sahne, geschlagen	8 – 10 Kartoffeln, groß
Petersilie, Salz	Zucker, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Lachsforelle:

Die Saftpfanne des Backofens mit etwas Butter einfetten. Die Fischfilets mit den Außenseiten nach unten in die Saftpfanne legen. Die Semmelbrösel mit einem Teelöffel Salz und dem geriebenem Meerrettich mischen und gleichmäßig über den Fisch streuen. Die restliche Butter darauf verteilen. Den Sekt in die Saftpfanne gießen, den Fisch in die zweite Leiste des Ofens schieben und vier bis sechs Minuten garen, dann drei bis vier Minuten unter den Grill schieben, bis die Kruste hellbraun ist. Zitronensaft über den Fisch träufeln.

Lauchgemüse:

Den Lauch klein schneiden, waschen, mit 250 Milliliter Wein und Salz weich dünsten. Zum Schluss Crème-fraîche und Sahne unterheben und abschmecken. Den Fischfond mit 250 Milliliter Wein und Wermut auf ein Drittel der Flüssigkeit einkochen. Dann Butter einschwenken und alles sehr schaumig mit einem Pürierstab aufschlagen. Vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben und mit etwas Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, waschen und im Salzwasser 20 Minuten garen. Die Lachsforelle mit dem Lauchgemüse anrichten. Teller mit Petersilie garnieren.

Alexander Herrmann / Feige am 07. November 2008

## Lachs-Päckchen mit Tomaten-Salsa

### Für 4 Personen

3 große Eiertomaten	3 Passionsfrüchte	6 El Öl
Salz, Pfeffer, Zucker	2 Avocados	1 Stange Lauch
ca. 500 g Lachsfilet	1 Bund Koriandergrün	

Tomaten kreuzweise einritzen und den Strunk entfernen. In kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Tomaten häuten, in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen. Von der Stange 4 größere Blätter lösen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten garen, abschrecken. Passionsfrüchte auskratzen, mit den Tomatenwürfeln mischen und mit Salz und Zucker würzen. Koriandergrün abzupfen und mit 4 EL Olivenöl zur Vinaigrette geben. Lachsfilet in 4 gleich große Tranchen schneiden. Lachsfilets rundum mit Salz, Pfeffer würzen. Dann die Lachsfilets mit je 1 Blatt Lauch stramm umwickeln und auf die Nahtseite setzen. Avocados schälen, den Kern entfernen und halbieren. Eine Pfanne mit 2 El Öl erhitzen und die Lachsfilets zuerst auf der Nahtseite 1 Minute anbraten. Dann auf den restlichen Seiten jeweils 1 Minuten braten. Ein Stück Lachs und eine Avocadohälfte auf Tellern anrichten. Mit dem Passionsfruchtdressing beträufeln und den restlichen Koriander darüber streuen.

Tim Mälzer am 29. 08. 2009

## Lachs-Rillettes

### Für 4 Personen

#### Mayonnaise:

2 Eier	0,5 TL Senf, scharf	250 – 300 ml Öl, neutral
Zitronensaft	Cayennepfeffer	Meersalz, fein

#### Lachsrillettes:

500 g Lachs	4 Schalotten	1 Bund Schnittlauch
1 TL Meerrettich	0,2 cl Tomatenessig	2 Tomaten
Weißbrot, Dill	Salz, Pfeffer	Piment

Mayonnaise:

Eigelb mit Senf und einer Prise Salz verrühren und eine Minute stehen lassen. Öl in einen dünnen Strahl erst langsam, dann zügiger unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen dazugießen und kräftig unterschlagen, bis eine feste, aber cremige Mayonnaise entstanden ist. Falls die Mayonnaise zu fest wird, einfach ein paar Tropfen Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, Zitrone und Cayennepfeffer abschmecken. Mayonnaise im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei Tagen verzehren.

Lachsrillettes:

Den Lachs im Dampf garen, abkühlen lassen und in kleine Stücke zerteilen. Schalotten und Schnittlauch klein schneiden, hinzufügen und mit dem Meerrettich und 100 Gramm der Mayonnaise verrühren. Dann alles vorsichtig mit etwas Tomatenessig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Weißbrot in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne etwas anrösten. Tomatenscheiben auf den Tellerrand legen und mit restlichem Tomatenessig beträufeln. Die Lachsrillettes auf der Tellermitte drapieren, mit Dill garnieren und dazu das Brot reichen.

Lea Linster am 31. Oktober 2008

# Lachs-Rolle

## Für 8 Portionen:

225 g Blattspinat (TK)	4 Eier	200 g Doppelrahmfrischkäse
1/2 Bio-Zitrone	250 g Graved Lachs (dünn)	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 Bund Dill		

Spinat auftauen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eier trennen und das Eigelb mit Salz, Pfeffer, Muskat verrühren. Den Spinat gut ausdrücken, zusammen mit der Eimasse pürieren.

Eiklar mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und unter die Ei-Spinat-Mischung heben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verstreichen. Bei 200 Grad im Ofen (Ober- und Unterhitze) 10 bis 12 Minuten lang backen.

Den fertiggebackenen Teig stürzen: Mit einem Küchenhandtuch abdecken und das Blech vorsichtig umdrehen. Das Backpapier abziehen.

Den Frischkäse mit gehacktem Dill, dem Saft und der abgeriebenen Schale der halben Zitrone und etwas Salz und Pfeffer mischen. Diese Masse auf dem Teig verstreichen, dann mit den Lachsscheiben belegen. Von der Längsseite her einrollen und in Frischhaltefolie mindestens eine Stunde kühl stellen.

Zum Servieren in Scheiben schneiden.

## Tipps:

Ersatzweise können Sie für dieses Rezept auch dünn geschnittenen Räucherlachs nehmen. Gebeizter Lachs wie in unserem Rezept – auch Graved Lachs oder Gravad Lachs genannt (von schwedisch 'vergraben') – ist aber deutlich milder im Geschmack und harmoniert besser mit dem Dill.

Wenn Sie anstelle von Blattspinat gehackten Tiefkühlspinat nehmen, kann das Pürieren entfallen. Gehackter Tiefkühlspinat muss jedoch besonders gut ausgedrückt werden.

Die Ei-Spinat-Mischung ist in ihrer Zusammensetzung einem Biskuitteig ähnlich und lässt sich wie alle Biskuitteige besser bei Ober- und Unterhitze als bei Umluft backen.

Die Rolle können Sie bei Kühlschranktemperatur gut zwei Tage aufbewahren und sie so schon längere Zeit vor dem Servieren ganz in Ruhe zubereiten.

test Januar 2018

## Lachs-Tatar im Brick-Teig gebacken

### Für 2 Personen

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	1 TL Kapern
2 Cornichons	200 g frisches Lachsfilet	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Tabasco
4 Scheiben Brickteig	1 Eigelb	1 l Frittieröl
1 gekochtes Ei	1 Tomate	1 Zweig Basilikum
1 TL Rotweinessig	1 Zitrone	2 Stiele Petersilie

Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Kapern und Cornichons fein hacken. Das Lachsfilet mit einem großen, scharfen Messer sehr fein schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Lachsfilet, den gehackten Kräutern, Kapern, Cornichons und einem Teelöffel Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Je einen Esslöffel davon auf eine Scheibe Brickteig legen. Das Eigelb mit etwas Wasser glatt rühren und die Ränder damit bepinseln und zusammenklappen. Das Öl in einer Friteuse erhitzen und die Teigpäckchen bei etwa 180°C ausbacken. Der Teig sollte nur außen kross sein. Das Tatar innen soll noch kühl sein, dann kommt der Geschmack und die Zartheit des Lachses am besten zur Geltung. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Für die Garnitur das Ei hacken. Basilikumblätter fein schneiden. Die Tomate fein würfeln und mit dem Ei und dem Basilikum vermischen. Mit Olivenöl und Essig anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten-Ei-Salat in der Mitte eines Tellers anrichten und je zwei Teigtaschen dazu legen. Mit jeweils einer halben Zitrone und Petersilienblättern verzieren.

Otto Koch Freitag, 10. Juli 2009

## Lachs-Tatar in Limetten-Marinade

### Für 2 Personen

300 g Lachs	3 Limetten, unbehandelt	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	100 g Crème-fraîche	1 Zwiebel
500 g Kartoffeln, mehlig	2 EL Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch

Den Lachs sorgfältig von Gräten und vom Fett befreien und in sehr feine Würfel schneiden. Die Limettenschale abreiben und mit Salz, Pfeffer, ca. 2 EL Olivenöl und dem Saft von ein bis zwei Limetten unter den Lachs geben und alles kalt stellen. Crème-fraîche mit dem restlichen Limettensaft verrühren, mit Salz abschmecken und ebenfalls kalt stellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln auf einer groben Reibe reiben, salzen, einige feine Zwiebelwürfel zugeben, die Masse gut ausdrücken und in einer Pfanne mit Butterschmalz kleine Rösti ausbacken. Den Schnittlauch waschen, trocknen, fein schneiden unter das Lachstatar geben und alles noch mal abschmecken. Lachstatar mit Crème-fraîche servieren, dazu passt gut grüner Blattsalat.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 12. August

## Lachs-Tatar mit Koriander-Kokos-Soße und Mais-Küchlein

### Für 2 Personen

1 Tomate	20 g gelber, eingelegter Rettich	100 g frisches Lachsfilet
50 g Avocado	1 Bund frischer Koriander	10 ml Chili – Chickensoße
2 TL Sesamöl	1 Prise Dayong	Salz, Pfeffer
400 g grüner Thai-Spargel	1 Spritzer Reissessig	1 Spritzer Mirin
200 g Mehl	100 ml Milch	2 Eier
1 Prise Zucker	80 g Maiskörner	2-3 EL Pflanzenöl
50 ml Kokosmilch, ungesüßt	40 g frische Kokosnuss	

Tomate kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Tomate würfeln und zuvor die Kerne entfernen. Gelben Rettich und Lachs fein würfeln. Avocado schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Hälfte des Korianders in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Chili-Chickensoße, 1 TL Sesamöl, Dayong, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Grünen Spargel am unteren Stangendrittel schälen, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Spargel mit Reissessig, 1 TL Sesamöl, Mirin, Salz und Pfeffer marinieren. Mehl, Milch und Eier zu einem Teig vermischen. Eine Prise Salz, Zucker und die abgetropften Maiskörner untermischen. In einer Pfanne mit Pflanzenöl aus dem Teig kleine Küchlein ausbacken. Kokosmilch mit dem restlichen Koriander mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Frische Kokosnuss grob reiben. Spargel auf Tellern kreisförmig anrichten, Lachstatar in einem Ring drauf anrichten, Kokosnuss darauf setzen, mit der Soße umgießen und die Maisküchlein anlegen.

Karlheinz Hauser Montag, 23. März 2009

## Lachs-Tatar mit Rucola und Balsamico-Vinaigrette

### Für 2 Personen

120 g Gravedlachs, in Scheiben	120 g Rucola	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	4 EL Olivenöl	3 EL Balsamico-Essig, dunkel
1 EL Schnittlauch, frisch	1 EL Petersilie, glatt	1 EL Forellenkaviar
2 TL Sahne-Meerrettich	1 TL Dijon-Senf, fein	1 TL Honig, flüssig
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Kerbel	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Die Lachsscheiben fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Kerbel zupfen, fein hacken und mit dem Lachs und den Frühlingszwiebeln vermengen. Ungefähr zwei Teelöffel Sahne-Meerrettich einrühren. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Frucht auspressen und dazu geben. Das Ganze mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Für die Vinaigrette den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Nun den Balsamico-Essig mit dem Olivenöl und dem Senf verquirlen, den Knoblauch und die Kräuter einrühren. Die Vinaigrette mit etwas Salz, Pfeffer, dem Honig oder Zucker herzhaft abschmecken. Den Rucola abwaschen, trocken schleudern und großzügig mit der Vinaigrette beträufeln. Das Lachstatar auf die Mitte des Salats setzen und nach Belieben mit Forellenkaviar garnieren. Das Ganze nach Belieben mit etwas schwarzem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 25. September 2009

## Marinierte bunte Linsen mit Räucher-Forellen-Mousse

### Für 2 Personen

2 Blatt Gelatine	1 geräuchertes Forellenfilet	ca. 500 ml Gemüsebrühe
20 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	50 g rote Linsen
50 g grüne Linsen (Le-Puy)	50 g braune Berglinsen	3 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	2 EL Sherry-Essig	1 TL Senf
3 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Von der Räucherforelle 2 ca. 1 cm breite Stücke für die Garnitur beiseite legen. Restliches Fischfilet fein hacken. 20 ml Gemüsebrühe erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit der Crème-fraîche vermischen, gehackte Fischstücke unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt werden lassen. Die Linsen getrennt in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen und getrennt in einem Topf mit Gemüsebrühe weich kochen. Jeweils eine angedrückte geschälte Knoblauchzehe und einen Zweig Thymian mit in die Brühe geben. Die weich gekochten Linsen abschütten und auf einem Sieb abkühlen lassen. Essig, Senf und 3 EL Öl zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden. Linsen mit der Vinaigrette anmachen, den Schnittlauch untermischen und nochmals abschmecken. In Dessertgläser o.ä. etwas Linsensalat geben, 1 EL Räucherfischmousse darauf geben und mit dem zurückbehaltenen Forellenfilet garnieren. Evtl. noch mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 30. Dezember 2008

# Marinierter Lachs mit gebratenen Avocados

**Für 4 Personen**

**Lachs:**

400 g Lachs, gebeizt                      Olivenöl

**Gebratene Avocados:**

2 Avocados                                      50 g Semmelbrösel                      2 EL Butter, braun  
Vanillesalz                                      Chilissalz                                      Muskatnuss  
Zimt

**Ingwer-Buttermilchschaum:**

150 g Buttermilch                              100 g Sauerrahm                              0,5 TL Ingwer  
1 TL Chilissalz                                      0,5 Zitrone, unbehandelt

**Salat:**

50 g Feldsalat, klein                              50 g Friséesalat, gelb                              125 ml Gemüsebrühe  
2 EL Rotweinessig                                      0,5 TL Senf, scharf                                      3 EL Olivenöl, mild  
1 EL Petersilie, geschnitten                              1 EL Basilikum                                      1 EL Kerbel  
Salz    Pfeffer    Zucker

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Lachs:

Den Lachs in zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden und auf einem mit Olivenöl bestrichenem Backblech in den Backofen schieben, bis der Lachs lauwarm ist.

Gebratene Avocados:

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und von der Schale befreien. Die Avocadohälften in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden, in den Semmelbröseln wälzen und in einer Pfanne mit der braunen Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Mit Vanillesalz, Chilissalz, einer Prise Muskatnuss und Zimt würzen.

Ingwer-Buttermilchschaum:

Saft der Zitrone auspressen und etwa eine Messerspitze Schale abreiben. Ingwer schälen und reiben. Buttermilch, Sauerrahm, Ingwer, einige Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb und Chilissalz in einen Mixbecher geben und alles zusammen aufmixen.

Salat:

Feldsalat und Friséesalat putzen. Gemüsebrühe, Rotweinessig und Senf verrühren und das Olivenöl langsam hinein rühren. Petersilie, Basilikum und Kerbel hinein rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Salat damit marinieren.

Alfons Schuhbeck am 05. Juni 2009

## Marinierter Lachs vom heißen Teller mit Limone und Ingwer

### Für 2 Personen

250 g Lachs, mit Haut	1 Limetten	1 Knolle Ingwer
100 ml Olivenöl	2 TL Senf	4 Radieschen
100 g Rucola	150 ml Balsamico-Essig	50 g Honig
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen. Den Balsamico mit dem Honig in einen Topf geben und auf die Hälfte einreduzieren. Einen Teller mit Senf dünn einstreichen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller verteilen. Die Schale von einer Limette reiben und den Limettenabrieb über den Lachs verteilen. Die Radieschen in kleine Stifte schneiden und verteilen. Ein kleines Stück Ingwer schälen, fein reiben und ebenfalls über dem Lachs verteilen. Den Rucola waschen, trocken schleudern, klein zupfen und verteilen. Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen und über allem verteilen. Das Olivenöl gleichmäßig darüber geben. Einen Esslöffel Balsamicoreduktion über jeden Teller verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Teller für zwei bis drei Minuten gratinieren.

NN am 11. September 2009

## Matjes Hausfrauenart

### Für 4 Personen

8 Matjes, Doppelfilets	1 Zwiebel, rot	3 Gewürzgurken
4 Äpfel, säuerlich	2 Äpfel, süß-säuerlich	250 g Crème-fraîche
150 g Mayonnaise	1 Zitrone	1 kg Kartoffeln, klein
Salz	Pfeffer	Zucker
Olivenöl	Schnittlauch	Gurkenwasser

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gewürzgurken längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die zwei süß-säuerlichen Äpfel vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Mayonnaise, Crème-fraîche, Zitronensaft, etwas Gurkenwasser, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Apfelscheiben und Matjes dazugeben und abschmecken. Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest garen. Die restlichen Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und in circa eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne mit Olivenöl den Apfelscheiben ein Grillmuster geben. Mit Schnittlauch garnieren. Alles zusammen nach Belieben anrichten.

Tim Mälzer am 12. Dezember 2008

## Matjes-Tatar auf Rote-Bete Carpaccio

### Für 2 Personen

1-2 Knollen Rote-Bete	1 Zitrone	1 kleine rote Zwiebel
1 Apfel	1 EL Kapern	4 frische Matjesfilets
Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl	2 EL saure Sahne
1/2 Bund Dill		

Rote-Bete mit der Schale weich kochen. Etwas auskühlen lassen und schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen Zwiebel schälen und fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und dann die Apfelvierteln in feine Würfel schneiden. Kapern hacken. Matjes ebenfalls sehr fein schneiden. Alle gewürfelten Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl und 1 -2 TL Zitronensaft abschmecken. Die Rote-Bete Knolle in dünne Scheiben schneiden und zwei Teller damit auslegen. 2 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen und über die Rote Bete Scheiben träufeln. In die Mitte des Carpaccios einen runden Ausstecher stellen. Diesen mit Matjestatar füllen, leicht andrücken, dann den Ausstecher abziehen. Mit einem Klecks saurer Sahne verzieren. Dill fein hacken und darüber streuen.

Otto Koch Freitag, 04. Juli 2008

## Melonen-Endivie-Salat mit gebratener Dorade

### Für 4 Personen

1 kleine Wassermelone	1 Galiamelone	1 Honigmelone
Salz, Pfeffer	1 EL Honig	2 EL Weißweinessig
ca. 5 EL Olivenöl	250 ml Gemüsebrühe	1 grüne Chilischote
evtl. 1 EL Sojasoße	1 rote Zwiebel	1 Kopf Endivien-Salat
1 EL Butterschmalz	4 Doradenfilets	

Die Melonen aufschneiden, Kerne rausnehmen und mit einem Kugelausstecher 4-5 Kugeln pro Sorte und Person ausstechen. Das restliche Melonenfleisch mit einem Löffel auskratzen. Mit Salz, Pfeffer, Honig, Weißweinessig, ca. 3 EL Olivenöl und Gemüsebrühe in einen Mixbecher geben und pürieren. Chili entkernen, fein hacken und dazugeben. Es sollte eine relativ dünnflüssige Marinade ergeben, diese eventuell noch mit Sojasoße abschmecken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Endivien-Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die hellen inneren Blätter beiseite legen, den Rest grob durchhacken und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Dann warm in die Melonenmarinade legen. Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Endivienblätter auf Tellern anrichten, den marinierten Endivie darauf geben, Zwiebelwürfel und Melonenkugeln darauf geben und die Dorade dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 03. Juni 2008

## Mozzarella in Carozza

### Für 4 Personen

2 Stück Büffelmozzarella, a 125 g	2 Eier	120 ml Milch
24 Scheiben Baguette, frisch	2 Sardellenfilets	12 Blatt Basilikum
4 Tomaten, getrocknet	1 EL Oliven, schwarz	200 g Butterschmalz
3 EL Parmesan, gerieben	3 EL Mehl	5 EL Semmelbrösel
1 Blattsalat	Salz	Pfeffer, schwarz

Mozzarella abtropfen lassen und in je sechs Scheiben schneiden. Sardellen, getrocknete Tomaten und Oliven mit einem Messer klein schneiden, mischen und auf den zwölf Mozzarellascheiben verteilen. Die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer vermengen. Aus geriebenem Parmesan, Mehl und Semmelbröseln eine Panade herstellen. Nun die Mozzarellascheiben auf zwölf Brotscheiben verteilen. Je ein Basilikumblatt drauf geben, eine Prise schwarzen Pfeffer, die restlichen Brotscheiben darüber und die Ränder fest andrücken. Danach alle Schnittchen mit der Eiermilch begießen, einmal drehen, einziehen lassen und danach vorsichtig panieren. Dabei unbedingt die Ränder nochmals andrücken. Die Schnittchen in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun backen, auf einem Küchentuch entfetten und schnell mit dem Blattsalat servieren.

Ralf Zacherl am 14. November 2008

# Peterfisch-Filet im Spinat-Blatt, Morchel-Spargel-Ragout

## Für 4 Personen

### Für den Petersfisch-Filet:

2 Petersfisch-Filets	200 g Zanderfilet	300 – 400 ml Sahne
2 cl Sherry, trocken	2 Zitronen, unbehandelt	1 Trüffel, klein, schwarz
20 Spinatblätter, groß	1 Bund Estragon	200 ml Fischfond
100 ml Weißwein	Butter	Salz
Tabasco	Muskatnuss	

### Für den Morchel-Champagnerschaum:

2 Schalotten	150 ml Champagner	200 g Morcheln, frisch
200 ml Fischfond	100 ml Sahne	2 EL Stärke
Traubenkernöl	Butter	Zitrone, unbehandelt
Salz	Pfeffer	

### Für Morchel-Spargelragout:

15 Stangen Spargel, grün	20 g Trockenmorcheln	50 g Butter
300 ml Gemüsefond	3 EL Zucker, braun	1 Zitrone, unbehandelt
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Saint Pierre-Filet:

Die Spinatblätter waschen und in reichlich Salzwasser kurz blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Das Zanderfilet im Mixer so lange mit kalter Sahne mixen, bis eine schöne Farce entstanden ist. Die Haut der Zitronen abreiben, den Saft auspressen. Die Farce dann mit Salz, Muskatnuss, Tabasco, Sherry, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Den schwarzen Trüffel bürsten, würfeln und dann kurz in etwas Butter anschwemmen. Zusammen mit geschnittenem Estragon zur Farce geben. Die Spinatblätter eng und überlappend aneinander legen, etwas Farce darauf streichen und je ein Saint Pierre-Filet darauf setzen. Alles dann zu einem Päckchen formen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Weißwein und Fischfond aufgießen und dann bei circa 170 Grad acht Minuten garen lassen. Der Fisch muss innen noch glasig sein.

Morchel-Champagnerschaum:

Für die Soße die Schalotten würfeln, kurz in Öl anschwitzen und mit Fischfond und Sahne zusammen mit den im lauwarmen Wasser eingeweichten Morcheln stark reduzieren lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Dann mit Zitronensaft, Champagner und etwas Butter abschmecken und eventuell mit etwas Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Morchel-Spargelragout:

Den Spargel putzen und bissfest blanchieren, den braunen Zucker karamellisieren lassen. Den Spargel dazugeben und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Die Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und Butter abschmecken. Die Trockenmorcheln gründlich waschen und zum Schluss dazugeben. Das Spinatpäckchen in der Mitte durchschneiden und ein Stück auf dem Spargel-Morchel-Ragout anrichten. Die Soße nach einmal kräftig aufschäumen und arrangieren.

Alexander Herrmann / Digel am 06. Juni 2008

# Pfannkuchen-Torte mit Frühling-Kräutern und Räucher-Lachs

## Für 2 Personen

200 g Mehl	2 Eier	2 EL Pflanzenöl
ca. 250 ml Milch	1 kl Bund Schnittlauch	1 Bund Frühlingskräuter
2 Blatt Gelatine	4 EL Gemüsebrühe	200 g Frischkäse
1 Zitrone, unbehandelt	Salz	200 g Räucherlachs

Mehl, Eier, Pflanzenöl und 200 ml Milch in eine Schüssel geben, zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Schnittlauch fein hacken, die Hälfte unter den Teig geben und diesen 20 Minuten quellen lassen. (Sollte der Teig zu dick sein, noch Milch dazugeben.) Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken: Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, die Gelatine darin auflösen und mit dem Frischkäse in einer Schüssel gründlich vermengen. Die Kräuter fein hacken, mit dem restlichen Schnittlauch unter die Frischkäsemasse mischen, mit Saft und Schalenabrieb von der Zitrone und etwas Salz abschmecken. Aus dem Teig mindestens 6 bis 7 dünne Pfannkuchen backen und diese abkühlen lassen. Den ersten Pfannkuchen von einer Seite mit Kräuterkäse bestreichen, mit Räucherlachsscheiben belegen, diese dünn mit Kräuterkäse bestreichen, einen Pfannkuchen darüber legen und so fortfahren bis alle Pfannkuchen verbraucht sind. Die Torte gerade drücken und ca. 1 Stunde kalt stellen. Die fertige Torte in einzelne Tortenstücke aufschneiden und servieren. Dazu passt gut ein grüner Salat.

Tipp: Übrig gebliebene Käsemasse lässt sich mit Hilfe eines Spritzbeutels gut als Verzierung auf die Torte geben.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 08. April 2008

## Red-Snapper auf Fenchel-Gemüse

### Für 4 Personen

800 g Red-Snapper-Filets	4 Knollen Fenchel	4 EL Olivenöl
1 EL Zucker	2 EL Kräuteressig	1 EL Fenchelsamen
2 cl Anisschnaps	Öl	Mehl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden und bei milder Hitze im Olivenöl andünsten. Nach etwa drei Minuten den Zucker, den Kräuteressig und die Fenchelsamen sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. 20 bis 30 Minuten fertig garen. Nach Belieben zwei Zentiliter Anisschnaps an das Gemüse geben. Die Fischfilets in Rauten schneiden, salzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen und die Filets darin scharf anbraten, bis sich am Rand eine erste Bräunung zeigt. Die Hitze reduzieren, die Filets wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Filets auf dem Fenchelgemüse anrichten und servieren.

Horst Lichter am 20. September 2008

## Risotto mit Rauke und Dorade

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	4 EL Olivenöl	100 g Risottoreis
Salz	1 Knoblauchzehe	20 ml Weißwein
ca.300 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	20 g Parmesan
50 g Rauke	2 Doradenfilets a ca. 150 g	Pfeffer
2 Zweige Thymian		

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und wenn der Weißwein verdampft ist, etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Nach ca.15 Minuten ist der Reis gar. Die Knoblauchzehe herausnehmen und den Reis mit Butter und frisch geriebenem Parmesan abschmecken. Während der Reis gart Rauke waschen, trocken und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Thymianzweige mit in die Bratpfanne geben. Mit Thymian zusammen in Olivenöl braten. Risotto mit der Rauke und den Doradenfilets anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 17. März 2009

## Rosè vom marinierten Lachs mit Melonen-Ragout

### Für 2 Personen

2 Schalotten	60 ml trockener Weißwein	20 ml Sherry-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
300 g frisches Lachsfilet	250 ml Rotwein	1 EL Grenadine
1 Spritzer Balsamico-Essig	300 g Netzmelone	30 g Butter
japanischer Bergpfeffer	1/2 Baguette	

Für die Marinade die Schalotten schälen und so fein wie möglich würfeln. In einer Kasserolle die Schalotten mit dem Weißwein und dem Essig um 2/3 einkochen. Vom Feuer nehmen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Besonders „glatt“ wird die Soße, wenn man sie mit dem Zauberstab oder im Mixer aufmixt. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Lachsfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und jede Scheibe einzeln durch die Marinade ziehen. Mit den einzelnen Scheiben eine Rose formen und auf ein Blech legen. Im Ofen ca. 3-5 Minuten leicht anwärmen (bis die Ränder der Rose weißlich werden). Den Rotwein mit Grenadine und dem Balsamico einkochen lassen. Er sollte tief rot und sirupartig sein. Die Netzmelone in gleichmäßige 1 cm große Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Salz abschmecken. Die Lachsrose in der Mitte eines runden Tellers platzieren und Melone darum herum anrichten. Mit frisch gemahlenem japanischem Bergpfeffer bestreuen. Dann mit einem Löffel den Rotweinsirup auf die Melone gießen. Baguette in schräge Scheiben schneiden, toasten und dazu reichen. Tipp: Sansho – japanischer Bergpfeffer ist übrigens kein Pfeffer im klassischen Sinne, denn es handelt sich nicht um getrocknete Früchte. Dieser Pfeffer besteht aus den Blättern der japanischen Dornesche und hat einen pikanten, zitronenartigen Geschmack.

Otto Koch Freitag, 29. Mai 2009

# Schollen-Filets Finkenwerder Art auf Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Schollenfilets:

4 Schalotten	100 g Bauchspeck	30 g Butter
10 Zweige Blatt Petersilie	70 g Panko Brösel	0,5 Zitrone, unbehandelt
8 Schollenfilets, küchenfertig	80 g Mehl	50 g Butterschmalz
50 ml Butter, flüssig	200 g Nordseekrabben	1 EL Thymian, frisch
Salz	Pfeffer	Chili aus der Gewürzmühle

### Kartoffelsalat:

600 g Salatkartoffeln	50 ml Balsamico bianco	200 ml Geflügelfond
1 EL Senf, feinscharf	6 EL Pflanzenöl	2 EL Schnittlauchröllchen
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Schollenfilets:

Schalotten schälen und ebenso wie den Speck fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Speck darin knusprig und goldbraun braten. Schalottenwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Blatt Petersilie von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte der Speckmischung zusammen mit den Panko Bröseln, Blatt Petersilie, Thymian, Nordseekrabben und Zitronenschale mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen. Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in dem heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die Speckmischung auf den Filets verteilen, mit der flüssigen Butter und Zitronensaft beträufeln und im Backofen unter dem vorgeheizten Grill etwa drei bis vier Minuten goldbraun gratinieren.

Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln kochen und anschließend schälen. In gleichmäßige Scheiben schneiden. Die andere Hälfte der Speckmischung mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, mit dem Balsamico ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Alles etwas einkochen lassen, den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Marinade und das Pflanzenöl auf die Kartoffelscheiben geben und gut durchmischen. Den Salat mit dem Schnittlauch mischen, nochmals kräftig abschmecken, auf Tellern verteilen und je zwei Schollenfilets darauf anrichten.

Johann Lafer am 12. Dezember 2008

## Seelachs-Spieß mit Bruschetta

### Für 2 Personen

ca. 100 g schwarze Oliven	2 Schalotten	1 Fleischtomate
4 EL Olivenöl	1/2 Ciabatta	Pfeffer, Salz
1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum	1 Zucchini
300 g Seelachs	8 Cocktailtomaten	2 große Rosmarinzwige
2 EL Weißwein	1 EL Butter	

Für die Bruschetta die Oliven gegebenenfalls entkernen und klein hacken. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Tomate häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Oliven und Schalotten in etwas Olivenöl anrösten, die gewürfelten Tomaten dazugeben. Das Ciabatta in vier Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Die Brotscheiben pfeffern, salzen und mit der ungeschälten Knoblauchzehe einreiben. Mit der Tomaten-Olivenmischung belegen und gezupfte Basilikumblätter obenauf geben. Die Zucchini in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Seelachs in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Pfeffern und salzen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Rosmarinzwige von den Nadeln befreien, die Rinde des Rosmarinstiels abkratzen, die Fischstücke jeweils abwechselnd mit halben Tomaten und Zucchini-Stücken aufspießen und die Spieße mit Olivenöl bepinseln. Die Spieße in einer Pfanne von allen Seiten jeweils ca. 2 Minuten rösten. Auf einen Teller geben. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, kleingehackte Rosmarinnadeln zugeben und Butter unterrühren. Die Fischspieße in die Pfanne geben, einmal durchschwenken und mit der Soße und Bruschetta servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 29. Mai 2008

## Seeteufel am Spieß mit Knoblauch-Kräuter-Soße

### Für 2 Personen

#### Für die Spieße mit Soße:

2 Sardellenfilets	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
3 Stiele Petersilie	2 Stiele Basilikum	1 Tomate
1 EL Kapern	50 ml Fischfond	1 TL Senf
2 EL Zitronensaft	300g Seeteufelfilet	

#### Für das Safran-Risotto:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
ca. 350 ml heller Kalbsfond	100 ml trockener Weißwein	1 Msp Safran-Fäden
2 EL geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer	

Für die Knoblauchkräutersoße die Sardellenfilets mit dem Knoblauch in einer Kasserolle mit Olivenöl kurz anbraten. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und hacken. Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den Kapern, dem Fischfond, Senf und Zitronensaft in die Kasserolle geben und alles mit dem Mixstab pürieren. Salzen und pfeffern und die Soße warm stellen. Das Seeteufelfilet in Würfel schneiden und auf Holzspieße stecken. Würzen mit Salz und Pfeffer In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spieße anbraten bis sie schön goldbraun sind. Die Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotte anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und glasig werden lassen. Mit dem Kalbsfond und dem Weißwein auffüllen, den Safran zugeben. Sachte köcheln lassen und dabei ständig rühren. Wenn der Reis al dente ist, abschmecken mit dem Parmesan, Salz und Pfeffer. Zuerst den Risotto in einem länglichen tiefen Teller anrichten. Mit der heißen Soße umgießen und den Fischspieß darüber legen.

Otto Koch Freitag, 15. Mai 2009

# Seeteufel-Filet unter der Macadamia-Kruste

## Für 4 Personen

### Seeteufelfilet:

30 ml Olivenöl	1 Seeteufelfilet, 700 g	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	0,5 Knolle Knoblauch	50 g Macadamianüsse
50 g Weißbrotbrösel, frisch	50 g Butter	Pfeffer, Salz

### Orangen-Safran-Perlgraupen:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	3 Orangen, unbehandelt
300 ml Fischfond	0,5 g Safran-Fäden	30 g Butter
150 g Perlgraupen	50 g Sahne, geschlagen	Chili
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad erhitzen.

Seeteufelfilet:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Seeteufel mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Die Macadamianüsse goldbraun rösten, fein hacken und mit den Brotbröseln mischen. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen und die Nussmischung unterheben. Alles in einen Gefrierbeutel füllen und drei Millimeter dünn ausrollen. Im Kühlschrank zehn Minuten kühlen. Die Macadamianüsse auf die Größe des Seeteufels zurechtschneiden, drauf legen und unter dem Backofen-Grill goldbraun gratinieren. Seeteufel in vier Medaillons schneiden, mit Salz würzen.

Orangen-Safran-Perlgraupen:

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Orangen heiß abspülen. Die Schale einer Orange fein abreiben, den Saft der Orangen auspressen. Fischfond aufkochen. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Safran-Fäden und Perlgraupen darin ohne Farbe anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen und unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen. Nach und nach, den heißen Fischfond zufügen, dabei gelegentlich umrühren. Die Graupen mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Die geschlagene Sahne unter die Perlgraupen rühren, auf Tellern anrichten und die Seeteufel-Medaillons darauf anrichten.

Johann Lafer am 04. Dezember 2009

# Seezungen-Filets im Haselnuss-Mantel mit Orangen-Spargel

## Für 4 Personen

### Für Spargel:

20 Stangen Spargel, grün	2 Orangen, unbehandelt	100 ml Weißwein
300 ml Orangensaft	300 ml Geflügelfond	1 Schalotte
2 Zweige Thymian	10 Pfefferkörner, weiß	50 g Butter, kalt
0,25 Bund Blattpetersilie	Butter	Salz, Pfeffer

### Für Seezungenfilets:

3 EL Haselnusskerne	1 EL Semmelbrösel	3 Zehen Knoblauch
8 Stück Seezungenfilet	30 g Butter	2 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	Öl	Kerbel

### Spargel:

Für diese Zubereitungsart benötigen sie einen Dämpftopf. Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Orangen in Scheiben schneiden und in das mit Butter eingefettete Garblech verteilen. Die Schalotte schälen, vierteln und zusammen mit Weißwein, Orangensaft, Geflügelfond, Thymianzweigen und den weißen Pfefferkörnern in einen Dämpf- topf geben und erhitzen. Das Garblech über den leicht köchelnden Orangensud stellen und den Spargel zugedeckt bei 75 bis 80 Grad (mit dem Thermometer gelegentlich überprüfen) etwa 15 Minuten garen. Anschließend den Spargel warm stellen. Den Spargelsud durch ein Sieb passieren etwas einreduzieren und die kalte Butter unterrühren. Mit Orangenblütensalz und Pfeffer würzen, zuletzt einen Esslöffel gehackte Petersilie unterrühren. Den Backofen auf 180 Grad vor- heizen.

### Seezungenfilets:

Von einem Thymianzweig die Blätter abzupfen, eine Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und im Ofen circa fünf Minuten rösten, anschließend abküh- len lassen, fein hacken und mit Semmelbrösel, Thymianblätter und fein gehacktem Knoblauch vermengen. Die Seezungenfilets mit etwas Öl einpinseln. Jeweils drei bis vier Spargelspitzen in die Seezungenfilets einwickeln und mit Schaschlikspießen befestigen. Nun von beiden Seiten in der Haselnussmischung wenden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, die Fischrollen vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Zwei angedrückte Knoblauchzehen und zwei Thymian- zweige dazugeben und die Filets bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Fischrollen in zwei Teile schneiden und die Schaschlikspieße entfernen. Mit dem Orangensud beträufeln und mit einigen frischen Kerbelblättchen garnieren.

Johann Lafer am 01. August 2008

# Spicy-Lachs Tempura Roll

**Für 4 Personen**

**Lachs Tempura Roll:**

400 g Lachsfilet	2 Stück Frühlingslauch	2 EL Chilisoße
2 EL Sojasoße	1 EL Sesamöl	2 Noriblätter
100 g Tempurateig	Frittierfett	Salz, Pfeffer

**Mayonnaise:**

2 Eier	1 TL Senf	200 ml Sonnenblumenöl
1 EL Crème-fraîche	Salz	

Lachs Tempura Roll:

Lachsfilet durch den Fleischwolf drehen, Lauch fein schneiden und unterheben. Chilisoße, Sojasoße und Sesamöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noriblätter halbieren und mit der Lachsmasse füllen und einrollen. Tempurateig mit Wasser mischen, die Lachsrollen darin wenden und anschließend kurz in heißem Fett frittieren.

Mayonnaise:

Zwei Eigelb, Senf, Crème-fraîche und etwas Salz in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse verrühren. Unter Rühren langsam das Öl eintröpfeln lassen und rühren, bis die Masse fest wird. Die Mayonnaise über die aufgeschnittenen Rollen verteilen.

Steffen Henssler am 11. September 2009

# Spinat-Ricotta-Tortelloni

## Für 2 Personen

### Für den Teig:

150 g Mehl	50 g Hartweizenmehl	3 Eigelb
1 Ei	1 TL Olivenöl	Salz, Mehl

### Weitere Zutaten:

100 g Spinat	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
1 Sardellenfilet	1 Ei	80 g Ricotta
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	ca. 50 g Butter
50 g Parmesan		

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 3 Eigelb, Ei, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.) Spinat putzen waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotte anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Aus der Pfanne nehmen und gut ausdrücken, klein hacken. Die Sardelle fein hacken und mit Spinat, Ei und Ricotta mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in zehn Zentimeter lange Quadrate schneiden. In die Mitte des jeweiligen Quadrats einen Klecks Spinat-Ricotta-Paste setzen. Dann den Teig übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die aufeinander liegenden Ränder rundum festdrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass es Richtung Handwurzelknochen zeigt. Nun die beiden anderen Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen. Festdrücken. Es entsteht eine Art Bischofsmütze. Diese liegt immer noch um dem Zeigefinger, so dass der Daumen beide Enden zusammenhält und festdrückt. Die Spitze der Mütze liegt am Knöchel des Zeigefingergelenks. Diese Spitze wird nach außen in Richtung Fingernagel gebogen. Der Daumen drückt immer noch beide Enden zusammen. Mit einer Drehung nach unten werden nun mit dem Daumen die beiden äußeren Enden nach innen gedreht. (Kapiert? Wahrscheinlich nicht, also unbedingt die Sendung angucken.) Die Tortelloni in Salzwasser weichkochen (ca. 4 Minuten). Aus dem Wasser nehmen, abtropfen und in einer Kasserolle mit etwas Butter anschwemmen. Parmesan reiben. Tortelloni anrichten, mit Parmesan und Pfeffer bestreuen.

Vincent Klink Mittwoch, 01. April 2009

# Spinat-Sardellen-Quiche

## Für 6 Personen

### Für den Teig:

200 g Mehl	80 g Butter	50 ml Wasser
1 Ei	1 Prise Salz	

### Für den Belag:

600 g Blattspinat	2 Schalotten	1 EL Butter
1 Prise Muskat	6 Sardellen in Öl	100 g Gruyère
150 g Sahne	150 g Crème-fraîche	3 Eier

Salz, Pfeffer

Mehl, Butter, Wasser, Ei und eine Prise Salz zu einem festen homogenen Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe 3- 4) vorheizen. Den Teig in eine Quicheform legen und mit der Gabel einstechen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat würzen, Spinat aus der Pfanne nehmen, in einem Sieb abtropfen und auf den Teig geben. Die Sardellen abtropfen und fein hacken. Den Käse reiben. Sahne, Crème-fraîche, Eier, gehackte Sardellen und Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Mischung über den Spinat gießen und die Quiche ca. 30 Minuten backen.

Vincent Klink Donnerstag, 17. April 2008

# Steinbutt-Ravioli mit Creme-Spinat, Balsamico-Schaum-Soße

## Für 4 Personen

### Ravioli:

200 g Mehl	50 g Grieß	2 EL Olivenöl
7 Eier	Salz	

### Steinbuttfüllung:

200 g Steinbutt, küchenfertig	1 Ei	4 Stangen Spargel, grün
Sahne, kalt	Noilly Prat	Salz
Pfeffer	Chili	

### Crèmespinat:

500 g Spinat, jung, küchenfertig	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
200 ml Geflügelfond	Sahne	Butter
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
Chili		

### Weißer Balsamicoschaumsoße:

1 EL Olivenöl	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	150 ml Fischfond
50 ml Balsamico, weiß	100 ml Sahne	50 g Crème-double
30 g Butter, kalt	1 EL Sahne	2 Tomaten
Salz	Pfeffer	Pinienkerne
Kräuter		

### Steinbuttravioli:

Mehl, Grieß, Olivenöl, sieben Eigelb und Salz in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz des Teiges gegebenenfalls Mehl oder etwas kaltes Wasser zugeben. Dann mit Folie abdecken und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

### Steinbuttfüllung:

100 Gramm Steinbutt in feine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Die übrigen 100 Gramm kurz im Gefrierfach anfrieren und anschließend mit kalter Sahne, Eiweiß, etwas Noilly Prat, Salz, Pfeffer und Chili im Mixer fein pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen. Den zuvor kurz abgekochten Spargel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den zur Seite gestellten Steinbuttwürfeln zur Farce geben. Nochmals abschmecken. Den Nudelteig mehrfach durch die Nudelmaschine drehen. Die Nudelplatte auf eine gemahlte Fläche legen und die Füllung darauf geben. Die Ränder mit Eigelb bestreichen und die zweite Platte auflegen. Dann Kreise ausstechen. Die Ravioli von beiden Seiten mit etwas Mehl bestäuben und bis zur Verarbeitung zur Seite legen. Steinbuttravioli in leicht kochendem Salzwasser einige Minuten ziehen lassen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Crèmespinat:

Butter zerlassen. Schalotte und Knoblauch in Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Anschließend den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Zunächst nur wenig Fond und Sahne zugeben. Kurz miterwärmen und dann mindestens drei Minuten lang in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Dabei soviel Fond und Sahne zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Die cremige Masse zurück in den Topf geben, Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat pikant abschmecken.

### Weißer Balsamicoschaumsoße:

Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in dem Öl glasig anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen. Fischfond, Sahne, Thymian und Rosmarin dazugeben. Um gut die Hälfte einreduzieren lassen. Crème double dazugeben und nochmals einreduzieren lassen. Kräuter

herausnehmen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kalter Butter schaumig aufmixen und am Ende einen Esslöffel geschlagene Sahne unterheben. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten. Steinbuttravioli mit dem weißen Balsamicoschaum überziehen. Daneben den Spinat drapieren. Mit abgezogenen Tomatenwürfeln, gerösteten Pinienkernen und Kräutern garnieren.

Alexander Herrmann / Böckelmann am 05. September 2008

## Sushi

### Für 4 Personen

#### Für den Reis:

400 g Sushi-Reis	400 ml Wasser	4 EL Reissessig
15 g Zucker	3 Limonenblätter	3 Zitronengrasstengel
2 TL grobes Meersalz		

#### Für Nigiri-Sushi:

200 g Thunfischsteak	ca. 20 g Wasabi	2 EL Sojasoße
ingelegter Ingwer		

#### Für Maki-Röllchen:

5 Noriblätter	ca. 20 g Wasabi	100 g Lachsfilet
1/2 Gurke		

Für ein gutes Sushi benötigt man japanischen Rundkornreis, möglichst einen der Sorte „Japonica“. Den Reis in einem Sieb mehrmals sorgfältig spülen. Wasser und Reis bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann den Reis bei kleinster Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Das dauert etwa 18-20 Minuten. Danach sollten sich die Reiskörner leicht vom Topfboden lösen lassen und nicht festkleben. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 15-20 Minuten ziehen lassen. Reissessig, Zucker, Limonenblätter, Zitronengrasstengel und Salz in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald Zucker und Salz sich aufgelöst haben, den Topf vom Herd nehmen. Die Essigmischung gleichmäßig über den Reis gießen und behutsam mit einem Holzspatel untermischen. Vor dem Formen des Sushis den Reis lauwarm abkühlen lassen. Zum Formen der Nigiri-Sushi eine große Schüssel mit gesäuertem Wasser (mit einem Spritzer Essig oder Zitronensaft) bereit halten. Die Hände mit dem vorbereiteten Wasser anfeuchten, bevor man den Reis anfasst, um ihn zu formen. Den Thunfisch in 20 möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden, jede 6 cm lang und 3 mm dick. Aus dem Reis Kugeln formen, die locker in die Hand passen und beiseite stellen. Eine Scheibe Thunfisch in der Mitte mit etwas Wasabi bestreichen. Eine Reiskugel in die Mitte des Thunfisch auf das Wasabi setzen. Den Reis etwas flach drücken, so dass das Sushi eine ovale Form erhält und mit dem Thunfisch nach oben auf einen Teller legen. Zum Verzehr Sushi in etwas Sojasoße dipen und mit eingelegtem Ingwer essen. Für die Maki-Röllchen das Noriblatt mit der glänzenden Seite nach oben an die vordere Kante einer Bambusmatte legen. Das Blatt mit Reis belegen (5 mm Rand lassen), eine Rille in die Mitte drücken und mit Wasabi bestreichen. Die Mitte der Reismasse längs mit Streifen von Fisch und Gurke belegen. Die Füllung mit den Fingern gut festhalten und das Noriblatt in der Matte sorgfältig aufrollen. Die Rolle leicht festdrücken damit sich Noriblatt und Reis verbinden. Dann die Matte entfernen. Ein scharfes Messer in Essigwasser eintauchen und die Maki-Rolle in 6 gleich große Teile schneiden.

Jörg Sackmann Montag, 16. März 2009

# Thunfisch - Sashimi und Tatar auf knusprigem Crostini

## Für 4 Personen

### Thunfischsashimi:

4 EL Sojasoße	2 EL Pflaumenwein	2,5 EL Sesamöl
1 TL Wasabi	1,5 TL Zucker	300 g Thunfischfilet
4 EL Sesam	Holunder-Konfitüren-Senf	Salz

### Thunfischtatar:

200 g Thunfischfilet	1 Schalotte	0,5 EL Petersilie
4 EL Olivenöl	2 EL Sojasoße, hell	1 EL Crème-fraîche
0,5 EL Koriandergrün	0,5 Limone, unbehandelt	Salz
Pfeffer	Chili aus der Gewürzmühle	Koriander, gemahlen

### Crostini:

1 Ciabatta-Brot

### Kokos-Wasabi-Crème:

50 g Kokoscreme	50 g Crème-fraîche	1 TL Wasabipaste
150 g Rucola	2 EL Sesamöl	1 EL Reisessig
Salz	Pfeffer	Zucker

#### Thunfischsashimi:

Sojasoße, Pflaumenwein, Sesamöl, etwas Salz und Wasabi miteinander verrühren und mit etwas Zucker abschmecken. Das Thunfischfilet mit einem sehr scharfen Messer in Scheiben schneiden. Diese in der Sojasoßenmischung marinieren und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend kurz in einer Pfanne von beiden Seiten circa zehn Sekunden scharf anbraten. Holunder-Konfitüren-Senf darüber pinseln und in Sesam wälzen.

#### Thunfischtatar:

Das Thunfischfilet in ganz kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schalotte fein schneiden, Petersilie und Koriandergrün hacken. Die Schale der Limone abreiben und den Saft auspressen. Schalotte, Petersilie, gemahlene Koriander, Olivenöl, Sojasoße, Crème-fraîche, Koriandergrün, Abrieb und Saft der Limone zu den Thunfischwürfeln geben. Alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Kalt stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

#### Crostini:

Das Ciabatta-Brot in zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Scheiben im Backofen fünf bis sieben Minuten trocknen.

#### Kokos-Wasabi-Crème:

Kokoscreme und Crème-fraîche glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit der Wasabipaste die gewünschte Schärfe herstellen. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Mit Sesamöl, Reisessig, Salz und Pfeffer marinieren. Thunfischtatar, Thunfischsashimi und die Crostini auf Tellern anrichten. Mit der Kokos-Wasabi-Crème beträufeln und mit dem Rucola servieren.

Johann Lafer am 17. Oktober 2008

## Thunfisch-Steak mit Zucchini-Tagliatelle

### Für 4 Personen

500 g Tagliatelle	2 Zitronen, unbehandelt	1 Zucchini, groß
2 Frühlingszwiebeln	50 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Blattpetersilie	4 Thunfischsteaks, a 200 g	2 Limetten, unbehandelt
50 g Sahne	200 g Crème-fraîche	2 EL Olivenöl
4 EL Butter	4 Zweige Basilikum	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Die Limetten heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Limettenschale und -saft mit Sahne und Crème-fraîche cremig verrühren. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Dann unter die Crème mischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin garen. Eine Zitrone abwaschen und die Hälfte der Schale fein reiben. Die übrige Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, fein schneiden und beiseite Stellen. Dann beide Zitronen auspressen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abzupfen und grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch kurz andünsten. Die Zucchini hinzufügen und circa fünf Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Hälfte des Zitronensafts, die abgeriebene Zitronenschale und die Petersilie untermischen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks abbrausen, trocken tupfen, mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Temperatur runterdrehen und die Thunfischsteaks circa acht Minuten beidseitig braten. Die gekochten Tagliatelle in zwei Esslöffeln Butter schwenken. Den Parmesan reiben. Den Thunfisch mit dem Zucchini- Gemüse und den Nudeln anrichten und mit den Zitronenstreifen und dem Parmesan bestreuen. Die Limetten-Basilikum- Crème separat zum Fisch servieren.

Horst Lichter am 01. August 2009

## Warmer Blumenkohl-Salat mit gebratener Forelle

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 Blumenkohl (ca. 400 g)	1 EL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe	1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Kapern
2 Sardellen	1/2 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
1 Forelle	1 EL Butter	

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit Rapsöl, die Zwiebel anschwitzen, Blumenkohlröschen zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und nicht zu weich dünsten. Abschütten und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Kapern und Sardellen hacken. Schnittlauch fein schneiden. Zitronenschale und Saft zum Blumenkohl geben, Kapern, Sardellen und Schnittlauch hinzufügen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forelle filetieren und entgräten. Die Fischfilets salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Forellenfilets auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Den Salat mit den Fischfilets anrichten und servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 24. September 2009

## Wels mit Salbei gebraten und Sellerie-Püree

### Für 2 Personen

500 g Sellerie	2 Schalotten	2 EL Butterschmalz
1/8 l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
4 Welsfilets a 80 g	16 frische Salbeiblätter	20 g Butter

Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Schalotten anschwitzen. Sellerie zugeben und mit Brühe auffüllen. Sellerie weich kochen und anschließend mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten mit den frischen Salbeiblättern belegen. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten mit mäßiger Hitze, jeweils ca. 2 Minuten braten. In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen. Fisch anrichten und mit etwas brauner Butter beträufeln. Mit dem Selleriepüree servieren.

Tipp: Wels wird in fast allen Rezepten gekocht oder gesotten, ganz vorzüglich eignet er sich jedoch zum Braten oder grillen. Er bekommt dann einen völlig anderen Charakter.

Vincent Klink Mittwoch, 06. Februar 2008

## Wild-Lachs-Risotto mit Pfifferlingen und Thai-Spargel

### Für 4 Personen

120 g Reis	50 g Zwiebeln	1 dl Olivenöl
1 Zehe Knoblauch	350 g Geflügelbrühe	100 g Pfifferlinge, klein
100 g Thai-Spargelspitzen	1 Bund Frühlingszwiebel	120 g Wildlachs
80 g Butter	80 g Parmesan	1 EL Mascarpone
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Knoblauch schälen, putzen und mit den gewürfelten Zwiebeln in einer Sauteuse in Olivenöl unter Rühren blond anschwitzen. Reis hinzufügen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und dann unter Rühren die kochende Geflügelbrühe nach und nach angießen, bis das Risotto bissfest gegart ist. Butter, gehobelten Parmesan und Mascarpone mit einem Holzlöffel einarbeiten. Pfifferlinge, Thai Spargelspitzen und Frühlingszwiebeln putzen. Anschließend die Frühlingszwiebeln in zwei Millimeter dünne Ringe schneiden, Wildlachs in zwei Mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Pfifferlinge, Thai Spargelspitzen, Frühlingszwiebel und Wildlachs vorsichtig unterheben und sofort in einem tiefen Teller servieren.

Christian Lohse am 29. August 2008

## Wolfsbarsch auf mediterranem Gemüse

### Für 2 Personen

4 Wolfsbarschfilets, a 150 g	4 Artischocken, eingelegt	100 g Cocktailtomaten
1 Zucchini	1 Aubergine	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt
1 Vanilleschote	100 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
80 g Sahne	2 TL Puderzucker	1 Prise Curry, mild
2 TL Speisestärke	2 EL Erdnussöl	2 EL Olivenöl, mild
Olivenöl	Chilisalز, mild	Salz

Den Puderzucker in einen kleinen Topf stäuben und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, einköcheln lassen und mit Fond und Sahne auffüllen und erhitzen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen, etwas Schale von der Zitrone und der Orange abreiben und den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Vanille, Knoblauch, drei Scheiben Ingwer, etwas Zitronen- und Orangenschale und Curry dazu geben. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Weißweisoße damit sämig binden. Zwei Minuten leise köcheln lassen und durch ein Sieb gießen. Die Artischocken vierteln, die Cocktailtomaten halbieren, den Zucchini schräg in zentimeterdicke Scheiben schneiden, die Aubergine längs halbieren, in halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen und fünf Minuten ziehen lassen. Die Auberginen anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Zucchini- und Auberginenscheiben in einer Pfanne in Erdnussöl auf beiden Seiten anbraten und mit Chilisalز würzen. Artischocken und Kirschtomaten mit Knoblauch, zwei Scheiben Ingwer und etwas Zitronen- und Orangenschale erhitzen und vom Herd nehmen. Das milde Olivenöl dazugeben und mit Chilisalز würzen. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch wenden, in der Nachhitze der Pfanne in weiteren zwei Minuten glasig durchziehen lassen und mit Chilisalز würzen. Das Gemüse auf warmen Tellern verteilen, je ein Fischfilet mit der Haut nach oben darauf anrichten, die Soße aufschäumen und außen herum ziehen.

Alfons Schuhbeck am 9. Oktober 2009

## Wraps mit Lachs

### Für 4 Personen

150 g Mehl	2 Eier	ca. 250 ml Milch
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	Butterschmalz	3-4 Blätter Romanasalat
150 g Mozzarella	2 Tomaten	1 vollreife Avocado
1 grüne Chilischote	1 Zitrone	1-2 EL Balsamico
Pfeffer	150 g Räucherlachs	

Mehl und Eier vermischen, Milch und Öl unterrühren und den Teig mit einer Prise Salz würzen. Schnittlauch und Hälfte des Basilikums abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Teig in zwei Schüsseln aufteilen und unter den einen Teig Schnittlauch, unter den anderen Basilikum mischen. In einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach beide Teige zu dünnen Pfannkuchen ausbacken. Für den Belag Salat putzen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Mozzarella und Tomaten in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Avocado schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili fein hacken. Zitrone waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann die Schale vollständig entfernen und die Fruchtfilets heraus schneiden. Die Pfannkuchen einzeln auf vorbereitete Butterbrotpapier-Abschnitte legen. Die Basilikumpfannkuchen mit Mozzarella, Tomaten, Basilikumblättern belegen, etwas Balsamico darüber träufeln und mit Pfeffer würzen, mit Salatstreifen bestreuen. Die Seitenränder einschlagen und die Pfannkuchen aufrollen, gut in die Butterbrotpapiere einpacken. Die Schnittlauchpfannkuchen mit Avocado- und Räucherlachsscheiben belegen, mit Chili und Zitronenschale bestreuen und die Zitronenfilets darauf verteilen. Die Seitenränder einschlagen und die Pfannkuchen aufrollen, gut in die Butterbrotpapiere einpacken.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 23. Juni 2009

# Zander im Reis-Blatt auf Schnittlauch-Butter-Soße

## Für 2 Personen

### Für den Zander im Reisblatt:

4 Reisblätter	20 g Toastbrot ohne Rinde	ca. 5 EL Butter
2 Tomaten	150 g Zanderfilet ohne Haut	40 g Spinatblätter
etwa Salz	1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 Zweig Koriander frisch	1 Prise Zucker	1 EL Zitronensaft
1 Eiweiß		

### Für die Soße:

1 Schalotte	50 g Butter	20 ml trockener Wermut
40 ml trockener Weißwein	1/4 l Frischfisch	1 Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Cayennepfeffer	

Die Reisblätter in feuchte Tücher einschlagen und ca. 20 bis 30 Minuten einweichen lassen. Das Toastbrot in Würfelchen schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter knusprig braun rösten. Dann auf ein Küchentrepp geben.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, dann die Haut und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Das Zanderfilet in Würfel bzw. kleine Stücke schneiden. Spinatblätter waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Spinatblätter gut ausdrücken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter trocken andünsten. Mit etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig den Tomaten und den Brotwürfeln vermengen. Koriander fein hacken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Vorbereitete Brotwürfelmasse zum Zander geben, die Menge vierteln und jeweils eine Portion in die Mitte eines Reisblatts häufen und länglich formen. Die Ränder des Reisblatts mit Eiweiß bestreichen, zusammenrollen und außen nochmals mit Eiweiß bepinseln. In einer Pfanne mit reichlich Butter auf allen Seiten goldbraun anbraten, dann 5 Minuten im vorgeheizten Ofen knusprig braten.

Für die Soße Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und um etwa die Hälfte einkochen. Den Fischfond angießen und nochmals etwas einkochen lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Soße mit restlicher kalter Butter binden, mit Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken und den Schnittlauch untermischen.

Auf vorgewärmte Teller einen Soßenspiegel gießen und die knusprigen Zanderreisblätter hineinlegen.

Jörg Sackmann Montag, 29. September 2008

# Zander in Pistazien-Kruste auf Sommer-Gemüse-Tarte

## Für 4 Personen

### Für Sommergemüse-Tarte:

4 Blätter Strudelteig	50 g Butter, flüssig	30 g Parmesan
4 Tomaten	1 Paprika, gelb	1 Zwiebel, rot
2 EL Olivenöl	1 Bund Zitronenmelisse	Salz, Pfeffer

### Für Zander mit Pistazienkruste:

4 Stück Zanderfilet	25 g Butter	100 g Pistazien, ungesalzen
2 Scheiben Toastbrot	1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Pfefferminze

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Sommergemüse-Tarte:

Die aufgetauten Strudelteigblätter mit Butter bestreichen und in eine gebutterte Form legen. Die Tomaten und die rote Zwiebel in Spalten schneiden. Die Paprika in Streifen hacken. Das Gemüse mit der gehackten Zitronenmelisse, Olivenöl und Salz in einer Schüssel mischen und dekorativ auf vier Formen verteilen. Die Sommergemüse-Tarte im unteren Teil des Backofens etwa zehn Minuten backen. Anschließend mit fein geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Zander mit Pistazienkruste:

Die Zanderfilets salzen und mit der Hautseite nach unten auf Backpapier legen. Die Pistazien grob hacken und das Toastbrot fein würfeln. Die Schale der Zitrone abreiben. Butter, Pistazien, Brotwürfel, Zitronenschale und Pfefferminze gut mischen und salzen. Auf den Fischfilets verteilen und leicht andrücken. Im Ofen bei 220 Grad circa zehn Minuten backen.

Andreas C. Studer am 18. Juli 2008

## Zander mit Schmortomaten

### Für 2 Personen

600 g Cocktailtomaten	ca. 3 EL Olivenöl	Meersalz
je 2 Zweige Rosmarin	Thymian und Oregano	1 Schalotte
1 Zander (ca. 800 g)	Pfeffer	150 ml Weißwein
1 TL kalte Butter		

Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 ) vorheizen. Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Tomaten in eine flache Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Rosmarin, Thymian und Oregano mit in die Form geben. Im vorgeheizten Ofen die Tomaten ca. 10 Minuten schmoren. Schalotte schälen und fein schneiden. Den Zander filetieren und die Gräten entfernen. Zanderfilets auf der Hautseite leicht schräg einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Zanderfilets zuerst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, dann wenden und fertig garen. Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz warm stellen und die Schalotte in der Fischpfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen. Die Soße mit 1 TL kalter Butter binden und abschmecken. Zander anrichten, Soße angießen und Tomaten dazu anrichten, mit grobem Pfeffer bestreuen.

Vincent Klink Mittwoch, 22. Juli 2009

# Zander mit Schnittlauch-Butter pochiert und Kürbis-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Zander mit Schnittlauchbutter:**

400 g Zander, küchenfertig      0,5 Bund Schnittlauch      4 EL Butter  
Meersalz

**Kürbisgemüse:**

400 – 500 g Kürbis      40 g Speckscheiben, dünn      4 Zweige Thymian  
400 ml Gemüsebrühe      1 Zwiebel, klein      1 EL Butterschmalz  
0,5 Zehen Knoblauch      3 Scheiben Toastbrot      Salz, Pfeffer

**Soße:**

1 Zwiebel      0,5 EL Butterschmalz      0,2 l Weißwein  
100 ml Brühe      0,3 l Sahne      1 EL Senf, mittelscharf  
1 TL Butter      1 Schuss Milch      Salz, Pfeffer

Den Backofen 90 Grad vorheizen.

Zander mit Schnittlauchbutter:

Schnittlauch in feine Scheiben schneiden und mit Butter in einem Töpfchen zerlaufen lassen. Den Zander in Portionen schneiden. Ein Backblech mit etwas Schnittlauchbutter bestreichen. Den Zander darauf setzen und mit der restlichen Schnittlauchbutter großzügig einstreichen. Mit einer Prise Meersalz würzen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten glasig garen.

Kürbisgemüse:

Den Kürbis und die Zwiebel schälen, in Würfelchen schneiden und in einem Topf mit einem halben Esslöffel Butterschmalz anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen bis er leicht bedeckt ist und bei mittlerer Hitze langsam weich köcheln. Zum Schluss mit Thymianblätter, Salz und Pfeffer abschmecken. Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit einem halben Esslöffel Butterschmalz und Knoblauch braun und kross braten. Den Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der gleichen Pfanne die Toastbrot-Würfel kross braten.

Soße:

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Butterschmalz anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, auf die Hälfte einköcheln lassen. Danach Brühe und die Sahne hinzugeben und ebenfalls einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit Senf, Salz, Butter und etwas Milch aufmischen. Das Kürbisgemüse auf Teller geben, den Zander darauf setzen, mit der Senfsoße übergießen und mit Speckcroutons garnieren.

Alexander Herrmann am 31. Oktober 2008

## Zander mit Vanille-Möhren

### Für 2 Personen

500 g Möhren	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
Salz	1 Prise Zucker	1 Vanilleschote
30 ml Gemüsebrühe	300 g Zanderfilet mit Haut	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Lauchzwiebeln	50 ml Weißwein
50 ml Sahne	2 Zweige Thymian	

Möhren schälen und in schräge ca. 3 mm starke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, Möhren zugeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausstreichen. Das Mark und auch die ausgekratzte Schote mit zu den Möhren geben. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt, das Gemüse ca. 15 Minuten dünsten. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Fischfilet in 2 Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und andrücken. In einer Pfanne mit hitzestabilem Griff 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Fischfilets von beiden Seiten kurz braten, Knoblauchzehe zugeben und im vorgeheizten Ofen fertig garen (ca. 3 Minuten). In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln fein schneiden. Fisch und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und im Bratfett Lauchzwiebeln anschwitzen. Mit Weißwein und Sahne ablöschen, kurz aufkochen. Thymianblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch anrichten, die Soße angießen und das Möhrengemüse dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 9. Dezember 2008

## Zander und gefüllter Paprika mit Frischkäse

### Für 2 Personen

70 ml Olivenöl	2 EL Weißweinessig	50 ml Fischfond
Salz, Pfeffer	300 g Zanderfilet	2 kleine rote Paprika
40 g Karotte	40 g Sellerie	1/4 Bund glatte Petersilie
1/4 Bund Basilikum	100 g Frischkäse	

50 ml Olivenöl mit Weißweinessig und Fischfond mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet in 4 Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zanderstücke von beiden Seiten braten. In eine kleine Schüssel legen und mit der abgeschmeckten Vinaigrette übergießen. Gut gekühlt mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Paprika halbieren und die Kerne und den Fruchtansatz ausbrechen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Paprikahälften darauf legen mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen ca. 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz erkalten lassen und die Haut abziehen. Karotte und Sellerie putzen bzw. schälen, in feine Würfel schneiden und diese in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Frischkäse mit den Gemüsegewürfen und den Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikahälften mit der Frischkäsemasse füllen. Fischstücke mit dem Paprika servieren.

Otto Koch Freitag, 22. August

## Zander-Filet auf Kürbis-Gemüse

### Für 4 Personen

#### Zanderfilet:

4 Zanderfilets, a 180 g	2 Kartoffeln, groß	1 Zitrone
2 EL Butterschmalz	Meersalz	

#### Kürbisgemüse:

1 kg Hokkaido Kürbis	2 EL Butter	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 ml Aceto Balsamico	100 ml Rinderfond
Curry, Weißwein	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

#### Soße:

1 Schalotte	1 EL Butter	4 Champignons
125 ml Weißwein, trocken	500 ml Fischfond	300 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 Zitrone	3 Zweige Kerbel
Salz	Pfeffer	

#### Zanderfilet:

Den Saft der Zitrone auspressen. Zanderfilets von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Meersalz würzen. Die Kartoffeln schälen und halbieren, mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Die Kartoffelscheiben wie Schuppen auf eingöltes Pergamentpapier schichten und den Fisch über die Kartoffelscheiben legen. Den Kartoffelfisch in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz zuerst von der Pergamentseite braten, nach einigen Minuten wenden und noch drei bis vier Minuten braten.

#### Kürbisgemüse:

Den Kürbis schälen und entkernen, das feste Kürbisfleisch in schöne Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Würfel schneiden und in der ausgelassenen Butter anschwitzen. Die Kürbisstücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskatnuss würzen. Mit etwas Balsamico und Weißwein ablöschen und dem Rinderfond angießen, so dass der Kürbis dünsten kann.

#### Soße:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Schalotte in feine Streifen schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit der Schalotte in Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Danach den Fischfond dazugeben und erneut auf die Hälfte reduzieren. Nun die Sahne und Crème-fraîche dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den fein gehackten Kerbel unterrühren. Das Zanderfilet mit der Kartoffelseite nach oben (die Kartoffelseite noch etwas salzen) auf dem Kürbisgemüse anrichten und mit der Soße servieren.

Horst Lichter am 30. Oktober 2009

# Zitronen-Risotto mit gebratenem Zander-Filet

## Für 4 Personen

### Tomatenfond:

2 kg Romatomen	1 Zitrone, unbehandelt	6 EL Gin
2 Sternanis	2 EL Meersalz	2 EL Zucker

### Risotto:

1 Schalotte	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL kandierte Zitrone
1 Bund Basilikum	80 g Parmesan	1 EL Olivenöl
80 g Butter	240 g Risottoreis	80 ml Weißwein
650 ml weißer Tomatenfond	Meersalz	

### Für den Zander:

4 Zanderfilets mit Haut a 80 g	Meersalz, Pfeffer	1 EL Mehl
4 EL Olivenöl	50 g Butter	1 Knoblauchzehe
3 Thymianzweige		

### Zitronen-Nuss-Butter:

1 Zitrone	2 EL Butter	Zucker
-----------	-------------	--------

Für den weißen Tomatenfond die Tomaten vierteln, vom Strunk befreien. Die Zitrone abspülen, trocknen und 6 breite Zesten abziehen. Dann den Saft auspressen. Tomaten mit 3 EL Zitronensaft, den Zesten, Gin, Sternanis, Meersalz und Zucker in den Mixer geben und bei höchster Stufe ca. 1 Minute mixen. Dann die Masse durch ein doppelt gelegtes Passiertuch in eine Schüssel über Nacht abtropfen lassen. Den aufgefangenen Fond bis zur weiteren Verarbeitung im Risotto beiseite stellen. Für das Zitronenrisotto die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Zitrone abspülen, trocknen und 6 breite Zesten abziehen. Kandierte Zitrone fein hacken. Basilikumblätter fein schneiden. Parmesan fein reiben. Die Schalotte mit 1 EL Olivenöl und 10 g Butter im Schnellkochtopf farblos anschwitzen. Den Reis und die Zitronenzesten untermischen und einige Minuten mitdünsten lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, 650 ml vom vorbereiteten Tomatenfond dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen. Den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise weiterkochen (d.h. evtl. noch etwas Brühe angießen und rührend weich kochen). Sobald der richtige Garzustand erreicht ist, den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, kandierte Zitronen hinzufügen, Risottoreis evt. nachsalzen und mit der restlichen Butter, Parmesankäse und Basilikum vermischen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite bei mittlerer Hitze fast gar braten. Dann Butter, eine zerdrückte Knoblauchzehe und Thymian dazugeben, Zander wenden und fertig braten. Für die Zitronen-Butter, die Zitrone dick schälen und filetieren. Die Butter in einer Sauteuse schmelzen, bis sie eine leicht bräunliche Farbe aufweist und leicht anfängt zu schäumen. Dann die Zitronenfilets hinein geben, kurz schwenken und abschmecken. Das Risotto auf der Mitte von vorgewärmten Tellern anrichten, das gebratene Zanderfilet darauf setzen. Die Zitronenfilets um das Risotto anrichten und mit der geschäumten Butter umgießen. Nach Belieben mit Dill oder Kerbel ausgarnieren.

Frank Buchholz Mittwoch, 12. August 2009

## Zweierlei Fisch mit zweierlei Püree

### Für 4 Personen

0,5 l Gemüsebrühe	7 – 8 Kartoffeln, groß, violett	1 Kürbis, Hokkaido
150 – 200 g Linsen, rot	0,5 l Rinderbrühe	30 g Wilde Möhre Samen
300 g Butter	2 Filetstränge vom Seeteufel	1 Ei
100 ml Sahne	50 g Brennesselsamen	4 Filets vom Seewolf
1 Limone, unbehandelt	750 ml Milch	3 EL Steinklee-Öl
3 EL Olivenöl	Geraniensirup	Salz
Meersalz	Pfeffer	Muskatnuss
Macisblüte, gemahlen	Mehl zum Panieren	Geranienblüten
Kürbiskerne		

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe garen. Den Kürbis von Stiel- und Blütenansatz und eventuell auch Goldadern befreien, halbieren und mit einem scharfkantigen Löffel die Kerne herausnehmen. Die Kürbishälften nochmals in Viertel bis Achtel zerteilen und in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben zerkleinern. Die Kürbisscheiben zusammen mit den roten Linsen in der Rinderbrühe zehn bis 15 Minuten garen. Etwa einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Zwei Drittel der Wilde Möhre Samen im Mörser anstoßen, in einen Topf geben und mit dem kochendem Wasser überbrühen. Etwas Geraniensirup dazu geben. Mit einem Deckel zudecken und kurz ziehen lassen. Die Seeteufel-Stränge in portionsgerechte Teile schneiden, in den Sud der Wilde Möhre Samen legen und den verschlossenen Topf im Herd warm stellen. Panierstation vorbereiten: Einen Teller mit Mehl, eine Schüssel mit Ei und Sahne verquirlt, einen Teller mit Brennesselsamen, die mit etwas gemahlenem Pfeffer vermischt werden. Seewolf in Tranchen schneiden, beidseitig mit Meersalz würzen. Limonenschale abreiben und die Seewolftranchen damit würzen. Limone halbieren und entsaften. Die Seewolftranchen mit dem Saft beträufeln. In eine Schüssel drei Esslöffel Butter geben und zum Schmelzen in den vorgeheizten Backofen stellen. Kartoffeln abseihen. Milch erhitzen. Kartoffeln in die Schale mit der inzwischen geschmolzenen Butter pressen, mit Salz und Muskatnuss würzen und mit der erhitzten Milch zu gewünschter Konsistenz verrühren. Abschmecken und warm stellen. Die gegarte Linsen- Kürbismasse mit dem Stab pürieren und mit Macis würzen. Abschmecken und warm stellen. Den Seewolf panieren und in Olivenöl und etwas Butter bei mittlerer Hitze knusprig ausbacken. Die Seeteufelfilets ganz kurz auf der Fleischseite in Steinklee-Öl anbraten, auf die Hautseite wenden und zum Braten beschweren, damit sie sich nicht rollen. Restliche Butter in einer Pfanne leicht braun werden lassen und die restlichen Möhren-Samen leicht zerreiben und mit hinein geben. Die Seeteufelfilets aus dem Sud nehmen, salzen und in der Butter schwenken. Alles anrichten und mit Kürbiskernen und Geranienblüten garnieren.

Sohyi Kim am 05. Dezember 2008

# Index

- Artischocke, 69  
Aubergine, 2, 69  
Avocado, 40, 44, 47, 49, 70
- Barsch, 17  
Blumenkohl, 4, 36, 67  
Bohnen, 10, 27, 37  
Bouillabaisse, 19
- Doraden-Filet, 2, 4–6, 26, 51, 55
- Eisberg, 8  
Erbsen, 27, 36
- Fenchel, 6, 54  
Fisch, 12  
Fisch-Filet, 53, 66  
Forelle, 13, 14, 33, 67  
Forellen-Filet, 8, 15
- Gratin, 31  
Gurke, 2, 17, 40, 50, 65
- Heilbutt, 32
- Kürbis, 73, 75, 77  
Kabeljau-Filet, 34–36  
Karpfen, 22  
Kaviar, 37, 47  
Kohlrabi, 42
- Lachs, 4, 17, 44, 45, 49, 50, 68  
Lachs-Filet, 1, 5, 13, 16, 18, 20, 21, 30, 31, 38–40, 44, 55, 61, 65  
Lachs-Forelle, 20, 41–43  
Lachs-Tatar, 46, 47  
Lauch, 13, 16, 22, 25, 26, 42–44, 61  
Linsen, 28, 48, 77
- Möhren, 8, 13, 16, 19, 22, 23, 25, 27, 28, 30, 32, 42, 74, 77  
Matjes, 50, 51
- Nudeln, 64  
Pak-Choi, 30
- Paprika, 2, 4, 24, 72, 74  
Pastinaken, 5  
Peterfisch, 53  
Pilze, 3, 13, 27, 30, 53, 68, 75
- Räucherfisch, 14, 25, 27, 28, 48, 54, 70  
Radieschen, 50  
Ravioli, 64  
Red-Snapper, 54  
Reis, 6, 22, 55, 58, 68, 76  
Rettich, 2, 32, 43, 44, 47  
Rosenkohl, 4  
Rotbarbe, 19, 24  
Rotbarsch, 22  
Rote-Bete, 51  
Rotkraut, 20  
Rucola, 24, 47, 50, 66
- Saibling, 2, 3  
Saibling-Filet, 9  
Sardellen, 7, 10, 52, 58, 62, 63, 67  
Sauerampfer, 15  
Sauerkraut, 35  
Scholle, 56  
Schoten, 2, 4, 21, 23, 27, 36  
Seelachs, 57  
Seeteufel, 25, 58, 59, 77  
Seezunge, 21, 60  
Sellerie, 3, 16, 22, 27, 28, 32, 34, 42, 68, 74  
sonstige, 11  
Spargel, 21, 25, 33, 37, 47, 53, 60, 64, 68  
Spinat, 3, 7, 9, 21, 31, 34, 45, 53, 62–64, 71  
Steinbutt, 16, 64  
Sushi, 65
- Tatar, 46, 47, 51, 66  
Teig-Taschen, 64  
Thunfisch, 10, 65, 66  
Thunfisch-Steak, 67
- Weißkohl, 38  
Wels, 68  
Wolfsbarsch, 69

Zander, 29, 72, 73

Zander-Filet, 13, 23, 27, 31, 53, 71, 72, 74-76

Zucchini, 16, 24, 57, 67, 69